

# Technique de respiration à "deux étapes".

Un protocole rapide pour l'activation mentale et la performance sportive.

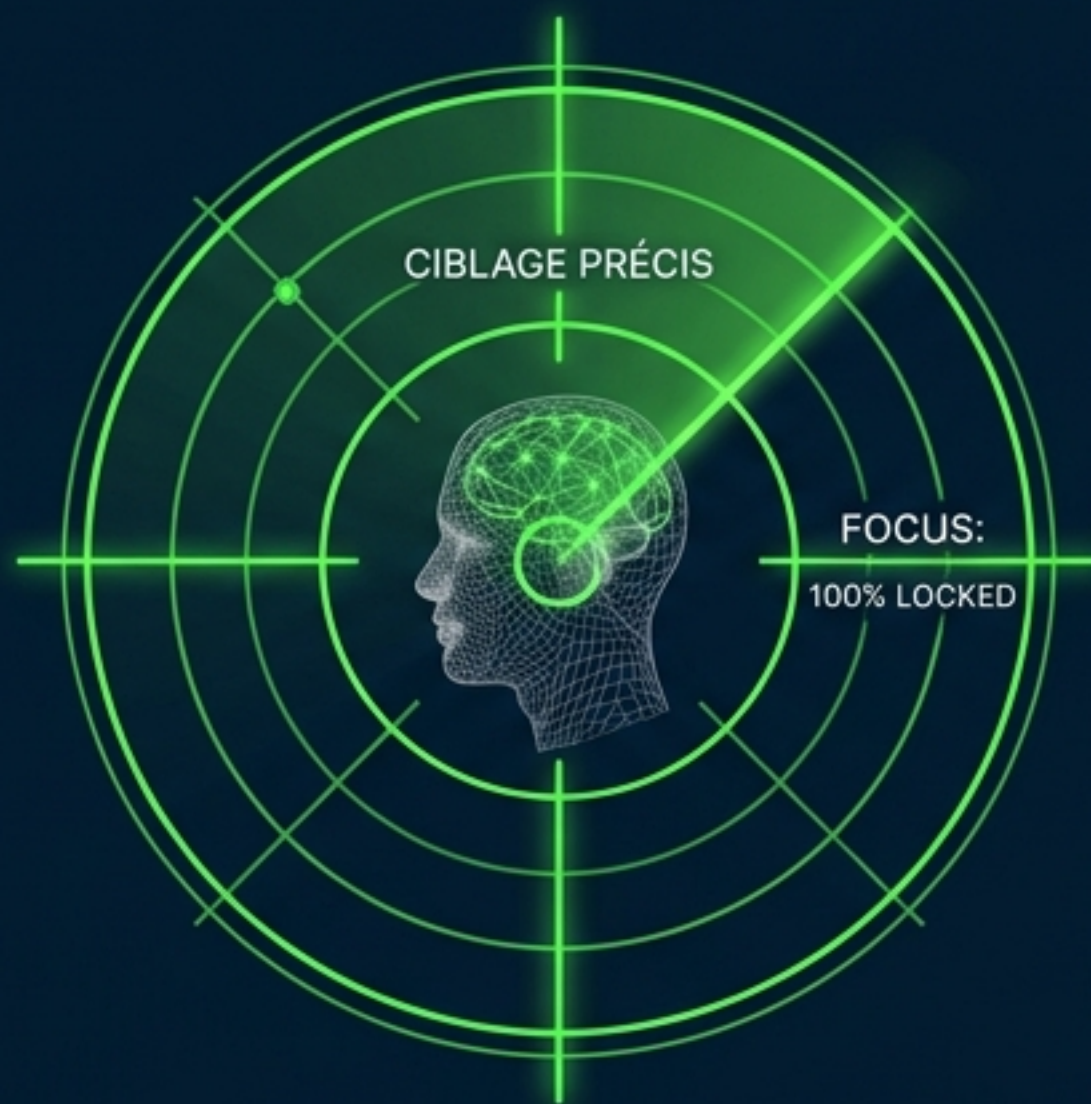


# Pourquoi cette technique ?



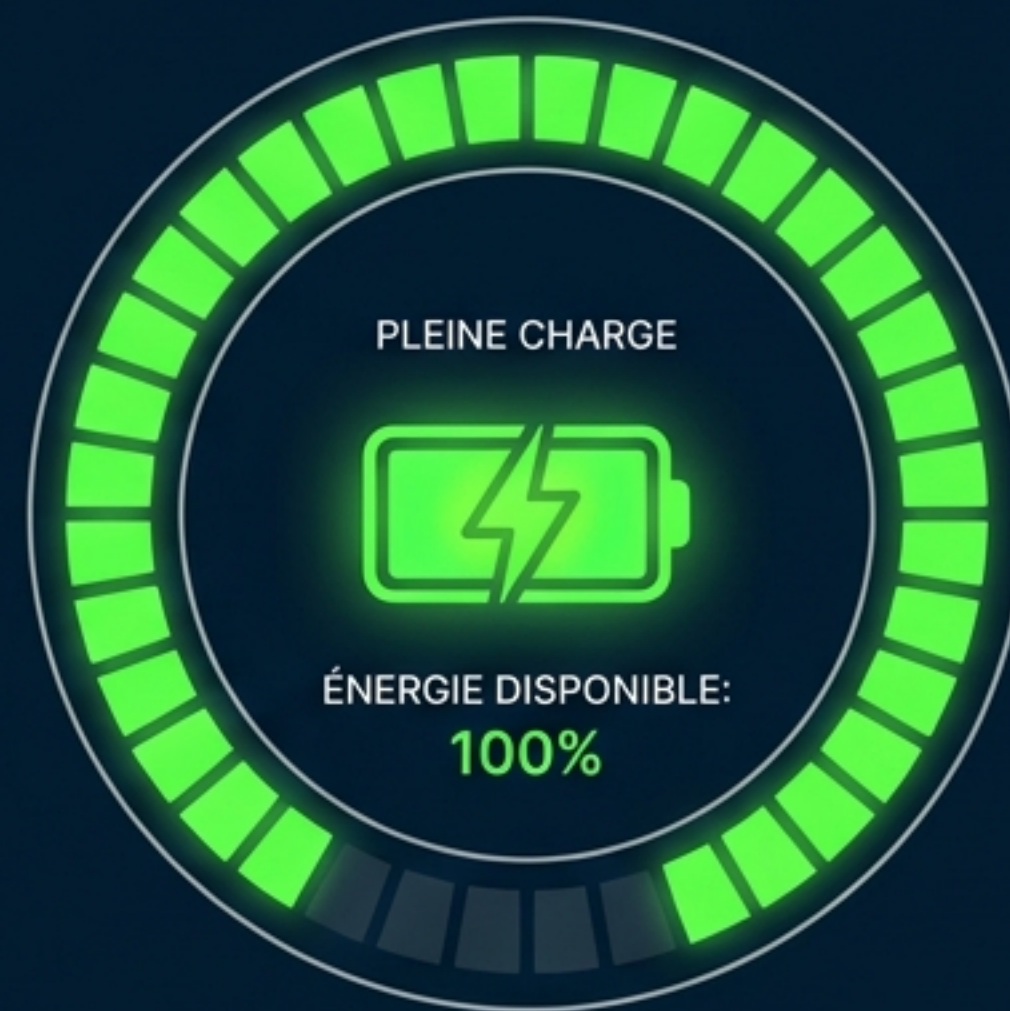
## Activation rapide.

Passez d'un état passif à un état actif en quelques secondes.



## Vigilance accrue.

Stimulation du système nerveux central pour une réactivité immédiate.



## Baisse de la fatigue.

Dissipation instantanée de la léthargie mentale.

# La mécanique de l'activation.



**1 inspiration  
partielle**

(Prépare les poumons).



**+ 1 inspiration  
complète**

(Optimise l'apport en oxygène).



