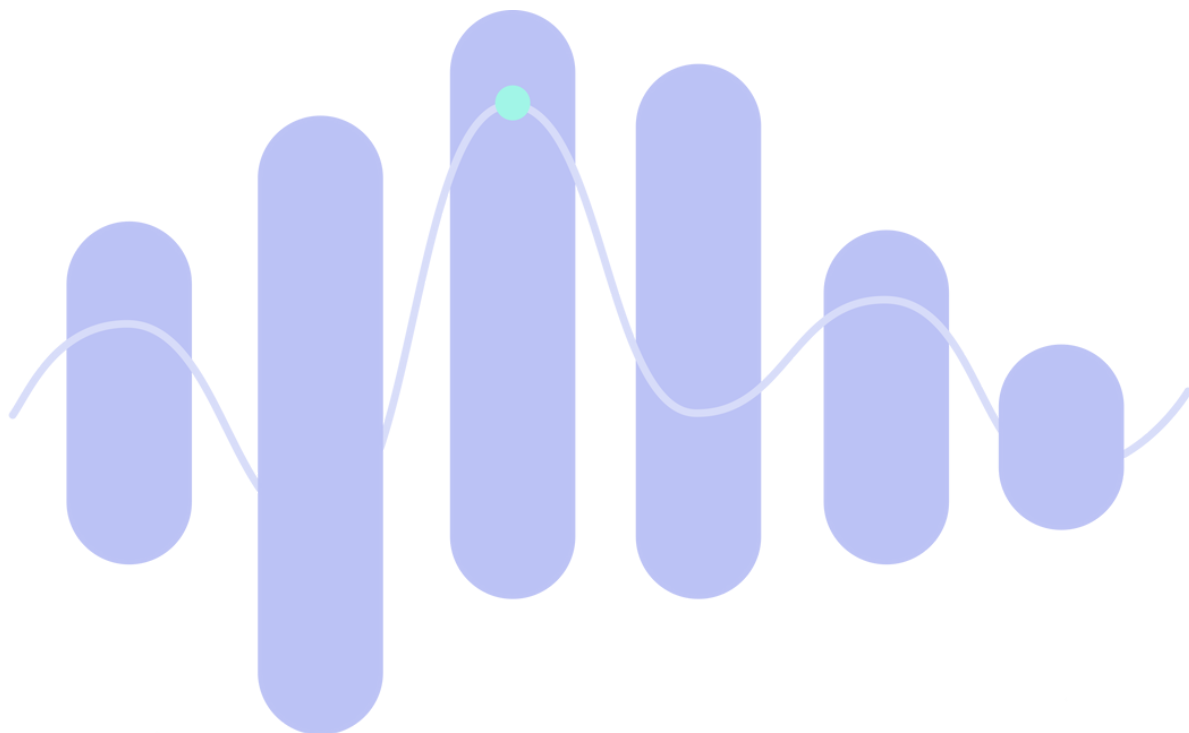


A stylized bar chart with five vertical bars of varying heights in shades of purple. A white line graph with a green dot at its peak is overlaid on the bars. A yellow trapezoidal shape is in the top right corner.

# GUIDE DE LA RESPIRATION SPORT





- 01** MON NIVEAU DE TENSION
- 02** LES TEMPS D'INSPIRATION / EXPIRATION
- 03** LES ETAGES DE LA RESPIRATION
- 04** LA MARCHE AFGANE
- 05** RENTRER EN MODE CONCENTRATION

# ÉCHELLE DU NIVEAU DE TENSION



“l'auto  
évaluation.”

Ton échelle de tension, représente l'état dans lequel tu te trouves à l'instant T. Elle est liée à ce qui se passe :

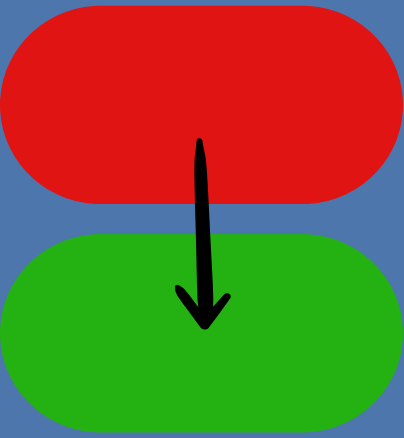
à l'extérieur: score, adversaire etc...

et à l'intérieur : émotion, stress, fatigue...

