Rituels dans le sport des enfants – Retour au calme/Pauses: Respiration alternée

Durant cet exercice, une respiration profonde et régulière est favorisée et la latéralité stimulée.

Les enfants s'asseyent bien droit, les yeux fermés, et suivent les instructions de l'enseignant /du moniteur:

- Fermer la narine droite avec le pouce de la main droite et inspirer pendant quatre secondes par la narine gauche.
- Fermer les deux narines avec le pouce et le petit doigt de la main droite et retenir son souffle pendant environ quatre secondes.
- Ouvrir la narine droite (pouce) et expirer complètement pendant huit secondes.
- Faire la même chose de l'autre côté.
- Faire trois à huit respirations.

Variante

Pour les avancés, changer le rythme inspirer – retenir son souffle – expirer: de 4:4:8 à 4:12:8.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO