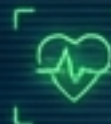




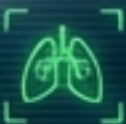
BIO-METRICS: ACTIVE  
BPN: 128 > 68 (TARGET)

SYSTEM STATUS: OPTIMAL  
SPO2: 98%



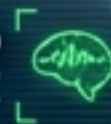
# RESPIRATION FRAGMENTÉE : LA STABILITÉ ÉMOTIONNELLE PAR LE RYTHME

PROTOCOLE TECHNIQUE DE RÉGULATION DU  
STRESS POUR LA HAUTE PERFORMANCE



RESPIRATION RATE: REGULATED  
STRESS INDEX: LOW

PERFORMANCE MODE: ENGAGED  
DATA STREAM: SECURE



# LE FACTEUR LIMITANT : LA GESTION DE L'ADRÉNALINE

**LE CONTEXTE :** Dans les situations de haute intensité, la gestion des émotions devient le facteur clé de performance.

**LE PROBLÈME :** Les montées d'adrénaline non régulées entraînent une perte de lucidité et des tensions musculaires.

**L'ENJEU :** Sans outil de régulation, l'athlète subit ses réactions au lieu de les maîtriser.



# LE CONCEPT : DIVISER POUR RÉGNER



## DÉFINITION

La respiration fragmentée est une méthode qui divise chaque cycle respiratoire en petites séquences contrôlées.

## MÉCANISME

Contrairement à une respiration fluide continue, ce protocole impose un rythme saccadé (2 inspirations courtes / 2 expirations courtes).

## ORIGINE

Inspirée des techniques de gestion du stress, cette méthode cible les réactions immédiates du corps pour « hacker » la réponse émotionnelle.

# LA TRIADE DE LA PERFORMANCE ÉMOTIONNELLE



## 1. RÉDUCTION DES RÉACTIONS

La fragmentation du souffle coupe net les montées d'adrénaline et réduit la tension mentale immédiate.



## 2. CONTRÔLE ACTIF

Permet de rester centré et lucide, même lors des moments critiques du match ou de l'épreuve.

