



TRAVAILLER LA RESPIRATION

De quoi s'agit-il ? :

L'activité respiratoire est spontanée, automatique. Elle est contrôlée par le système nerveux autonome au niveau du bulbe rachidien qui est relié aux muscles par les nerfs intercostaux et phréniques.

- **Il est cependant possible d'avoir un contrôle sur son activité respiratoire.**

Dans ce cas, c'est la commande volontaire issue du cortex cérébral qui est prépondérante. Celle-ci fait de la respiration le canal idéal pour aborder la dimension psychologique dans la pratique sportive.

Quels sont les objectifs ? :

Les effets des exercices de respiration dans les activités d'apprentissage, notamment physique, chez les enfants ont largement démontré leur efficacité. On peut observer :

- Un meilleur contrôle des émotions.
- Une plus grande concentration.
- Une meilleure détente.
- Une réduction de l'anxiété et du stress.

Quand ? :

Ils peuvent trouver leur place à différents moments de la séance d'escrime :

- Pendant l'échauffement, pour « entrer » dans la séance.
- Après une activité intense ou excitante, qui nécessite une pause.
- Avant d'aborder des exercices d'apprentissage.
- Pendant le retour au calme, à la fin de la séance.

Comment ? :

Pendant la phase d'initiation avec des enfants, les exercices sont présentés **sous forme de jeux** permettant de prendre conscience de quelques bases :

- Les voies respiratoires : Le nez et la bouche.
 - Les différents moments de la respiration : Inspiration et expiration.
 - Le rôle du diaphragme : agissant comme une pompe.
- La respiration est automatique MAIS peut aussi être contrôlée volontairement.



TRAVAILLER LA RESPIRATION

Exercice 1 : « Le nombril dans l'ascenseur »

Objectifs :

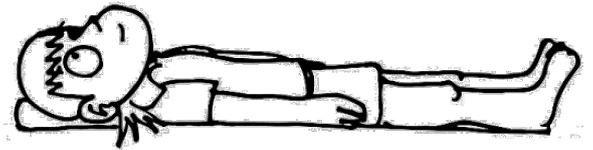
- Prendre conscience de la sensation « poumons pleins – poumons vides ».
- Prendre conscience du mouvement respiratoire : le ventre se gonfle et le nombril monte, le ventre s'aplatit et le nombril redescend.
- Prendre conscience de la sensation de détente.

Description :

- Les enfants ont, chacun, un foulard (ou tout autre objet léger pouvant être posé sur le ventre).
- Position de départ : couché sur le dos, jambes allongées, le foulard posé sur le ventre.
- Commencer l'exercice en expirant normalement.
- Ensuite, inspirer autant d'air que possible pendant trois secondes et le retenir dans les poumons pendant un instant.
- Expirer par le nez.
- Les enfants voient le foulard monter et descendre au rythme de leur respiration.

Durée :

- Environ cinq minutes.



Exercice 2 : « Respirer comme le serpent »

Objectifs :

- Prendre conscience des voies respiratoires : nez – bouche.
- Prendre conscience de la capacité à contrôler la durée de chaque temps respiratoire.

Description :

- Les enfants prennent place sur une chaise ou un banc, le dos droit, les mains sur le ventre.
- Souffler tout son air par la bouche.
- Inspirer normalement par le nez pendant **quatre secondes**.
- Laisser sortir l'air par la bouche en sifflant comme un serpent.
- A répéter plusieurs fois puis respirer normalement.

Durée :

- De deux à trois minutes.

Illustration :
<https://sympa-sympa.com>





TRAVAILLER LA RESPIRATION

Exercice 3 : « Respirer comme l'éléphant »

Objectifs :

- Prendre conscience des voies respiratoires : nez – bouche.
- Synchroniser un mouvement sur la respiration.

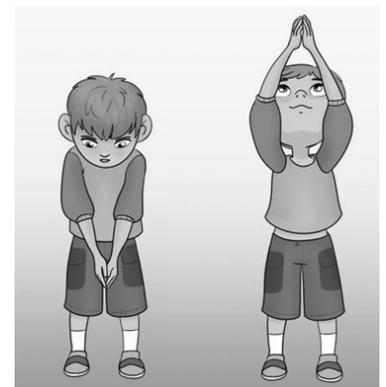
Description :

- Debout, jambes écartées, légèrement plus ouvertes que la largeur des hanches.
- Joindre les mains, les bras allongés en formant la trompe d'un éléphant. Expirer.
- Lever les bras au-dessus de la tête en inspirant. Relever la tête quand les mains passent devant les yeux.
- Baisser lentement les bras en expirant tout l'air par la bouche tout en imitant la trompe d'un éléphant. Baisser lentement la tête au moment où les mains passent devant les yeux.

Durée :

- De deux à trois minutes.

Illustration :
<https://sympa-sympa.com>



Exercice 4 : « Le petit chat »

Objectifs :

- Synchroniser un mouvement sur la respiration.
- Prendre conscience des temps de la respiration.
- Prendre conscience de l'aspiration du nombril vers le haut durant l'expiration.

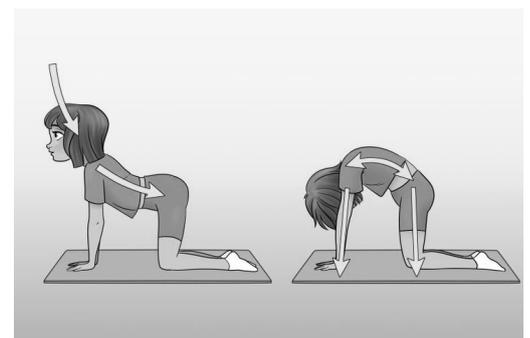
Description :

- A quatre pattes (mains et genoux), le dos plat.
- Souffler tout son air par la bouche puis inspirer par le nez.
- Le ventre se gonfle, le dos se creuse.
- Expirer l'air par le nez. La tête rentre vers la poitrine, le ventre remonte et le dos s'arrondit.
- A répéter plusieurs fois.

Durée :

- De deux à trois minutes.

Illustration : <https://sympa-sympa.com>





TRAVAILLER LA RESPIRATION

Exercice 5 : « Gonfler un gros ballon »

Objectifs :

- Prendre conscience de la possibilité du contrôle volontaire de la respiration.
- Prendre conscience de l'amplitude de la respiration.

Illustration :
<https://sympa-sympa.com>

Description :

- Le but est de gonfler le plus gros ballon possible. Il s'agit donc d'inspirer et expirer bien plus profondément que lors des exercices précédents.
- Chacun imagine qu'il doit gonfler un ballon avec la bouche.
- Joindre le pouce et l'index devant la bouche pour imiter le maintien de l'embout d'un ballon.
- Inspirer par le nez, expirer par la bouche.
- De l'autre main, faire semblant de tenir le ballon qui va devenir de plus en plus gros.



Durée :

- Environ une minute.