

Protocole de haute performance

# Respiration 3D pour l'engagement total

Un guide tactique pour maximiser l'énergie mentale et physique dans les moments clés.

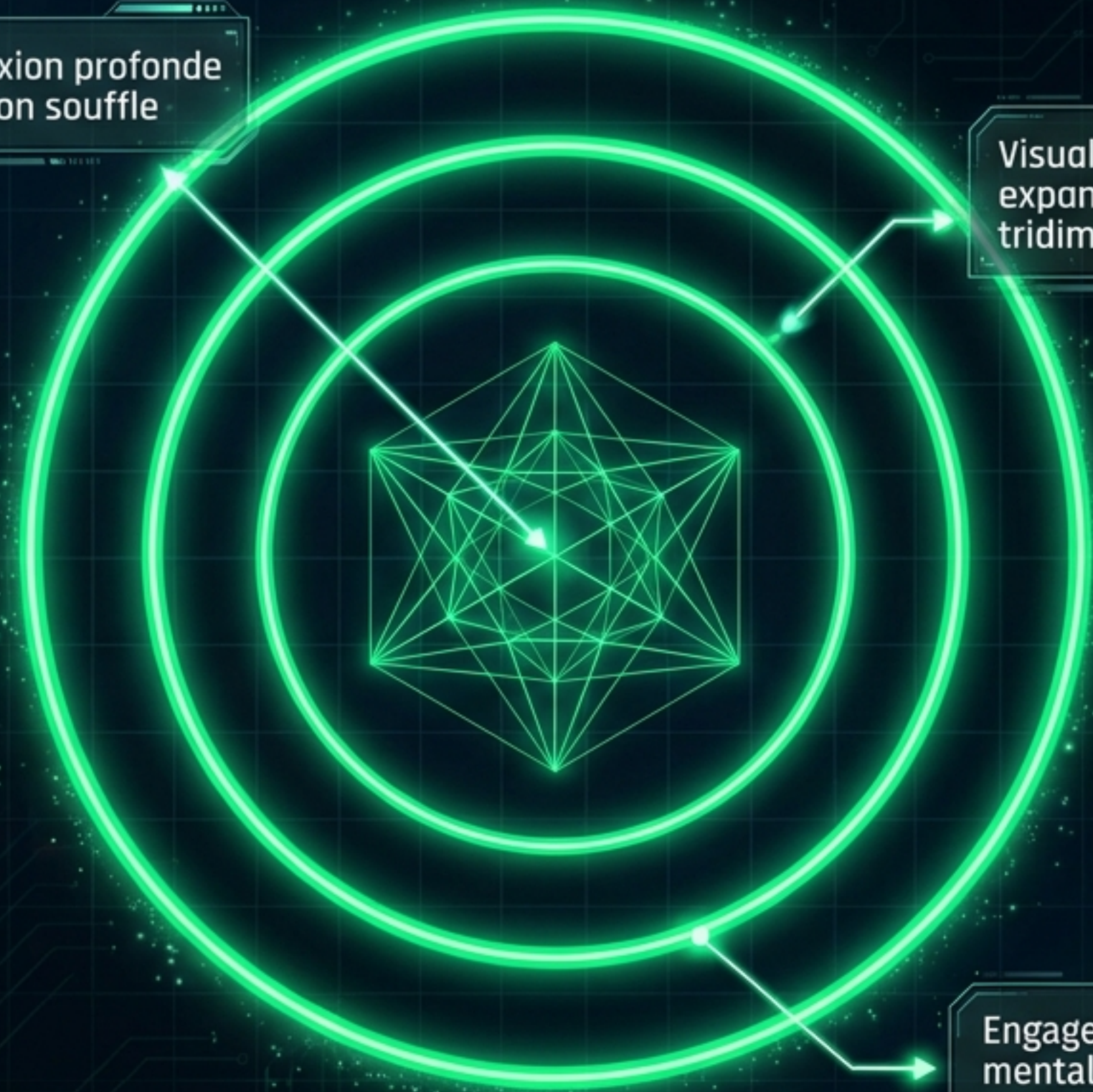
# De la conscience à la puissance

La respiration "3D" est une technique issue du yoga et de la pleine conscience, adaptée pour la haute performance. Elle crée un sentiment d'ouverture et d'énergie corporelle totale.

