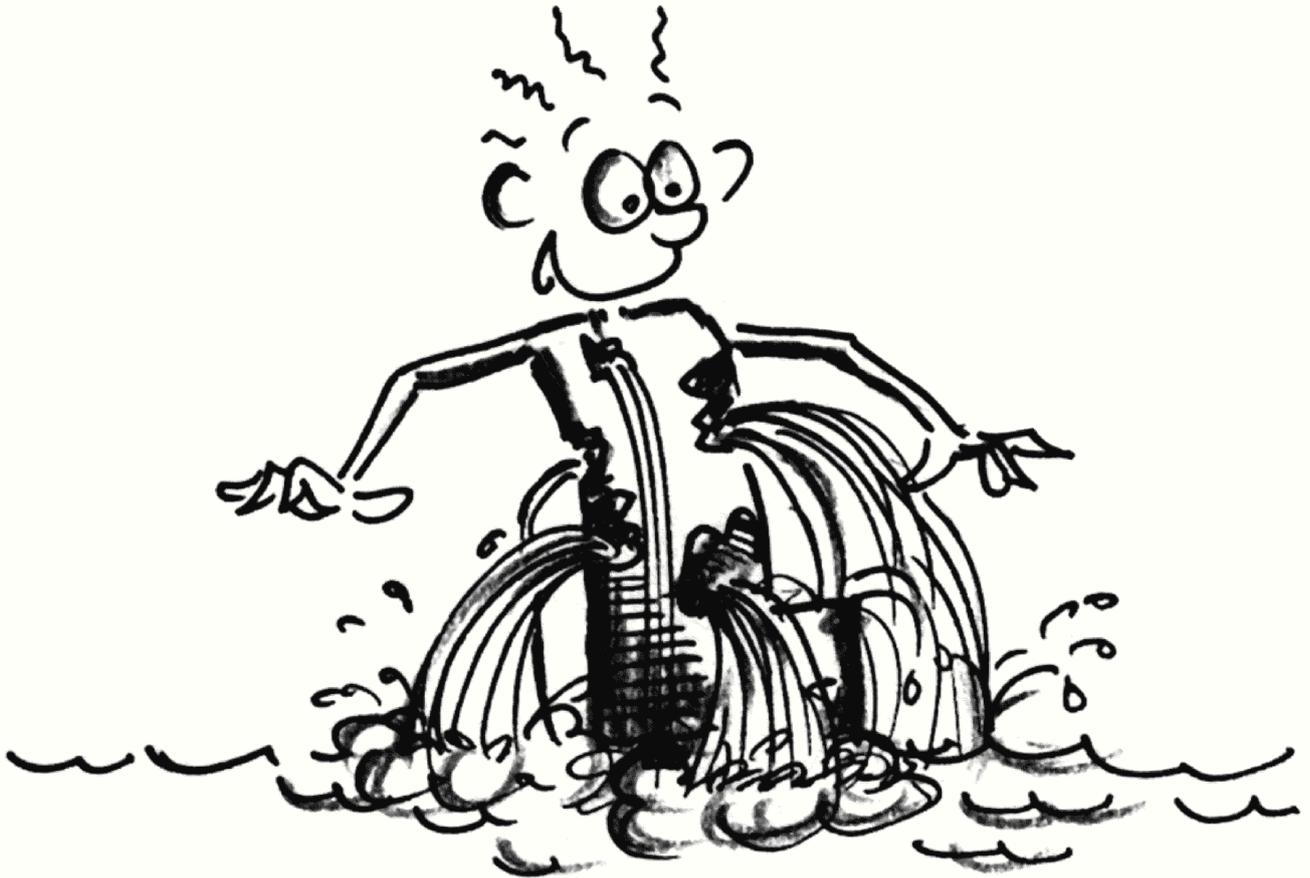


## Concentration – Respiration: La baie aux grottes

Les enfants effectuent cet exercice d'inspiration et d'expiration profondes en imaginant leur corps composé d'une grande cavité.



Sur une côte escarpée, l'eau s'infiltre et ressort des différentes cavités et recoins du rocher. Imaginez cette scène pendant que vous inspirez et expirez. L'eau représente les organes et les cavités, le diaphragme.

Plus la faille est profonde, plus la quantité d'eau qui y entre et en ressort est importante. Admettez que toute l'eau parvient à s'infiltrer dans la cavité (inspiration). Un grand flot pourra ainsi en ressortir (expiration).

**Remarque:** La tension de la musculature abdominale entraîne un blocage au niveau respiratoire. Une inspiration profonde exige le relâchement des muscles abdominaux et du périnée. Sans quoi nous respirons seulement avec le thorax.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**