

# Respiration: Un acte à optimiser

L'être humain dispose de suffisamment d'air mais n'en utilise qu'une partie infime pour respirer. Moyennant des exercices de respiration, le nombre d'alvéoles pulmonaires impliqués dans les échanges gazeux peut être augmenté.



On ne la voit pas. Et pourtant, elle est toujours là. Elle nous accompagne dès le premier battement de coeur jusqu'à notre dernier souffle. Elle, c'est la respiration. Nous ne la percevons que dans des cas exceptionnels: au terme d'une course, après une longueur de bassin en apnée. A la fois discrète et constante, la respiration est cantonnée dans un rôle secondaire, trop souvent sous-estimée. Son potentiel est énorme, mais malheureusement peu exploré.

## Echauffer la respiration

Dans le sport, comme au quotidien, la respiration régule le flux énergétique. Elle est tour à tour source de relâchement et de vitalité. Correctement calibrée, la respiration nous soutient de manière optimale dans chacune de nos activités. Le succès de nos actions dépend de notre capacité à adapter systématiquement la tension corporelle.

Cet état de grâce s'appelle eutonie (eu = juste; tonus = tension) et est influencé par la respiration. Un lien de cause à effet est souvent établi entre exercices de respiration et relâchement total. Ce rapport présupposerait une tension corporelle inférieure à ce qui est effectivement nécessaire. Cela dit, une tension optimale n'a rien à voir avec un tel relâchement. Car chaque situation exige un bon équilibre permettant de garantir le sentiment de stabilité, de vitalité et de force. Dans le sport, la respiration est une composante de l'échauffement. Le corps et l'esprit doivent être progressivement stimulés au moyen d'exercices d'activation musculaires, articulaires et respiratoires.

## Mieux intégrer

Mais qui pense à la respiration lors d'un échauffement? Probablement que la personne qui s'apprête à effectuer une plongée en apnée. Le thème de la respiration est peu attractif et n'est guère abordé dans la formation des

maîtres d'éducation physique, des moniteurs et des entraîneurs.

La connotation thérapeutique qui l'entoure la dessert et repousse bien des acteurs de la pédagogie sportive et du sport d'élite. C'est bien dommage car la respiration se prête à une intéressante comparaison entre les cultures occidentale et orientale. Chacune d'elles ont une approche différente de la respiration et lui attribue une importance qui va bien au-delà du simple acte physiologique.

Nous souhaitons ouvrir une brèche avec ce dossier. Afin que les techniques et les exercices respiratoires soient mieux intégrés dans l'enseignement de l'éducation physique et dans le sport de haut niveau.

---

Source: «mobile» 2/2008, p. 12-25



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**