Savoir se repérer sur cette échelle est un élément déterminant de ta performance.

# Les temps d'inspi / expi

il faut comprendre que le fait d'inspirer dynamise et l'expiration calme



Pour redescendre ton niveau de tension, il faut insister sur l'expiration comme tu l'as appris avec le souffle de l'orage sur la mer.



INSPI

EXPI



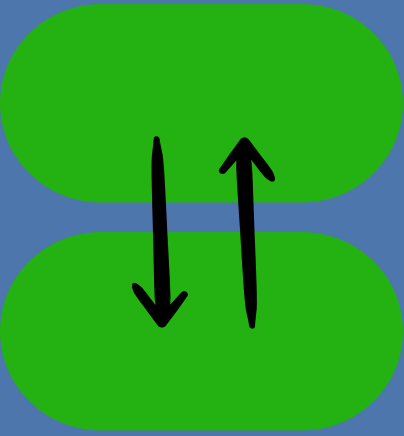
2 TEMPS

6 TEMPS



# Les temps d'inspi / expi

il faut comprendre que le fait d'inspirer dynamise et l'expiration calme



Si tu es déjà au bon niveau tension, tu peux quand même te concentrer sur ta respiration et faire une respiration équilibrée



INSPI

EXPI

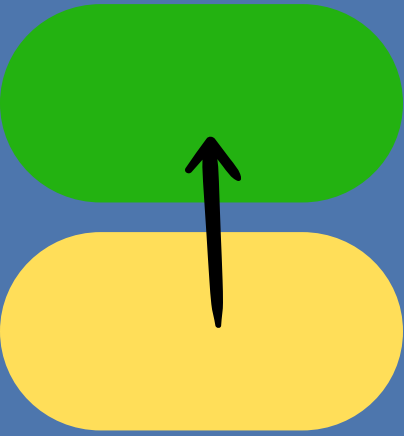


4 TEMPS

4 TEMPS

# Les temps d'inspi / expi

il faut comprendre que le fait d'inspirer dynamise et l'expiration calme



Pour remonter ton niveau de tension, il faut insister sur l'inspiration comme tu l'as appris avec le souffle du dragon



INSPI

EXPI



3 TEMPS

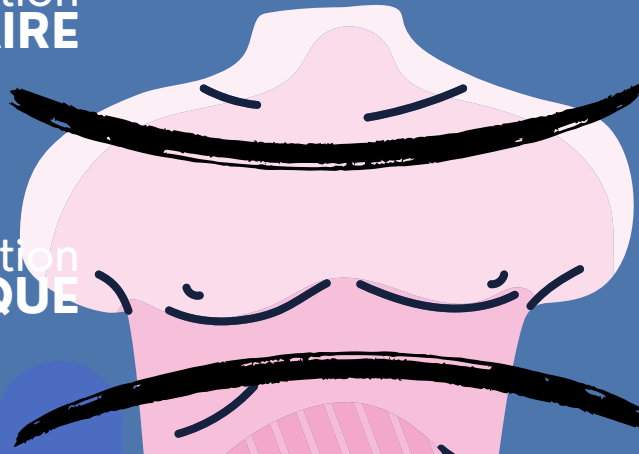
1 TEMPS



# Les étages du souffle

il faut comprendre que : plus tu as une respiration basse, plus tu te calmes / plus ta respiration est haute plus tu t'active