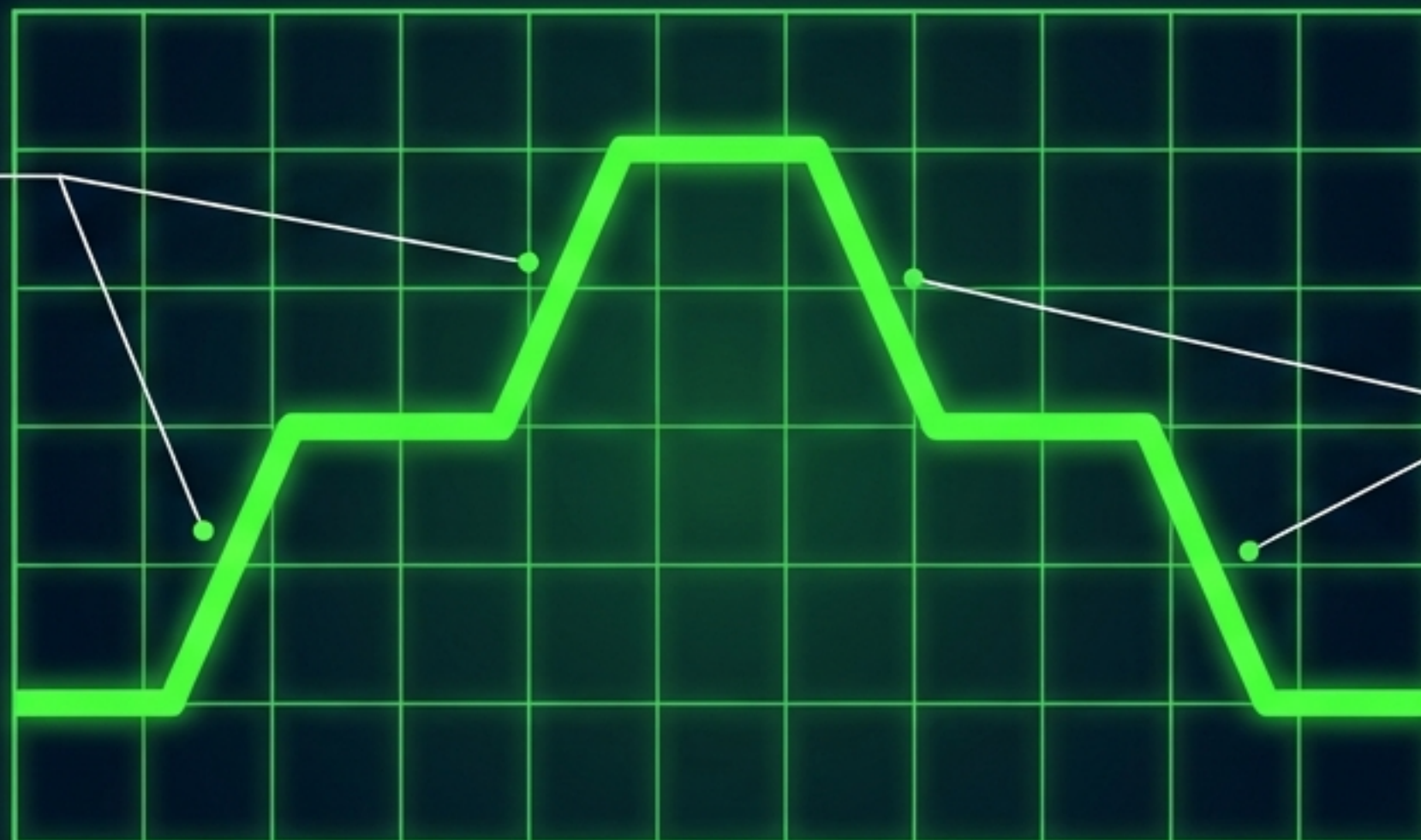


## 3. STABILISATION

Le rythme imposé favorise un retour forcé mais rapide à un état de calme physiologique.

# LA MÉCANIQUE DU SOUFFLE (CYCLE 2/2)

2 INSPIRATIONS  
(NEZ)



2 EXPIRATIONS  
(BOUCHE)

Un cycle respiratoire divisé pour une reprise  
de contrôle immédiate.

# PHASE 1 : LA POSITION DE DÉPART



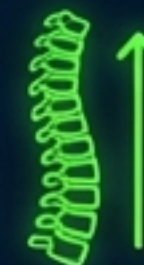
## 01. L'ENVIRONNEMENT

Si possible, isolez-vous dans un endroit calme.



## 02. LA POSTURE

Assis ou debout. Le critère essentiel est la verticalité : gardez le dos droit pour libérer la cage thoracique.



## 03. L'ÉTAT D'ESPRIT

Adoptez une position confortable mais alerte.



