



CONSEILS ET SEANCES

Voici donc quelques conseils et exemples de séances que vous pouvez travailler lors des entraînements ou chez vous pour améliorer vos compétences en respiration, relâchement et visualisation et donc mentales.

Vous pouvez aussi regarder les vidéos que j'ai publié sur ma chaîne Youtube pour travailler la respiration en plongée je donne quelques exercices pratiques que vous pouvez travailler en piscine: <https://www.youtube.com/c/topplongee>

INTEGRATION DE LA RESPIRATION ET RELACHEMENT DANS SEANCES PRATIQUES

Vous pouvez commencer par un échauffement à terre avec des déplacements plus ou moins rapides, des parcours, ou des jeux (avec yeux ouverts ou fermés comme je vous ai montré) dont l'objectif sera de prendre conscience du niveau de relâchement et de respiration (voir Échelle Confort Respiratoire à la fin du document et/ou sur vidéos top plongée) et de monter à chaque fois d'un niveau pendant l'exercice

De manière générale pensez qu'il serait intéressant d'intégrer systématiquement la respiration et le relâchement (avec le référentiel de 1 à 5 mieux) dans chaque exercice d'entraînement et dans toutes les étapes de l'exercice à savoir :

Préparation : je monte mes valeurs de respiration et relâchement à 4 ou 5 sur 5 avant de commencer l'exercice ou épreuve (si je dois mettre le bloc je pense à le faire avec le moins d'effort possible et sans descendre au-dessous de 3 sur 5 . Je visualise l'exercice et surtout la manière dont je vais le faire (respiration, relâchement, vitesse...etc etc image complète)

Réalisation : Déterminer objectif de relâchement et respiration à avoir pendant l'exercice en fonction du travail réalisé et du type d'épreuve

Récupération : Systématiquement à la fin de chaque exercice je me mets en mode récupération avec tuba ou bloc si je dois garder la tête dans l'eau ou si non tête hors de l'eau. L'objectif de la récupération c'est de monter progressivement le niveau de la respiration et du relâchement en insistant sur la durée de l'expiration et sur le contrôle et fluidité de l'inspiration.

Pour améliorer votre capacité à utiliser la respiration et le relâchement de manière efficace et optimale (ce qui devrait vous aider à améliorer vos performances physique et mentalement) je vous conseille de travailler chez vous régulièrement (3 à 5 fois par semaine) des séances ci-dessous.

Et surtout n'oubliez pas ... on apprend et progresse plus et mieux quand on s'amuse (on peut s'amuser et être rigoureux c'est même conseillé pour pratiquer un sport à haut niveau !!

Bonne continuation et bons entraînements et quand votre émotionnel vous dira que vous ne pouvez plus pensez au 5... 4.. 3.. 2 .. 1 ...1/2 et souriez !!



RESPIRATION COMPLETE S1

Consignes:

Assied toi, le dos droit, relâche tout ton corps. Pendant toute la durée de la séance, focalise toute ton attention sur l'air, visualise la colonne d'air (en lui donnant une forme et/ou couleur) qui rentre par ton nez et qui sort par ta bouche ainsi que son parcours à l'intérieur de ton corps.

Si pendant la séance tu vois des petites étoiles et te sens un peu étourdi, fais une pause de 3 minutes puis tu recommences (sans forcer)

1 minute de pause entre chaque série

Serie1 - (3 minutes) Respiration complète basique :

Inspire lente et profondément par le nez, amené l'air progressivement vers ton estomac puis au fur et à mesure qu'il se remplit dirige l'air vers les poumons puis une fois les deux volumes remplis inspire encore et dirige l'air restant vers les épaules (ouvre bien tes épaules) .

Bloque ta respiration pendant quelques secondes (sans forcer) puis expire très lentement en vidant progressivement les épaules, les poumons et en dernier le ventre (sans forcer).

Bloque ta respiration pendant quelques secondes (sans forcer) et recommence.

Série 2 - (6 minutes) Respiration complète basique :

Mêmes consignes que S1 et on augmente le temps.

On cherche de plus en plus de précision dans le contrôle des différents temps respiratoires et dans la visualisation du parcours de l'air. La respiration doit être confortable et doit te relâcher de plus en plus.



