

 FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL	RESPIRATION	Repères
Définition	• Processus physiologique qui permet d'approvisionner l'organisme en oxygène (O₂) et de le libérer du dioxyde de carbone (CO₂) • 1 cycle respiratoire = 2 mouvements = 1 inspiration + 1 expiration • Fréquence respiratoire = Nombre de cycles respiratoires par minute	
Informations générales	• Seule fonction régulée par le système nerveux autonome sur laquelle on peut agir. <i>Le système nerveux autonome régule tous les processus corporels se produisant automatiquement, (circulation sanguine, digestion, maintien de la température, respiration ...).</i> • La fréquence respiratoire naturelle est variable selon les individus : 12 à 20 cycles par minute chez l'adulte	
Intérêts	• Au repos, la maîtrise d'une ou de plusieurs techniques respiratoires permet d'apaiser les tensions physiques et psychiques. ➔ D'un point de vue physiologique : ○ Améliorer l'oxygénation cellulaire ○ Réguler les fonctions neurovégétatives (digestion) ○ Faciliter la combustion des graisses inutiles et l'équilibre des centres nerveux ○ Faciliter l'utilisation des sucres et des graisses par l'organisme ○ "Fournir" l'énergie pour le mouvement ○ Faciliter l'élimination des toxines ➔ D'un point de vue psychologique : ○ Se recentrer, se relaxer ○ Lâcher prise, maîtriser ses émotions ○ Se concentrer, dynamiser	
Recommandations	• Prendre conscience de sa respiration, la développer, imaginer le trajet de l'air dans l'organisme • S'accorder du (des) temps : au réveil, au coucher, dans les transports, au travail ... • Veiller à son hygiène de vie : ○ S'hydrater <i>Les poumons ont besoin d'être humidifiés pour bien absorber l'O₂ et rejeter le CO₂.</i> ○ Adapter les postures : Prendre conscience des appuis de son corps (assis ou debout) S'auto grandir sans lever le menton et en abaissant les épaules <i>Plus le buste est en position d'enroulement, plus la cage thoracique se ferme et limite la respiration.</i> ○ Bannir les comportements néfastes (tabagisme ...) ○ Compléter par des pratiques orientées sur le travail de la respiration • Au repos, privilégier l'inspiration par le nez : ○ Le conduit nasal permet à l'air de se réchauffer et de s'humidifier ○ Les poils à l'intérieur du nez purifient l'air en retenant les poussières ○ La muqueuse nasale secrète une enzyme antibactérienne ○ Une longue inspiration par le nez favorise également la respiration abdominale • A l'effort ○ Au-delà des différences interindividuelles, les besoins en O₂ augmentent proportionnellement à l'intensité de l'effort (cf. Physiologie de l'exercice). ○ Pendant un travail de renforcement musculaire : Expirer au moment de l'effort et inspirer lors du relâchement, de la récupération ○ Pendant une course (<i>hors course rapide</i>) : Éviter la double expiration (évacuation du CO₂ partielle, risque de se fatiguer à trop solliciter le diaphragme et donc perte d'endurance) <i>Ne pas oublier de s'échauffer, démarrer progressivement pour mettre en route le système cardio-vasculaire.</i>	

Quelques techniques / approches / outils	• Suivre sa respiration ○ Compter mentalement son inspiration et son expiration ○ Pour se relaxer, se concentrer, ne pas se disperser ... • Suivre la "longueur" de sa respiration ○ Mesurer son inspiration et son expiration en comptant mentalement Chercher à allonger l'expiration ○ Pour se relaxer et se recentrer ... • La respiration abdominale ○ Celle des bébés, des chanteurs ou adoptée instinctivement en dormant ○ Une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre (assis, allongé, debout) -Inspirer par le nez : Le diaphragme s'abaisse en se contractant, <i>ce qui refoule les viscères et donne l'impression que le ventre "se gonfle"</i>. -Expirer par la bouche, progressivement : Le diaphragme remonte en se relâchant, <i>les viscères reprennent leur position initiale, ce qui donne l'impression que le ventre "se vide"</i>. ↳ 2 options sur la phase expiratoire : ▪ Expiration passive : Laisser sortir l'air (seule l'inspiration est un temps actif) <i>L'expiration se fait par un retour à l'équilibre des tensions du tissu fonctionnel des poumons (parenchyme pulmonaire) qui tend naturellement à se "rétracter"</i> ▪ Expiration active : Chercher à expirer longuement ou fortement <i>La contraction des abdominaux (transverse de l'abdomen), couplée au relâchement du diaphragme, refoule les viscères et permet d'expirer de manière active.</i> ○ Pour se relaxer, évacuer les tensions, améliorer la digestion, améliorer la qualité du sommeil (et réduire le temps d'endormissement) ... <i>L'amplitude des mouvements respiratoires exerce un "massage" des viscères et favorise la détente neuromusculaire ainsi que l'oxygénation du cerveau.</i> • La respiration thoracique ○ Debout, tête et dos bien droits, les pieds bien à plat sur le sol Tirer les épaules vers l'arrière, lever les bras vers l'avant à hauteur de la poitrine, fléchir les coudes pour que les avant-bras forment un angle droit avec les bras -Inspirer lentement par le nez : Ecarter les bras vers l'extérieur -Garder l'air dans les poumons pendant quelques secondes -Ramener les bras, toujours fléchis, devant soi en expirant par la bouche -Recommencer au moins trois fois, avant de relâcher les bras ○ Pour favoriser la libération des émotions par l'ouverture de la cage thoracique ... • La cohérence cardiaque ○ L'état de Cohérence Cardiaque n'est pas spontané, il doit être induit par une pratique volontaire qui peut être respiratoire, émotionnelle ou mentale ○ Pour réguler le stress et l'anxiété et réguler positivement les émotions ...
Précautions	• Selon la condition et la situation individuelles • Selon les facteurs extérieurs (conditions climatiques, environnements ...)