# PHASE 2 : L'ACTION (INSPIRATION / EXPIRATION)

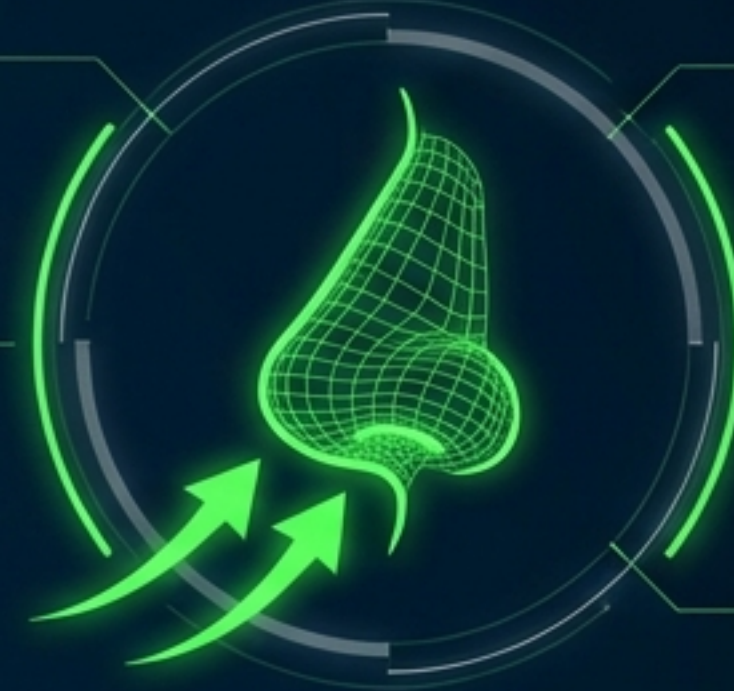
BIO-STREAM ACTIVE

## ACTION A : LE NEZ

Inspirez par le nez en divisant le souffle en deux courtes inspirations successives.

VISUALISATION : Comme si vous preniez deux « gorgées d'air » rapides.

BREATH CYCLE MONITORED



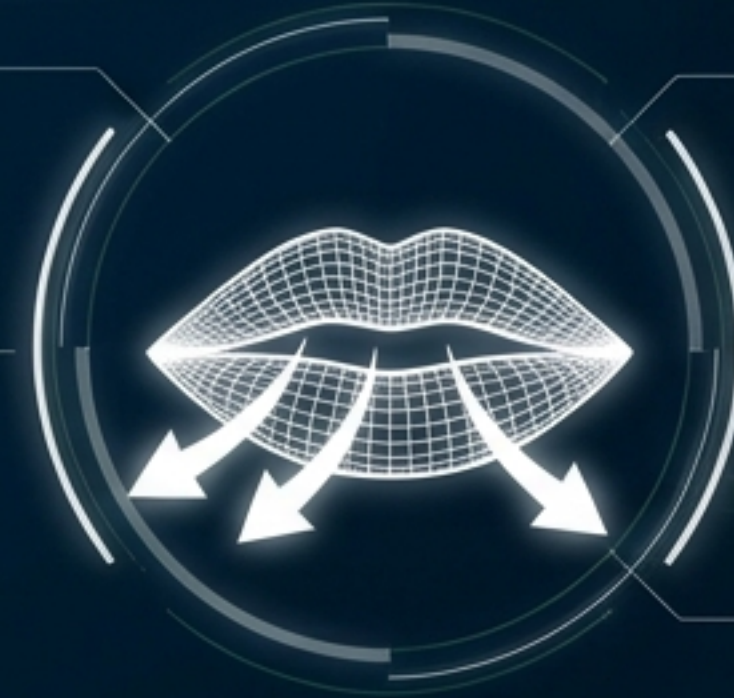
BIO-STREAM ACTIVE

## ACTION B : LA BOUCHE

Expirez par la bouche en divisant le souffle en deux courtes expirations successives.

VISUALISATION : Relâchez l'air par étapes contrôlées.

BREATH CYCLE MONITORED



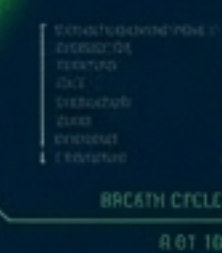
# PHASE 3 : LE RYTHME ET LA DURÉE

## Oswald

### LA CONSTANCE

#### Roboto Mono

Maintenez ce cycle (2 in / 2 out) de manière fluide et régulière. Ne forcez pas, cherchez la régularité.