Respiration Complete S2 Respiration d'Endurance

Dominante : Mentale - Physique

Thème : Respiration Complete

Compétence : Respiration d'endurance

Durée 15-20 minutes (Pas faire pendant la digestion)

Objectif : Améliorer la gestion des volumes respiratoires et le contrôle de la respiration.

Objectifs à long terme : Améliorer la Respiration d'endurance et être capable d'utiliser la respiration complète dans des situations d'entraînement et de match (récupération, relâchement.). Être capable de l'utiliser pour mieux réguler les émotions.

Logistique : Endroit calme, chronomètre et de quoi noter les temps. Montre Cardio-fréquencemètre (optionnel)

Consignes :

Assieds-toi, le dos droit, relâche tout ton corps. Pendant toute la durée de la séance, focalise toute ton attention sur l'air, visualise la colonne d'air (en lui donnant une forme et/ou couleur) qui rentre par ton nez et qui sort par ta bouche ainsi que son parcours à l'intérieur de ton corps. Essaie de respecter les temps indiqués pour chaque phase respiratoire, tu dois pouvoir tenir les 5 minutes en gardant le rythme des temps de travail indiqués. Néanmoins, si tu perds le rythme plusieurs fois à la suite tu peux diminuer un peu les temps jusqu'à trouver le rythme de croisière.

Si pendant la séance tu vois des petites étoiles et te sens un peu étourdie... fais une pause de 3 minutes puis tu recommences (sans forcer)

Repos : 2 minutes de pause entre chaque série

Les temps donnés sont des temps moyens , l'idéal c'est de les adapter aux capacités de chacun et à leur évolution dans le temps (vous pouvez donc les modifier de quelques secondes si besoin)

S1 - (5 minutes)

Inspir : 6 à 8 secondes

Apnée : 2 à 4 secondes

Expir : 12 secondes

Apnée : 2 à 4 secondes

S2 - (5 minutes)

Inspir : 6 à 8 secondes

Apnée : 2 à 4 secondes

Expir : 16 secondes

Apnée : 2 à 4 secondes

S3 - (5 minutes)

Inspir : 6 à 8 secondes

Apnée : 2 à 4 secondes

Expir : 20 secondes

Apnée : 2 à 4 secondes

Note la difficulté de la séance sur 5 (0 =impossible 5 = trop facile)

Difficulté : ../5

Note le pourcentage de réussite de la séance (objectif complètement atteint = 100%°)

Pourcentage :%

Tes commentaires et remarques sur la séance :



RELACHEMENT

Consignes:

Assied toi dans une position confortable, le dos droit, les mains à plat sur tes jambes, relâche tout ton corps et suit les consignes ci-dessous :

- Les yeux ouverts réalise trois Respirations complètes lentes et profondes, à chaque Expiration tu te dis que t'est de plus en plus relâchée comme si à travers l'air expiré tu éliminai les tensions musculaires accumulées et qu'à chaque inspiration tu renouvelais ton énergie.

Ferme les yeux et :

Inspire profondément bloque ta respiration et contracte le pied droit tout en comptant jusqu'a 3 lentement puis expire en comptant de 5 à 0 tout en décontractant progressivement ton pied Idem pour la pied gauche puis, dans l'ordre, les muscles suivants (à droite puis à gauche):

-Mollets (d'une part pointer le pied, d'autre part faire le mouvement inverse en relevant la pointe)

-Cuisses,

-Muscles fessiers,

-Ventre

-Bas du dos (il faut se cambrer)

-Épaules (soulève et contracte les épaules puis les laisser retomber, les relâcher en effectuant une expiration)

-Nuque (abaisse le menton au niveau de la poitrine)

-Mâchoire, serre la mâchoire et applique fortement la langue contre le palais

-Yeux

-Front (lever les sourcils),

-Bras

-Mains

-Même chose avec tous les membres inférieurs au même temps

-IDEM avec les membres supérieurs

-Idem avec les muscles de la Tête

- Idem avec tous les muscles du corps au même temps

- Refait trois respirations complètes comme au début de la séance et bouge petit à petit tes muscles, ouvre les yeux tout en douceur et profite de la détente !!



