



## Messages clés

- La respiration est indispensable pour la pratique sportive.
- Les cycles respiratoires sont spécifiques à chaque moment de l'entraînement (de l'échauffement à la récupération).
- Il existe deux types de respiration :
  - Abdominale
  - Thoracique
- Bloquer sa respiration pendant l'effort entraîne une augmentation de la tension artérielle, néfaste à la pratique.



## Conduite à tenir

- L'inspiration et l'expiration doivent être contrôlées pendant la pratique sportive.
- L'expiration doit avoir lieu pendant l'effort lors de la réalisation d'exercices de renforcement musculaire et/ou de musculation.



## En pratique

- Contrôler sa respiration en :
  - Gonflant le ventre au fur et à mesure de l'inspiration,
  - Rentrant le ventre au fur et à mesure de l'expiration.
- Ne pas bloquer sa respiration durant un effort, un mouvement, une contraction.
- Synchroniser sa respiration en musculation :
  - Inspirer en phase de relâchement
  - Expirer en phase d'effort



## En savoir plus

### COMMENT ÇA MARCHE ?

La respiration permet d'apporter de l'oxygène à l'organisme et d'évacuer le dioxyde de carbone créée par l'organisme. C'est un processus indispensable au fonctionnement de l'organisme. La respiration est constituée de deux phases :

- Une phase active : l'inspiration.
- Une phase passive : l'expiration.

L'expiration profonde permet une contraction abdominale non volontaire ayant un impact sur la sécurité posturale lors d'exercice de renforcement musculaire.

### EFFETS CARDIOVASCULAIRES

L'expiration permet de limiter l'augmentation de la tension artérielle ce qui est particulièrement important pour les personnes hypertendues.

- ➔ Affections cardiovasculaires : pour en savoir plus, voir les fiches spécifiques par pathologies.

### VRAI / FAUX

Une mauvaise respiration à l'effort diminue les performances.

VRAI

Une mauvaise gestion de la respiration limite la performance car si l'oxygène manque au niveau des muscles l'énergie (issue des lipides et des glucides) n'est pas bien utilisée.

Penser à respirer ce n'est important que pour les exercices d'endurance.

FAUX

Il est important de respirer aussi pendant la réalisation des exercices de renforcement musculaire, notamment pendant le gainage pour maîtriser la posture et engager les abdominaux de façon optimale.