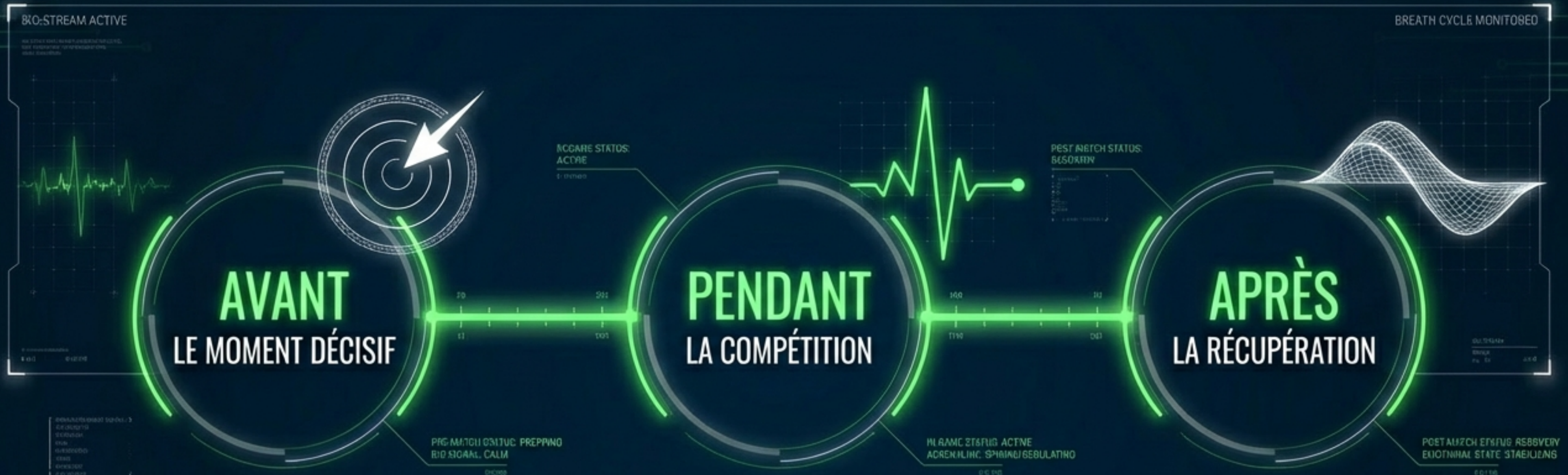
## Oswald

### LE VOLUME

#### Roboto Mono

Pratiquez pendant 5 minutes. C'est le temps nécessaire pour que le signal biofeedback modifie l'état émotionnel et stabilise le système nerveux.

# SCÉNARIOS DE MATCH : QUAND ACTIVER LE PROTOCOLE ?



## Roboto Mono

Objectif : Stabiliser.  
À utiliser avant une épreuve cruciale pour entrer dans la zone.

## Roboto Mono

Objectif : Réguler.  
À utiliser lors des temps morts pour casser une montée d'adrénaline excessive.

