



# LA RESPIRATION

ENTRE MENTAL ET PHYSIQUE

SE RELAXER • S'ACTIVER • RÉCUPÉRER  
S'OXYGÈNER • VENTILATION • DIAPHRAGME • ÉNERGIE

BANQUE POPULAIRE **FX**

PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE



PARTENAIRES OFFICIELS

AGENCE NATIONALE DU SPORT

**FF**voile

# DE QUOI PARLONS-NOUS ?

La respiration est une fonction naturelle, indispensable au fonctionnement harmonieux de notre corps. Elle rythme le fonctionnement de tous nos organes, de tous nos tissus, de toutes nos cellules. M<sup>ê</sup>me si elle est autonome, elle n'est pas forcément adaptée ! C'est d'autant plus un **élément central** qu'elle est gérée consciemment.

## A QUOI ÇA SERT ?

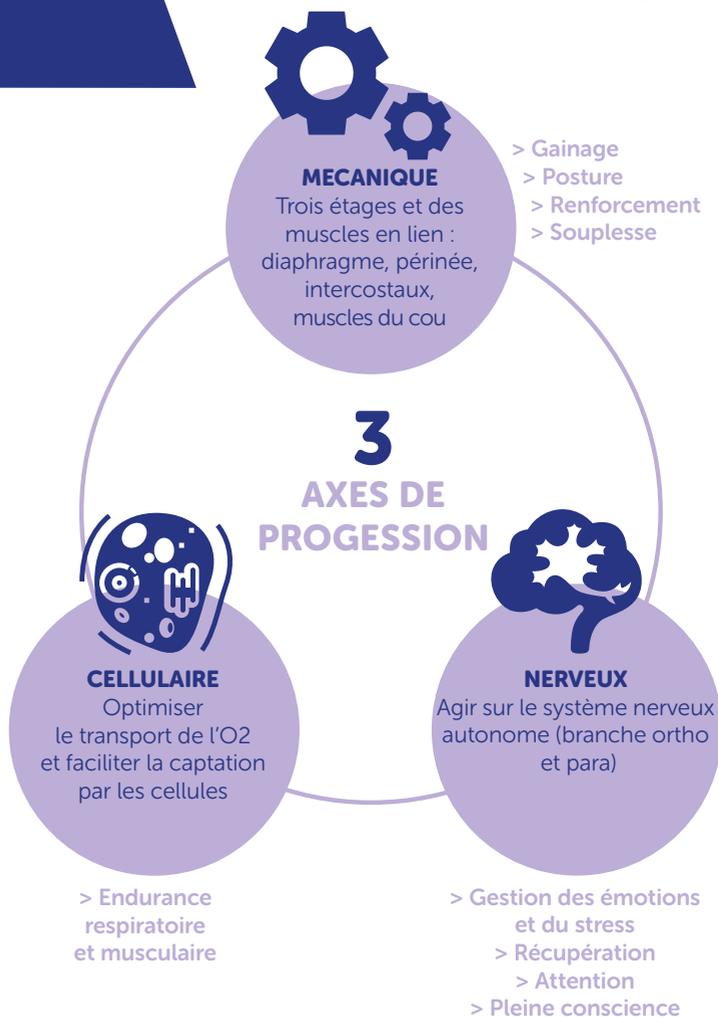
**LA RESPIRATION EST UN ÉLÉMENT CENTRAL PERMETTANT DE :**

**RECHARGER NOTRE ÉNERGIE,**  
et faciliter notre récupération.

**FACILITER LA GESTION DE NOS ÉMOTIONS**  
(pleine conscience, relaxation)

**GERER NOS EFFORTS**  
en participant à l'adaptation de l'organisme

**FACILITER UNE POSTURE CORRECTE**



## 3

### ÉTAGES RESPIRATOIRES

L'ÉTAGE INFÉRIEUR  
OU ABDOMINAL

L'ÉTAGE MOYEN  
OU THORACIQUE

L'ÉTAGE SUPÉRIEUR  
OU SCAPULAIRE



## SUR L'EAU

- Avant une manche pour baisser mon rythme cardiaque ou m'activer
- Avant ou pendant un moment sous tension en manche
- Pour récupérer entre deux manches



## À TERRE

- Durant mon entraînement
- Pour me concentrer
- Pour récupérer de la journée
- Pour faciliter mon endormissement

# COMMENT FAIRE ?

## D'UNE RESPIRATION NATURELLE ET NON CONSCIENTE À UNE RESPIRATION EN CONSCIENCE



### UNE RESPIRATION NATURELLE

L'observation de la respiration des nouveaux nés, nous amènent à une constatation : ils respirent spontanément par l'abdomen et ils mettent en jeu les 3 étages respiratoires. Il s'agit donc de la respiration naturelle et non consciente.

