

LA RESPIRATION CARRÉE

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

La fonction respiratoire est la seule fonction qui soit à la fois volontaire et involontaire. Outre le fait que la respiration nous est indispensable pour vivre (apport d'oxygène, rejet de CO²), de par son possible contrôle volontaire elle est aussi une porte d'entrée sur la régulation de nos états internes via son action sur le système nerveux autonome : branche orthosympathique (l'accélérateur), branche parasympathique (le frein).

La respiration dite carrée s'exécute en 4 temps égaux : temps d'inspiration = temps de rétention (apnée poumons pleins) = temps d'expiration = temps de rétention (apnée poumons vides).



A QUOI ÇA SERT ?

Par le contrôle volontaire de la fréquence entre l'expiration et l'inspiration, du type de respiration (abdominale, costale, thoracique), je vais apprendre à mobiliser de mieux en mieux, avec de plus en plus de souplesse et d'amplitude les muscles entrant en jeu dans ce geste respiratoire (le diaphragme, les intercostaux, etc.)

Par l'effet conjugué d'une meilleure oxygénation sanguine et de reflexes neuro végétatifs, en exerçant un contrôle volontaire sur notre manière de respirer, nous pouvons agir sur notre niveau de vigilance. Il est communément ressenti qu'une augmentation du temps d'expiration (3 temps d'expiration minimum pour 1 temps d'inspiration) favorise la détente ; de même, il est communément ressenti qu'une augmentation de l'amplitude inspiratoire avec une expiration brève (3 temps sur l'inspiration pour 1 temps d'expiration) sera plus stimulante.

La respiration carrée permet :

- sur 4 à 10 cycles :
 - de retrouver son calme en cas d'énerverment,
 - de retrouver un peu de tonus, d'énergie,
 - de se recentrer rapidement dans le présent, utile en cas de « prise de tête » par exemple.
- sur 20 cycles et plus :
 - une relaxation plus profonde,
 - une détente discrète, en tout temps, en tout lieu, en toutes positions (assis, debout, couché),
 - une action anti-stress,
 - une amélioration de la concentration en même temps que de la détente,
 - une pratique régulière favorise une prise de conscience et détente progressive du diaphragme. Utile en cas de « bouillonnement » intérieur par exemple.

ELEMENTS DE REFLEXION

COMMENT FAIRE ?

Respirer mobilise muscles, os et articulations. La respiration possède donc toutes les caractéristiques d'un geste sportif, et, au même titre que les autres gestes sportifs, elle est entraînable. Considérant les bienfaits de son action, les sportifs ont tout intérêt à apprendre et à ressentir ses différents effets pour inclure, à leur gré, ce travail de respiration dans leurs stratégies de gestions de la compétition (ainsi que dans tout autre contexte où ils en perçoivent les bienfaits).

Dans un premier temps, vous pouvez mettre l'accent sur l'apprentissage de la respiration abdominale (voir fiche correspondante), puis dans un second temps approfondir l'apprentissage et l'automatisation de la respiration carrée.

Consignes de base de l'exercice :

- Redresser le haut du corps avec l'intention de se grandir, d'étirer l'axe de la colonne vertébrale et d'ouvrir le thorax.
- Pour la respiration carrée, respirer par le nez tout en veillant à garder la mâchoire inférieure relâchée.
- Imprimer un mouvement souple de l'abdomen qui accompagne l'inspiration et l'expiration : c'est la respiration abdominale:
 - Inspiration : l'abdomen se gonfle dans un mouvement fluide
 - Expiration : l'abdomen se dégonfle dans la même fluidité.
- Une fois la respiration abdominale installée, commencer la respiration carrée : les quatre phases de respiration possèdent chacune la même durée:
 - Inspiration (3/4/5/6/... secondes)
 - Rétention poumons pleins (3/4/5/6/... secondes)
 - Expiration (3/4/5/6/... secondes)
 - Rétention poumons vides (3/4/5/6/... secondes)

Remarques :

- Au fur et à mesure que les sportifs gagnent en amplitude, augmenter le temps de compte en passant de 3 temps, puis quelques cycles à 4, 5 et 6 temps, voire plus éventuellement.
- Quand les sportifs sont plus à l'aise avec l'exercice, faire des inspirations complètes (ventrale, costale et thoracique).

En fonction des cas de figure, de votre discipline, de votre sensibilité et/ou celle des sportifs vous pourrez ajouter des exercices de concentration pendant les comptages : écrire mentalement les chiffres, visualiser progressivement le carré qui se dessine, associer une couleur à chacune des quatre phases, l'image des saisons (printemps, été, automne, hiver), des références sportives, etc.

ELÉMENTS DE RÉFLEXION

Comme bon nombre d'autres techniques de respiration, il n'est pas toujours aisé d'obtenir l'adhésion des sportifs dans ce type de pratique, notamment pour des jeunes peu réceptifs et/ou peu sensibles à leurs « états corporels ». Pour en faciliter l'apprentissage, voici quelques pistes : inclure un atelier respiration dans les séances de préparation physique ; procéder par contraste et prise de conscience des sensations corporelles associées : enchaîner des mises en situations dynamisantes (courir sur place par exemple) suivi de temps de respirations naturelles, ou abdominales, ou carrées... ; alterner quelques cycles de ventilation en insistant sur un long temps d'inspiration, puis inverser en accentuant le temps d'expiration, et finalement la respiration carrée ; pour les plus jeunes faire, par exemple, des exercices d'expiration par la bouche en déplaçant/soutenant une plume ou une balle de tennis de table ; utiliser un logiciel de biofeedback (cohérence cardiaque)...

EN SAVOIR PLUS

Respiration – anatomie, geste respiratoire, Blandine Calais-Germain, Ed. Désiris 2005.

La respiration – contrôle du souffle, manières et art de respirer, Roger Clerc, Ed. Le courrier du livre 1995