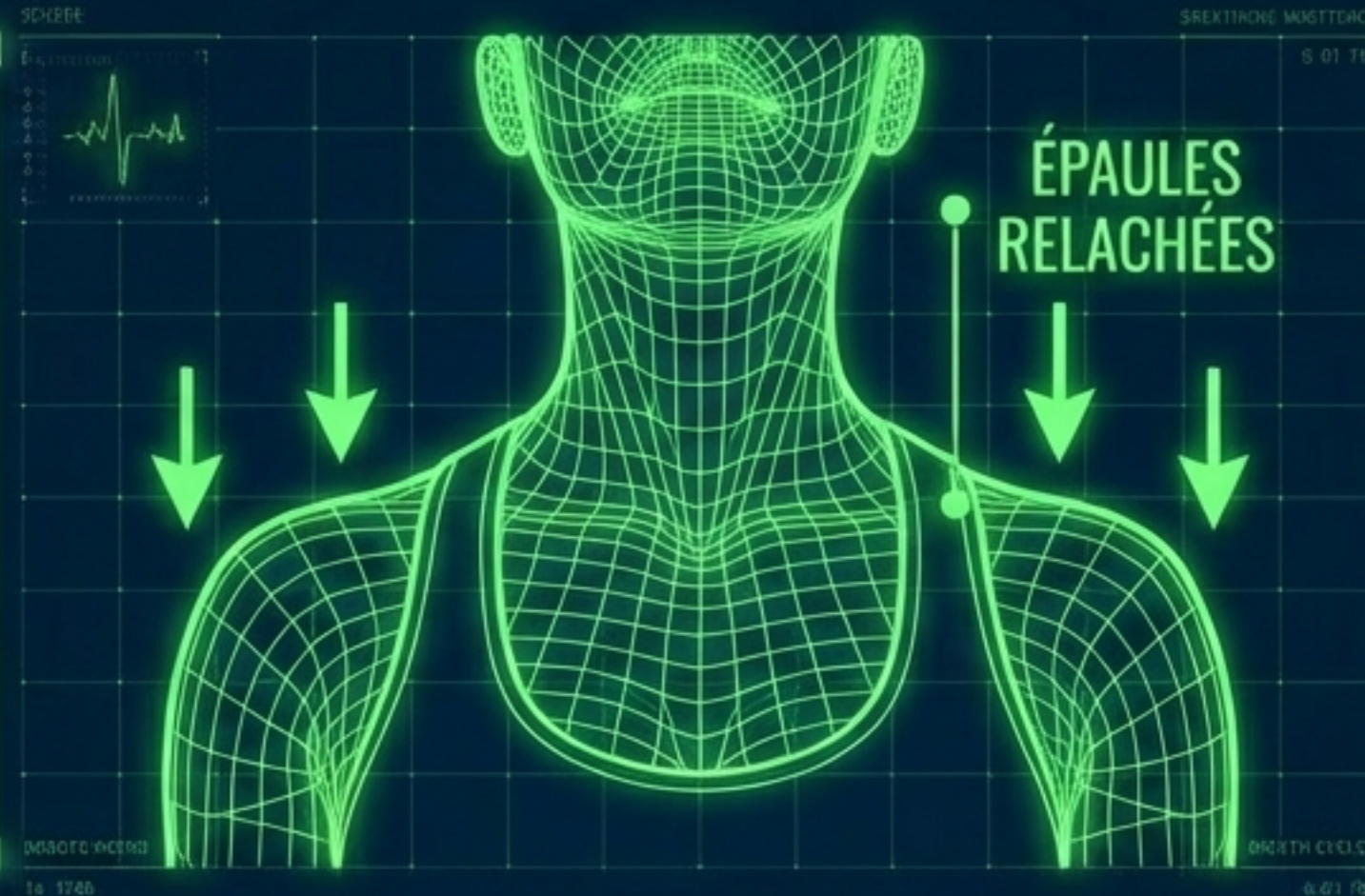
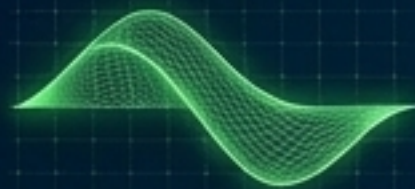
## Roboto Mono

Objectif : Calmer.  
À utiliser après une situation stressante pour reprendre le contrôle des réactions émotionnelles.

# OPTIMISATION DE LA PRATIQUE

## Oswald FLUIDITÉ

Roboto Mono  
Maintenez un cycle respiratoire régulier. La saccade doit être rythmique, pas chaotique.



## Oswald RELÂCHEMENT

Roboto Mono  
Détendez les épaules et le corps. La tension physique contre-carre l'effet de la respiration.



## AUTOMATISME Oswald

Roboto Mono  
Intégrez cette méthode à l'entraînement. Elle doit devenir un réflexe conditionné face au stress.



