

**MODULE
RESPIRATION**

Soutiens officiels

Stiftung
FREUDE HERRSCHT

ORIGINAL
DAR·VIDA

Développé avec le soutien de



**Kanton Zürich
Sportamt**

LEÇON TYPE « RESPIRATION »

Objectifs : les élèves...

- comprennent pourquoi nous respirons.
- sont capables de ressentir différentes respirations dans leur corps et de respirer eux-mêmes de différentes manières.
- connaissent les facteurs qui influencent leur respiration.
- connaissent différentes techniques de respiration et savent les appliquer.

Contenu	Matériel	Durée
Introduction • Pourquoi devons-nous respirer ? • Comment respirons-nous ? Existe-t-il différentes manières de respirer ? • Qu'est-ce qui influence notre respiration ? 1. Les élèves s'allongent sur le sol, ferment les yeux et essaient de sentir à quel endroit de leur corps ils perçoivent leur respiration. 2. Par deux, les élèves s'observent et nomment les parties du corps où la respiration est visible.		15'

Comment fonctionne la respiration Lorsque nous inspirons par le nez ou la bouche, l'air entre dans nos poumons. L'oxygène est alors filtré et passe dans notre sang. Le sang peut ensuite transporter l'oxygène vers toutes les parties de notre corps. Lorsque nous expirons, l'air utilisé quitte notre corps. Sans oxygène, nous ne pouvons ni penser, ni courir, ni rire, ni vivre. https://youtu.be/Bn2DCk3FKrc?si=stl8X--cpczKUuYF&t=27 La respiration automatique La respiration fonctionne sans que l'on ait besoin d'y penser. C'est un réflexe, tout comme le clignement des yeux ou les battements du cœur. C'est pourquoi nous continuons à respirer même en dormant. Contrairement aux battements du cœur, nous pouvons contrôler notre respiration de manière consciente et même l'arrêter un instant. Cela est par exemple utilisé lorsque nous plongeons.	• Image ou modèle d'un poumon	20'
Différents types de respiration Expérience : à quelle vitesse respirons-nous ? 1. Les élèves s'asseyent confortablement sur une chaise ou s'allongent par terre. Ils comptent le nombre de fois où ils inspirent pendant 30 secondes. 2. Les élèves sautent maintenant pendant 30 secondes et comptent le nombre de fois où ils inspirent. Qu'ont remarqué les élèves ? Qu'est-ce qui a changé ? Pourquoi ? - Nous ne respirons pas toujours de la même manière. - La respiration est nettement plus rapide lorsque nous faisons du sport ou que nous sommes nerveux car le corps a besoin de plus d'énergie et donc d'oxygène.	• Chronomètre • De quoi écrire	15'

Autres exercices

Types de respiration

Exercice 1 : identifier les types de respiration

1. Réfléchir par petits groupes à des activités correspondantes aux différentes respirations et les noter sur des fiches séparées.
2. Les fiches sont ensuite associées aux 4 types de respiration (modèle à photocopier).

Types de respiration

- Respiration lente et calme :
- Expirations courtes et rapides :
- Respiration irrégulière et saccadée :
- Respiration rapide et superficielle :

Pour l'enseignant(e) : exemples d'activités

Dormir, exercices de relaxation
Rire
Pleurer, sangloter
Excitation, nervosité, colère

Contrôler sa respiration

Lorsque nous sommes énervés ou nerveux, notre respiration devient rapide et superficielle.

- Nous respirons uniquement avec la poitrine, et non plus avec le ventre
- Nous respirons beaucoup plus vite
- Nos respirations sont plus courtes
- Parfois, on en vient même à oublier de respirer

Bonne nouvelle : il est possible d'agir sur sa respiration. Les exercices de respiration consciente aident les élèves à calmer leur corps et leur esprit dans les situations stressantes.

La respiration consciente peut aider lorsque nous :

- sommes excités ou nerveux (test, présentation)
- sommes en colère
- sommes fatigués mais voulons quand même nous concentrer
- voulons nous « booster » et avoir plus d'énergie
- voulons nous endormir
- voulons nous détendre

Exercice 1 : ressentir la respiration abdominale

- Les élèves s'allongent sur le sol. Ils placent une main sur leur poitrine et l'autre sur leur ventre. Ils inspirent et expirent calmement.
- Quelle main bouge le plus ?
→ Dans le cas d'une respiration saine, le ventre doit se soulever davantage.

Exercice 2 : la maison de la respiration

Expérimenter des inspirations et expirations de durées variées, ainsi que différents types de respiration (superficielle et profonde).

- L'enseignant(e) guide les élèves à travers les différentes « pièces de la maison de la respiration ». Dans chaque pièce, les élèves doivent adapter leur manière de respirer en fonction de la situation proposée.