Étage de la respiration  
**CLAVICULAIRE**



Étage de la respiration  
**THORACIQUE**

Étage de la respiration  
**ABDOMINALE**

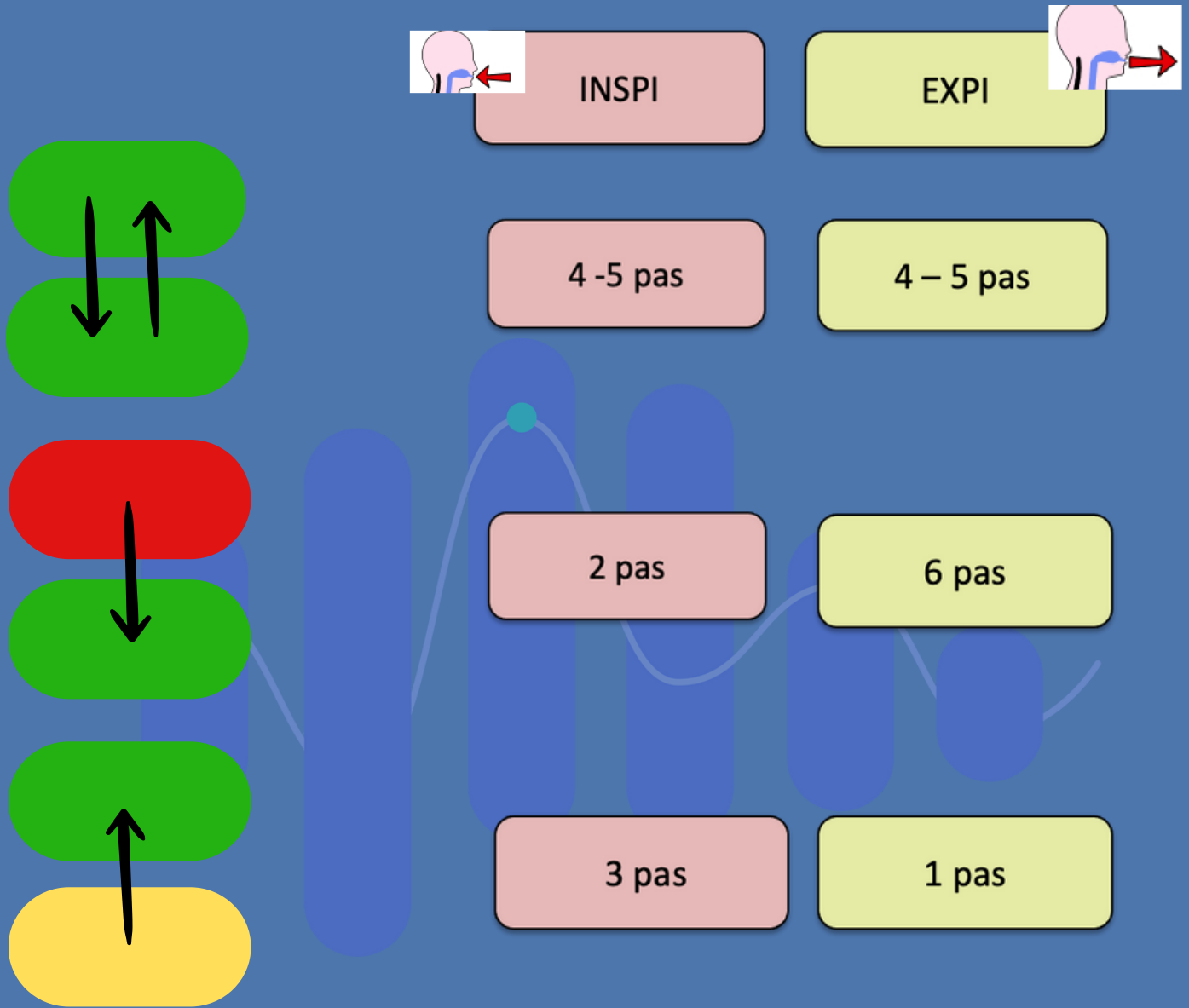
S'affirmer, passer à l'action

Se sentir fort et confiant

Se ressourcer, se calmer,  
élaborer

# La marche Afghane

La marche afghane remet la respiration au cœur de la marche. Elle joue sur le principe de synchronisation de la respiration avec les pas effectués.





# RENTRE EN MODE : CONCENTRATION

1

*Inspire profondément par le nez pendant 4  
secondes*

2

*Gare de l'air dans ton ventre pendant 3  
secondes*

3

*Laisse l'air sortir par ton nez, le plus  
longtemps possible sans forcer*

4

*Bloques ta respiration le plus longtemps  
possible, reste concentré*

5

*Réinspire comme tu le souhaites*