# DÉPANNAGE TECHNIQUE (TROUBLESHOOTING)



## PROBLÈME 1 : DIFFICULTÉ À MAINTENIR LE RYTHME

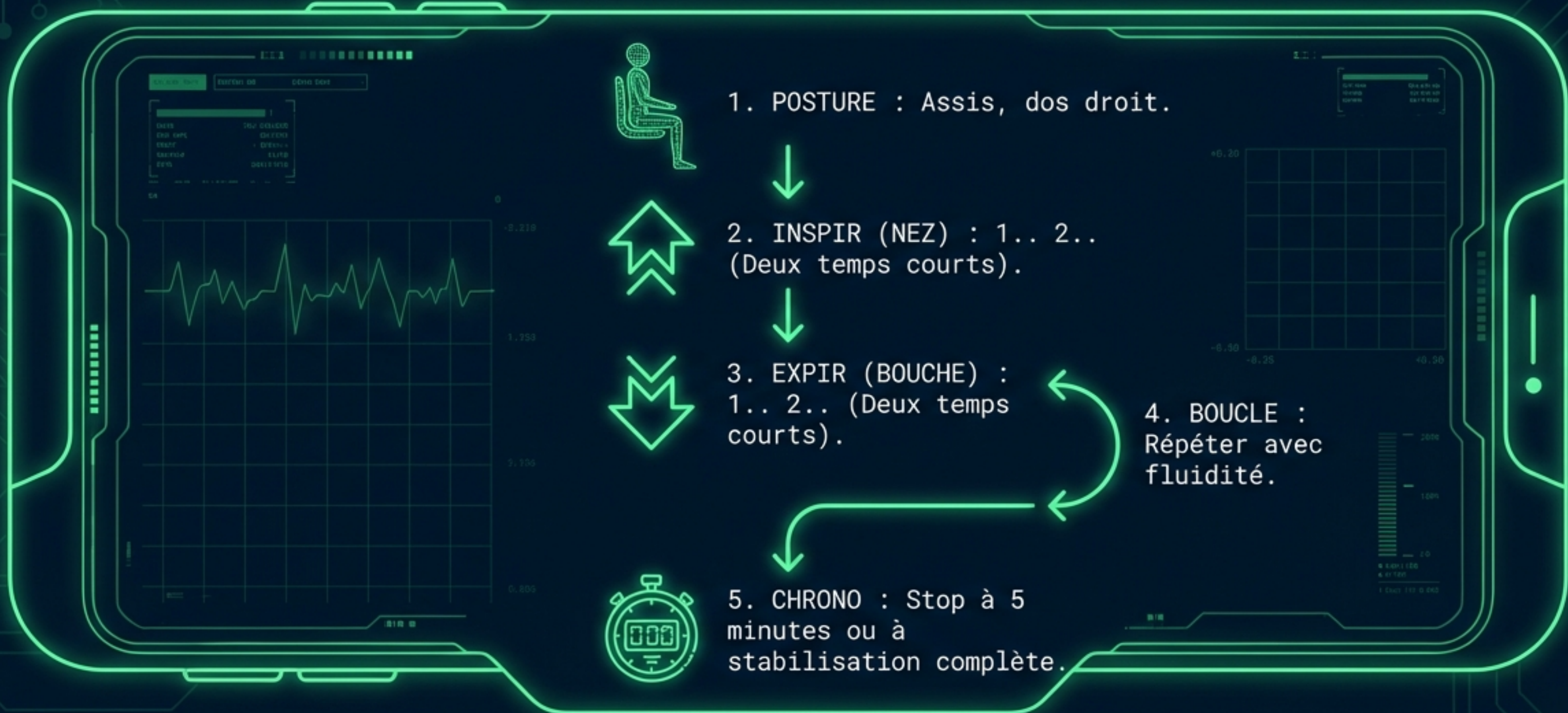
**Solution** : Commencez par des cycles plus lents. Simplifiez la fragmentation si vous sentez que vous forcez trop.



## PROBLÈME 2 : MANQUE DE CONCENTRATION

**Solution** : C'est normal. Si l'esprit s'égaré, ramenez doucement votre attention uniquement sur le compte « 1-2, 1-2 ».

# RÉCAPITULATIF DE SESSION (CHEAT SHEET)




# SYNTHÈSE : LE CONTRÔLE PAR LA DIVISION

La respiration fragmentée est l'outil idéal pour les environnements à haute pression.



En divisant le cycle respiratoire, on force le système nerveux à se réguler. Résultat : Un retour au calme rapide.



**« Fragmenter votre  
souffle, un pas vers un  
contrôle total de vos  
émotions. »**

"MAÎTRISE TOTALE"