



# La respiration cyclique en trois phases.

Trouvez votre rythme, cultivez votre clarté.

# L'essence de la méthode cyclique.

Alterner l'inspiration, la rétention et l'expiration dans des durées contrôlées pour créer un rythme constant.



Inspirée des pratiques de régulation respiratoire et de méditation, cette technique est optimisée pour stabiliser le mental de l'athlète.

# Les trois piliers de la performance



## Régularité mentale

Le rythme cyclique ancre l'esprit dans un flux constant, limitant les distractions.



## Clarté mentale

En maîtrisant chaque phase, l'athlète améliore sa capacité à se concentrer sous haute pression.



## Maîtrise respiratoire

La variation des durées développe une conscience fine et un contrôle absolu du souffle.

# Anatomie d'un cycle type



**1**

Inspirez doucement par le nez  
**(4 secondes).**

**2**

Retenez votre souffle  
**(3 secondes).**

**3**

Expirez lentement par la bouche  
**(5 secondes).**

Répétez ce cycle de manière fluide  
pendant 5 à 10 minutes.

# Déploiement technique en quatre étapes.

## Préparez-vous.

Adoptez une position confortable, assis ou debout, le dos droit dans un endroit calme.

## Maintenez le rythme.

Concentrez-vous sur la fluidité et la régularité du cycle pendant plusieurs minutes.