Connexion profonde avec son souffle

Visualisation d'une expansion tridimensionnelle

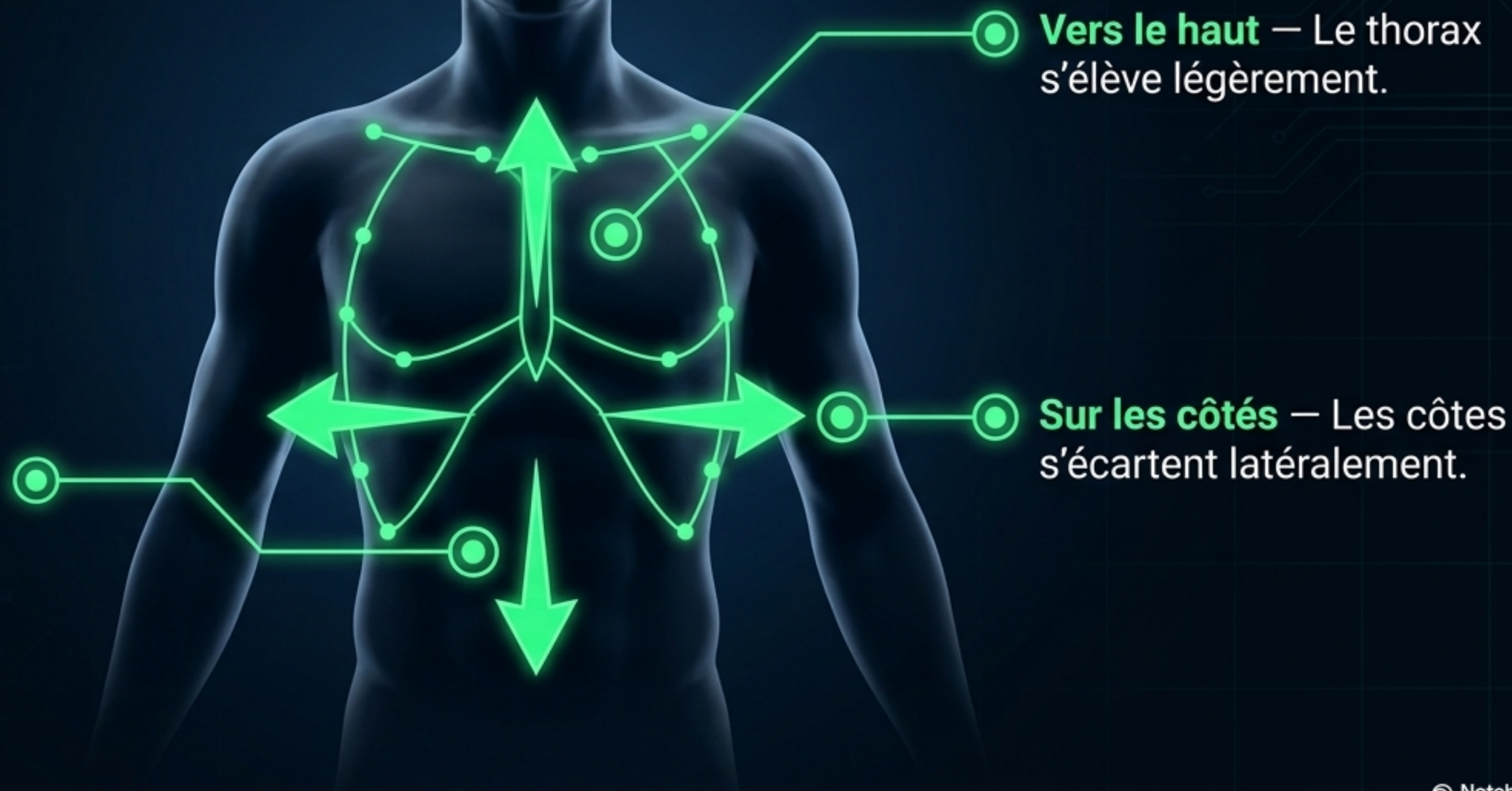
Engagement mental et physique total



# La cartographie des trois dimensions

Visualiser le souffle comme une expansion globale permet de mobiliser tout le système respiratoire.

**Vers le bas** —  
L'abdomen se  
le gonfle.



# Les rendements physiologiques et mentaux



## Énergie amplifiée

Optimisation de l'apport en oxygène au corps et au cerveau via une mobilisation totale de la capacité respiratoire.



## Posture optimisée

Développement d'une meilleure présence physique et d'une posture ouverte, synonyme de confiance.




## Puissance intérieure

Renforcement de l'engagement émotionnel pour les moments clés grâce à la visualisation spatiale.

# Le protocole d'activation

**Position de départ** —  
Debout ou assis, dos  
droit, épaules relâchées.  
Yeux fermés.



**Répétition —  
3 à 5 minutes.**

**Inspiration** (4 à 6 secondes)  
— Remplissage 3D (Haut,  
Bas, Côtés).

**Expiration**  
(6 à 8 secondes) —  
Relâchement lent de la  
tension physique et  
du stress mental.

# Déploiement tactique sur le terrain

## Avant la compétition



S'engager pleinement —  
Utilisation pour se sentir  
investi physiquement et  
mentalement avant la  
performance.

## Pendant une pause



Maintenir l'énergie —  
Reconnexion rapide au  
corps pour conserver un  
niveau d'énergie optimal  
en cours d'action.

## En récupération



Restaurer le système —  
Purge des tensions  
accumulées pour retrouver  
une posture détendue.

# Calibration du système

Intégrer la  
visualisation

L'image mentale de l'expansion dans les trois directions est la clé pour synchroniser l'esprit et le corps.

Verrouiller  
la posture

L'expansion tridimensionnelle est mécaniquement impossible si le dos n'est pas droit et ouvert.

Automatiser  
la pratique

Plus l'intégration aux routines d'échauffement est régulière, plus le déclenchement en match devient instinctif.

# Matrice de diagnostic rapide

Alertes système

Ajustements tactiques

Difficulté à ressentir ou visualiser l'expansion.	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Feedback visuel</b> — Pratiquer devant un miroir pour vérifier mécaniquement les mouvements du thorax, de l'abdomen et des côtes.</li></ul>
Sensation d'essoufflement pendant l'inspiration.	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Recalibrage du rythme</b> — Réduire la durée de l'inspiration (ex: 3-4s au lieu de 4-6s) pour rester dans une zone de confort.</li></ul>
Blocage ou tension corporelle persistante.	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Reset musculaire</b> — Relâcher volontairement la mâchoire et abaisser les épaules avant de relancer le cycle.</li></ul>

# L'engagement final

“Avec chaque souffle, ouvrez-vous à de nouvelles possibilités de performance et de réussite.”

Fin du protocole. Prêt pour l'action.