Mais, dès la petite enfance, nous allons déconstruire cette respiration naturelle et accentuant la respiration thoracique, voire scapulaire si nous sommes stressés. C'est une respiration construite, parfois inversé et également inconsciente. Une des conséquences est qu'elle met à mal le bon fonctionnement d'un muscle essentiel : le diaphragme.



### UNE RESPIRATION CONSCIENTE

La respiration est contrôlable en conscience : je peux ici et maintenant décider de respirer fort, par le ventre, vite ou lentement, ou stopper ma ventilation.

#### Moduler ma respiration :

- > par le rythme de mes cycles ventilatoires (+ ou - amples et rapide)
- > en utilisant un étage ou un autre, en les alternant, en enchainant l'utilisation des 3
- > en l'associant à un mouvement ou en la dissociant
- > en utilisant le nez ou la bouche
- > en utilisant des phases d'apnée en inspiration ou en expiration
- > en variant les enchainements et les modes de fonctionnement des modes ventilatoires (longue inspiration, courte expiration par exemple)

## PAROLE D'EXPERT



### Cyril Fourier

Responsable de la Cellule d'Accompagnement de la Performance Humaine FFVoile

" La respiration est la seule commande corporelle que vous avez à disposition et que vous pourrez utiliser en conscience avec des effets physiologiques et psychologiques immédiats. En variant votre mode respiratoire vous aurez un accès direct à votre système nerveux autonome et vous pourrez réguler votre physique ou votre mental ! Être agile sur le plan respiratoire c'est pouvoir piloter en conscience une grande partie de vos fonctions. "



Sur les phases de pré-départ, j'essaie de respirer plus lentement pour faire baisser le niveau cardiaque, me relaxer et pour rester en alerte. Je fais un entraînement à terre, lors de mes préparations physiques. J'utilise notamment la cohérence cardiaque. Le fait de le faire en salle me fait prendre conscience et il y a plus de chance que je l'utilise sur l'eau."

**Thomas Goyard**

Vice-champion Olympique  
RS:X Tokyo 2022

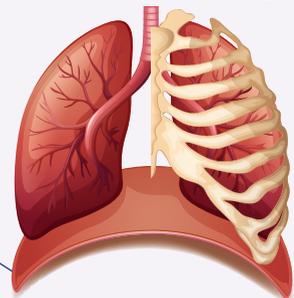
## LE DIAPHRAGME ET SON PARTENAIRE LE TRANSVERSE :

Le diaphragme est un muscle stratégique dans sa position, il sépare l'abdomen et le thorax :

- d'un côté l'étage de la vie rythmique. Cœur et poumon sont posés dessus
- de l'autre l'étage de la vie métabolique : foie et vésicule biliaire en dessous à droite, rate et pancréas à gauche, l'estomac au centre. Il monte à l'expiration et s'abaisse à l'inspiration. Abaissé, il crée un appel d'air vers les bases pulmonaires et comprime parallèlement les organes intra-abdominaux. A l'expiration, il remonte libérant ces organes. Ce mouvement régulier occasionne un massage profond et constant du foie, des intestins, du pancréas, des reins, de la rate et des organes génitaux internes, ainsi qu'une bonne circulation sanguine dans tout l'abdomen.

## LA VALEUR AJOUTÉE : UNE RESPIRATION VENTRALE

- **Effet sur la stabilité de votre posture** (associer à vos actions physiques)
- **Effet sur le tonus musculaire** : Abdos et périnée
- **Santé** : Massage des organes, meilleur retour veineux, péristaltisme intestinal
- **Mental, gestion du stress et des émotions** : Action sur le parasympathique / nerf vague



Le diaphragme est en forme de parachute

## NOS CONSEILS

## PRENEZ LES COMMANDES EN UTILISANT LES 5 VITESSES DE VOTRE MOTEUR RESPIRATOIRE

|   | Entrée | Sortie |   |
|---|--------|--------|---|
| 5 |        |        | Respiration haute et puissante / Inspiration +++ > Expiration expulsion |
| 4 |        |        | Respiration haute / Inspiration + > Expiration                          |
| 3 |        |        | Respiration médiane et globale / Inspiration = Expiration               |
| 2 |        |        | Respiration basse / Expiration + > Inspiration                          |
| 1 |        |        | Respiration basse / Expiration +++ > Inspiration                        |