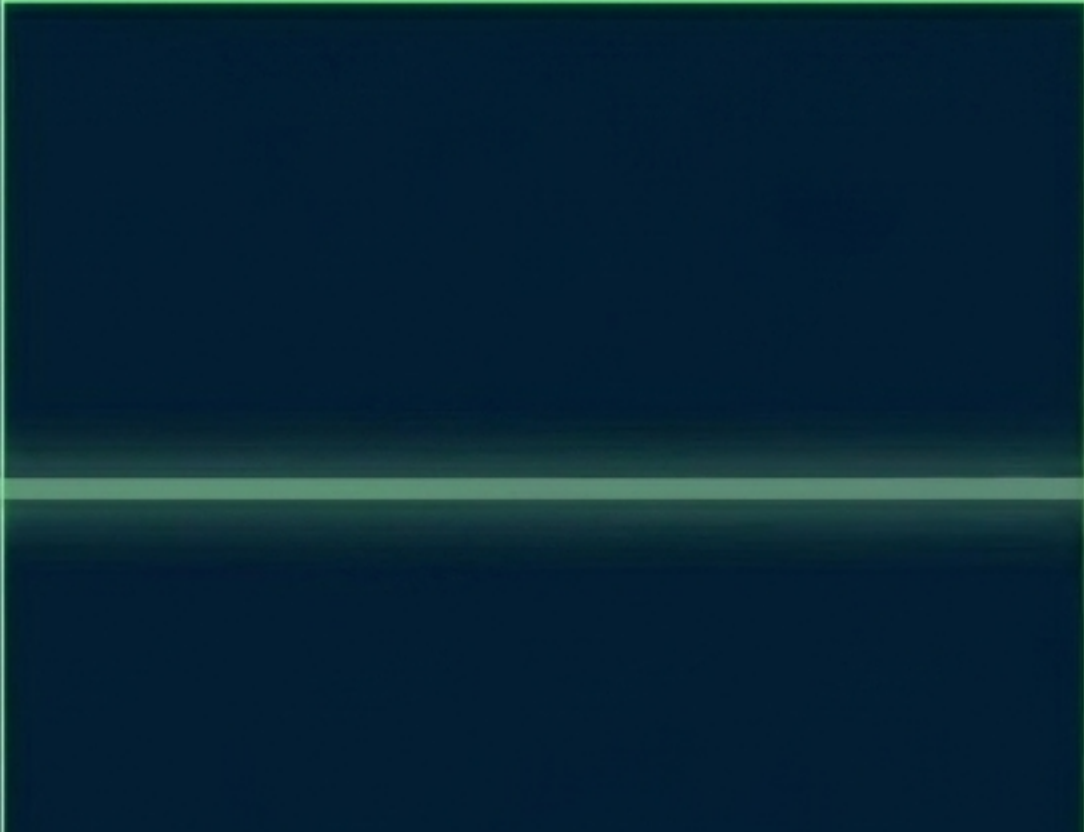

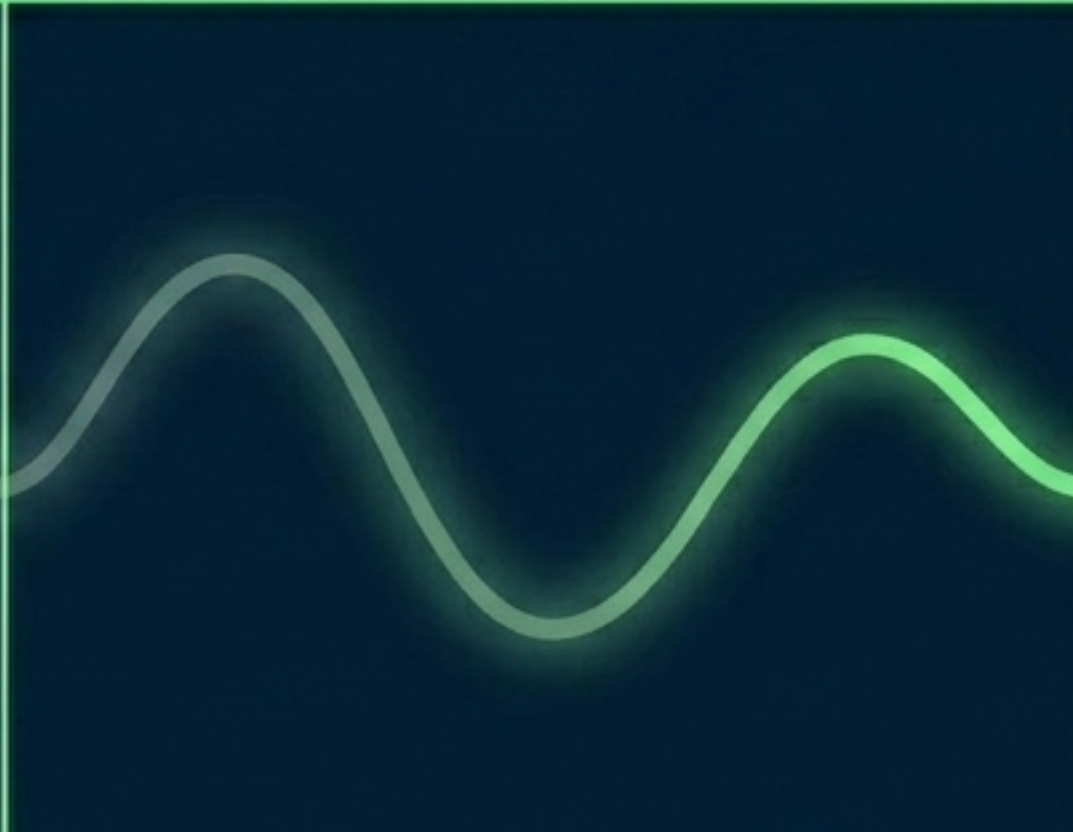
## Commencez le cycle.

Lancez l'alternance d'inspiration, de rétention et d'expiration.

## Ajustez les durées.

Modifiez le rythme selon vos sensations et vos objectifs.

# Chronologie de l'athlète.

Avant une compétition.	Pendant un entraînement.	Après une activité intense.
 <p data-bbox="286 1376 1079 1564">Utilisez la méthode pour ancrer votre concentration et stabiliser votre mental avant l'effort.</p>	 <p data-bbox="1296 1376 2035 1564">Renforcez votre régularité et votre maîtrise du souffle pour mieux gérer l'intensité.</p>	 <p data-bbox="2249 1376 3055 1564">Favorisez un retour au calme immédiat en utilisant des cycles longs et apaisants.</p>

# Progression et calibration de l'effort.



## Niveau d'entrée.

Un rythme simple pour s'approprier la mécanique.



## Standard.

Le point d'équilibre optimal pour la clarté mentale.



## Haute capacité.

Rythmes prolongés pour une maîtrise respiratoire absolue.

**La règle d'or :** soyez attentif à votre confort. Si une phase devient inconfortable, réduisez la durée. La priorité reste la fluidité du rythme.

# Diagnostic et ajustements de terrain.



Signal du corps : essoufflement ou gêne physique.



Ajustement technique : réduisez immédiatement la durée de la rétention à plein, ou raccourcissez l'expiration.



Signal mental : apparition de distractions ou perte du rythme.



Ajustement technique : comptez les secondes mentalement de façon active ou utilisez un guide audio sportif.

# La puissance de la boucle.

Une méthode simple. Une régularité mentale renforcée. Une stabilité totale face à la pression. En maîtrisant le souffle, la pratique construit la performance.

*Trouvez votre rythme, cultivez votre clarté.*