VISUALISATION

Consignes :

Pas d'objectifs de résultat juste de travail... c'est à dire que le but ce n'est pas d'arriver à tout faire bien, mais d'expérimenter, ressentir, tester et pratiquer 1 minute de pause entre chaque série

Assieds-toi, position confortable le dos droit et relâché, réalise 3 respirations complètes en relâchant de plus en plus tout ton corp à chaque expiration.

S1 (6 - 10 minutes) : Regarde d'abord l'endroit où tu te trouves pendant 1 minute en mémorisant le maximum de détails du lieu et des objets qui t'entourent (ton champ de vision) Ferme les yeux et visualise pendant 1 minute en reproduisant au mieux tout ce que t'as observé avant.

Répète l'opération encore deux fois en complétant les détails qui t'auraient échappé (regarde pendant 1 minute et visualise pendant 1 minute à chaque fois)

S2 (10 - 15 Min) : Récupère une séquence vidéo de 20 à 30 secondes (ex épreuve parachute.., tir sur cible.. Déplacement surface ...) L'idéal c'est que la vidéo montre une bonne exécution et sans défauts.

D'abord regarde la séquence plusieurs fois (3 à 5 fois) pour bien la mémoriser.

Maintenant regarde la séquence en portant attention au détail demandé dans le point1 (voir ci-dessous) puis fais une respiration complète en relâchant bien les épaules à l'expiration, ferme les yeux et visualise la scène en reproduisant au mieux les consignes demandées. En suite passe au point 2 et fais pareil d'abord regarder les détails demandées puis respiration Visualiser... etc, etc

- 1- Visualise tout simplement la scène en cherchant à la reproduire de manière globale et en respectant la durée.
- 2 - Regarde la scène puis Visualise au ralenti
- 3 - Regarde la scène puis Visualise a vitesse rapide
- 4 - Regarde la scène puis Visualise en faisant un ralenti au moment de l'action(si exercice concret)
- 5 - Idem avec le bas du corps (position des palmes, flexion des genoux, distance du sol....)
- 6- Idem avec le haut du corps (mouvements bras et mains, respiration, regard, mouvements de la tête, inclinaison du corps,)

Tu peux refaire chaque point en t'imaginant que c'est toi qui est dans la vidéo et en ajoutant du relâchement et la respiration comme déjà explique plus haut !



RESPIRATION : L'ECHELLE DE CONFORT RESPIRATOIRE (ECR)

Objectifs : Améliorer la prise de conscience sur la ventilation et construire des repères précis sur le contrôle de la respiration

1 : Tester la respiration dans des situations d'effort différentes et établir une « échelle de contrôle respiratoire » graduée de 1 à 5

Après l'expiration je me concentre sur mes sensations pour déterminer à quel point j'ai envie de respirer et je crée ma propre ECR PAR EXEMPLE :

1. 5/5 - Je n'éprouve aucun besoin inspiratoire particulier et arrive à inspirer et expirer longue et profondément sans effort particulier
2. 4/5 - Je n'éprouve aucun besoin inspiratoire particulier mais j'ai du mal à inspirer profondément.
3. 3/5 - J'éprouve le besoin d'inspirer plus fort mais j'arrive quand même à contrôler mon inspiration.
4. 2/5 - J'éprouve le besoin d'inspirer plus fort et j'ai du mal à contrôler mon inspiration, prolonger mon expiration et marquer la pause entre les deux.
1/5 - J'éprouve un vrai besoin d'inspirer plus fort et j'ai envie d'enlever mon détendeur

2- L'Entraîneur demande de montrer (mimer) la respiration demandée (du 1 à 5) à terre et dans l'eau avec détendeur ou tuba.

3- L'Entraîneur demande de réaliser une tâche (marcher, courir, s'équiper, nager, assister...) en demandant de garder la respiration à un certain niveau (3 ou 4 sur 5) puis sportif donne son retour sur le ressenti (difficulté, sensations..)

4- Pendant les entraînements le moniteur interroge les élèves sur l'état de la respiration en demandant (signe) à combien il sont et de monter le niveau de contrôle.