



CENTRE CANADIEN MULTISPORT PACIFIQUE

POINT DE PERFORMANCE

RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE POUR LA PERFORMANCE

PAR BRUCE PINEL, PH.D.

La carrière d'athlète d'élite est très exigeante physiquement, cognitivement, socialement et émotionnellement. Ce mode de vie s'accompagne souvent de niveaux élevés **d'anxiété somatique** (stress corporel) et **d'anxiété cognitive** (stress mental) en raison des exigences imposées aux athlètes, qu'elles soient imposées par les athlètes eux-mêmes ou par les pressions externes de leur environnement.

Des taux d'anxiété élevés (de corps et d'esprit) peuvent nuire à la qualité de votre sommeil et de vos temps de repos, à vos interactions sociales, à vos rapports avec les gens, à votre motivation d'entraînement, à votre préparation pour les Jeux et à votre performance « sur demande ». La performance « sur demande » est quelque chose qui commence bien avant l'épreuve actuelle. À l'aide de techniques de gestion du stress et de relaxation adéquates, les athlètes peuvent créer un environnement interne (corps et esprit) qui est prêt à « livrer la marchandise sur demande ».

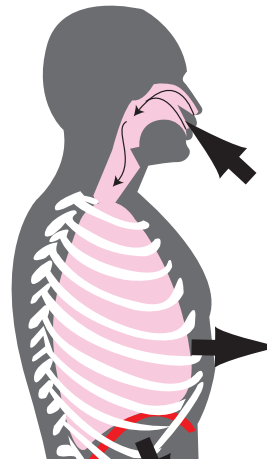
La **respiration diaphragmatique** est à la base de la maximisation de la performance. Elle permet aux athlètes de contrôler leur environnement interne (corps et esprit) lors de situations difficiles ou stressantes (compétition, entraînement, médias, discours en public, milieux sociaux, situations quotidiennes, repos/récupération et sommeil) et permet de prendre de meilleures décisions basées sur la performance.

Voici quelques conseils et stratégies pour utiliser la respiration diaphragmatique afin d'améliorer **le repos/la récupération/le sommeil, la gestion du stress et la performance**.

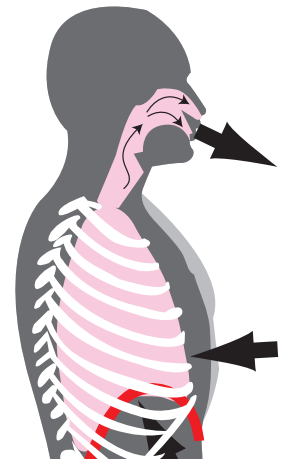
REPOS/RÉCUPÉRATION/SOMMEIL

- Placer une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine. Lorsque vous inspirez, votre ventre devrait s'élever en premier, suivi d'un léger soulèvement de la poitrine (approche de bas en haut pour emplir les poumons). Les mouvements doivent demeurer très passifs et doux (c.-à-d. on ne force pas l'inspiration). Vous devez sentir leur descente au moment de l'expiration.
- Contrôlez vos pensées de manière passive pour vous concentrer sur le cycle « **inspiration/expiration/repos** ». Si vous êtes distrait(e) ou si des pensées importunes surviennent dans votre esprit, il suffit simplement de vous reconcentrer passivement sur le cycle respiratoire. N'essayez pas d'éliminer la pensée « activement ».
- À l'expiration, laissez la vague de calme traverser votre corps ou orientez-la vers une région particulièrement tendue de votre corps.

INSPIRATION



EXPIRATION



GESTION DU STRESS

(dans les états plus actifs, vie quotidienne, etc.)

- Vous remarquerez sûrement qu'à certains moments, votre respiration sera haletante. Ceci est un élément déclencheur indiquant qu'il faut remplacer cette respiration par une respiration diaphragmatique. D'abord, complétez la respiration haletante en contractant les muscles abdominaux pour expulser l'air des poumons. Relâchez ensuite ces muscles, et laissez votre ventre « rebondir » et votre diaphragme descendre derrière pour entamer la respiration. Répétez ensuite la séquence.
- Ceci vous permettra de contrôler votre environnement interne (corps et esprit). Après avoir adopté une perspective nouvelle sur votre situation, vous serez mieux en mesure d'évaluer vos options et les solutions.

PERFORMANCE

- Très efficace au cours d'une compétition, pendant les pauses normales, lorsque vous récupérez sur le banc ou lorsque vous vous préparez à entamer une compétition.
- Encore une fois, faites appel à la respiration « haletante » à titre d'élément déclencheur de la respiration diaphragmatique afin que vous puissiez mieux contrôler votre environnement interne (corps et esprit).

N'oubliez pas qu'en situation de stress et d'adversité, les gens qui s'adaptent le mieux connaîtront **un avantage en matière de performance, ils seront à la hauteur du défi et ils se démarqueront dans les moments importants**.