La pièce de la peur	Imaginer être face à un tigre et ressentir la peur
La salle de la poussière	Souffler pour chasser la poussière et voir à nouveau clairement
La salle des parfums	Inspirer profondément par le nez pour sentir le parfum des fleurs
La salle des mauvaises odeurs	Retenir sa respiration pour éviter une odeur désagréable
La salle des lettres	Prononcer lentement ou rapidement des sons (f, p, b, m) en contrôlant son souffle

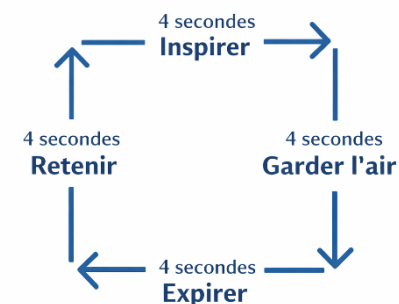
Calmer sa respiration

Exercice 1 : respiration comptée (4-2-6 ou 4-4-4-4)

- Inspirer pendant 4 secondes, retenir son souffle pendant 2 secondes puis expirer pendant 6 secondes. Répéter cela 3 à 4 fois.
- Respiration carrée :
Inspirer pendant 4 secondes, retenir son souffle pendant 4 secondes, expirer pendant 4 secondes puis retenir à nouveau son souffle pendant 4 secondes

Lorsque nous respirons calmement et profondément, notre corps se détend. Nous envoyons à notre corps le message : « tout va bien, il n'y a pas de danger ! ».

Cela aide en cas d'excitation, de nervosité ou lorsque nous sommes en colère.



Exercice 2 : pissenlit

- Imaginer tenir un pissenlit dans la main. Inspirer profondément et souffler très doucement pour laisser s'envoler les petites graines.



Exercice 3 : respiration des bulles de savon

- Inspirer profondément et imaginer souffler très lentement une grande bulle de savon. Plus l'on expire lentement, plus la bulle devient grande.

Exercice 4 : respiration avec les doigts

- Poser son index sur le côté extérieur de l'autre main. Inspirer par le nez tout en faisant glisser lentement l'index vers le bout d'un doigt.
- Expirer par la bouche tout en redescendant le long de la main. Répéter l'opération avec tous les doigts, jusqu'à arriver à l'autre bord de la main.
- La combinaison d'une respiration lente et d'un contact conscient aide à se calmer et à réguler sa respiration.



Exercice 5 : respiration arc-en-ciel

- Inspirer et lever lentement les bras au-dessus de la tête, paumes l'une vers l'autre. Expirer et laisser les mains redescendre lentement par les côtés. Imaginer dessiner un arc-en-ciel avec les mains.



Exercice 6 : prévenir le point de côté

- Objectif : étirer le diaphragme et renforcer la conscience de la respiration
- S'asseoir bien droit, les mains sur le ventre. Inspirer par le nez jusqu'à remplir complètement les poumons. Expirer fortement par la bouche tout en penchant légèrement le haut du corps vers l'avant.
- Répéter 3 à 5 fois

Module complémentaire : le point de côté

Objectif : permettre aux élèves de comprendre ce qu'est le point de côté, pourquoi il peut apparaître et comment y remédier.

Qu'est-ce que le point de côté ?

- Le point de côté est une douleur aiguë, généralement située sous les côtes, qui survient en courant ou en marchant rapidement.

Qui est sujet au point de côté ?

- Presque tout le monde a déjà eu un point de côté. C'est tout à fait normal et sans danger, mais désagréable.
- Les enfants ont plus souvent un point de côté que les adultes.
- Avec de l'entraînement, ces douleurs deviennent moins fréquentes.

Quelles sont les causes possibles ?

- La cause exacte n'est pas clairement connue, mais il existe plusieurs hypothèses :

1. Sollicitation du diaphragme

Le diaphragme, le principale muscle de la respiration, est fortement sollicité en courant. S'il se contracte, cela peut provoquer un point de côté.

2. Irritation du péritoine

Le péritoine, une fine membrane qui recouvre les organes, peut être irrité par le mouvement ou par un estomac plein.

3. Respiration superficielle ou irrégulière

Une respiration trop rapide, peu profonde ou irrégulière pendant l'effort peut favoriser l'apparition d'un point de côté.

Que faire en cas de point de côté ?

Prévention (avant le sport)

- Éviter de courir avec l'estomac plein – ne pas manger de repas lourd 1 à 2 heures avant le sport.
- Boire par petites gorgées – éviter de boire trop rapidement juste avant de courir.
- Ne pas oublier de s'échauffer ! – Courir lentement et s'étirer prépare le corps.
- Faire des entraînements d'endurance – plus l'on est en forme, moins on aura de points de côté.

« Plan d'urgence » en cas de point de côté

- Ralentir le rythme de course : courir plus lentement ou marcher un moment.
- Respirer profondément et de manière régulière (par exemple : inspirer sur 4 pas, expirer sur 4 pas).
- Appuyer doucement sur la zone douloureuse – cela peut détendre le diaphragme.
- S'étirer : se mettre debout, se pencher du côté opposé à la douleur et tendre le bras au-dessus de la tête (si la douleur est à gauche, se pencher vers la droite et lever le bras gauche).

Conseils supplémentaires pour les enseignants

- Rassurer les élèves : le point de côté est normal et passe rapidement
- Encourager les élèves à augmenter progressivement l'intensité de course : mieux vaut commencer lentement et aller de plus en plus vite
- Respirer de manière régulière, éviter des respirations saccadées et superficielles
- Faire attention aux horaires des repas : ne pas faire de sport intense juste après un repas
- Organiser l'hydratation : prévoir des bouteilles d'eau pour boire par petites gorgées pendant le sport (plutôt que de boire beaucoup au début)
- En cas de points de côté fréquents : informer les parents, éventuellement consulter un médecin si nécessaire

Les 4 types de respiration

Respiration lente et calme

Expirations courtes
et rapides

Respiration rapide et
superficielle

Respiration
irrégulière et
saccadée

Éditeur :

Weltklasse Zürich
Baslerstrasse 30
8048 Zurich

Téléphone : +41 44 495 80 80

E-mail : extrameile@weltklassezuerich.ch