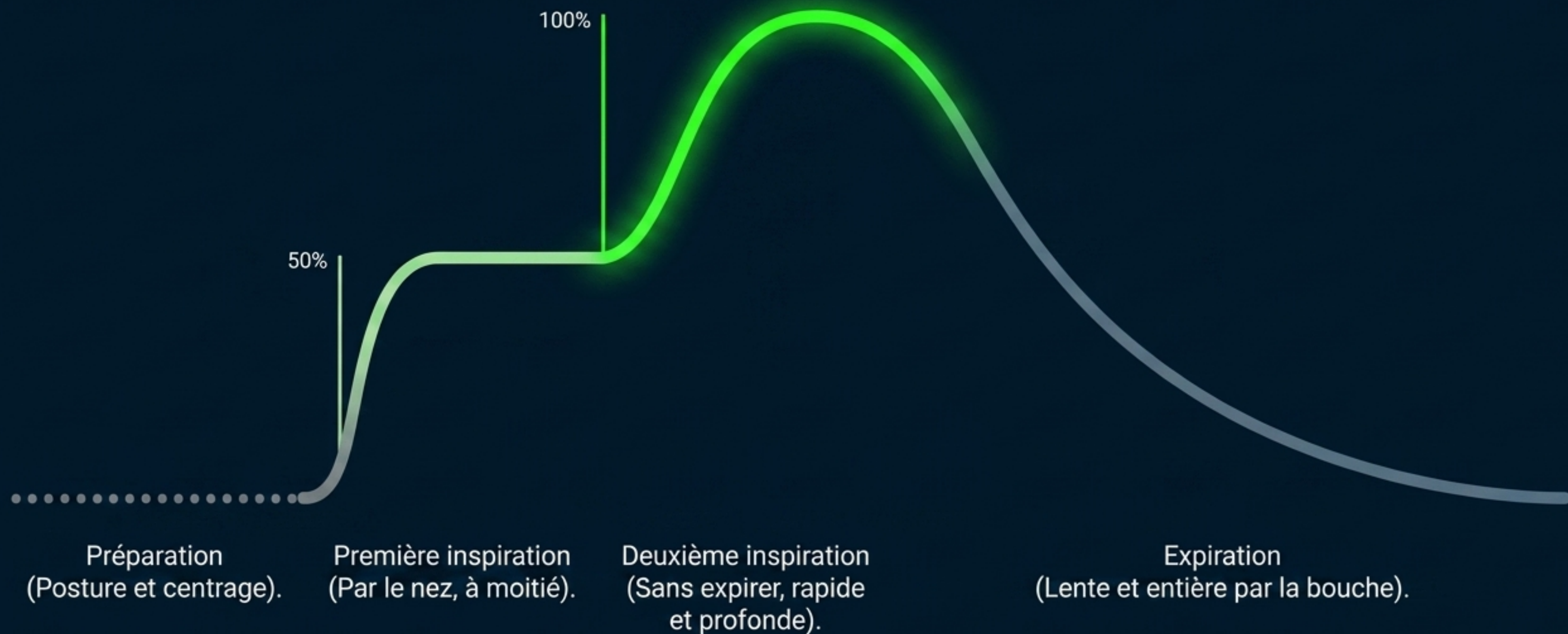
**= Optimisation du  
système nerveux.**

Inspirée du fitness de haute intensité et des arts martiaux, cette méthode déclenche une vigilance idéale pour les sports à forte réactivité.

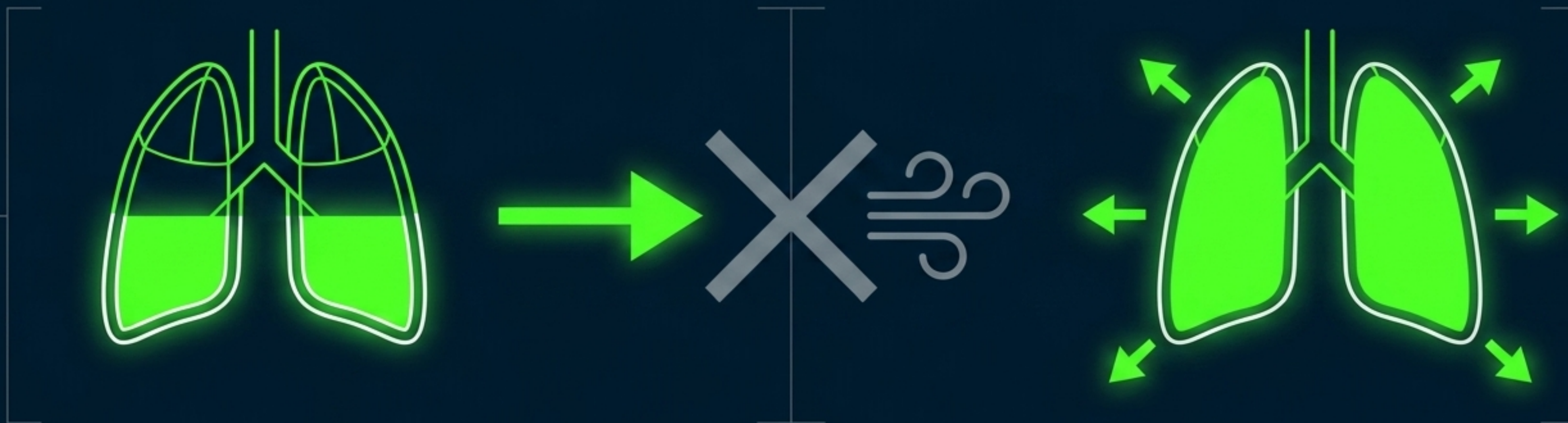
# L'architecture du cycle.



Répéter 5 à 10 fois.



# Le cœur de la technique : la double inspiration.



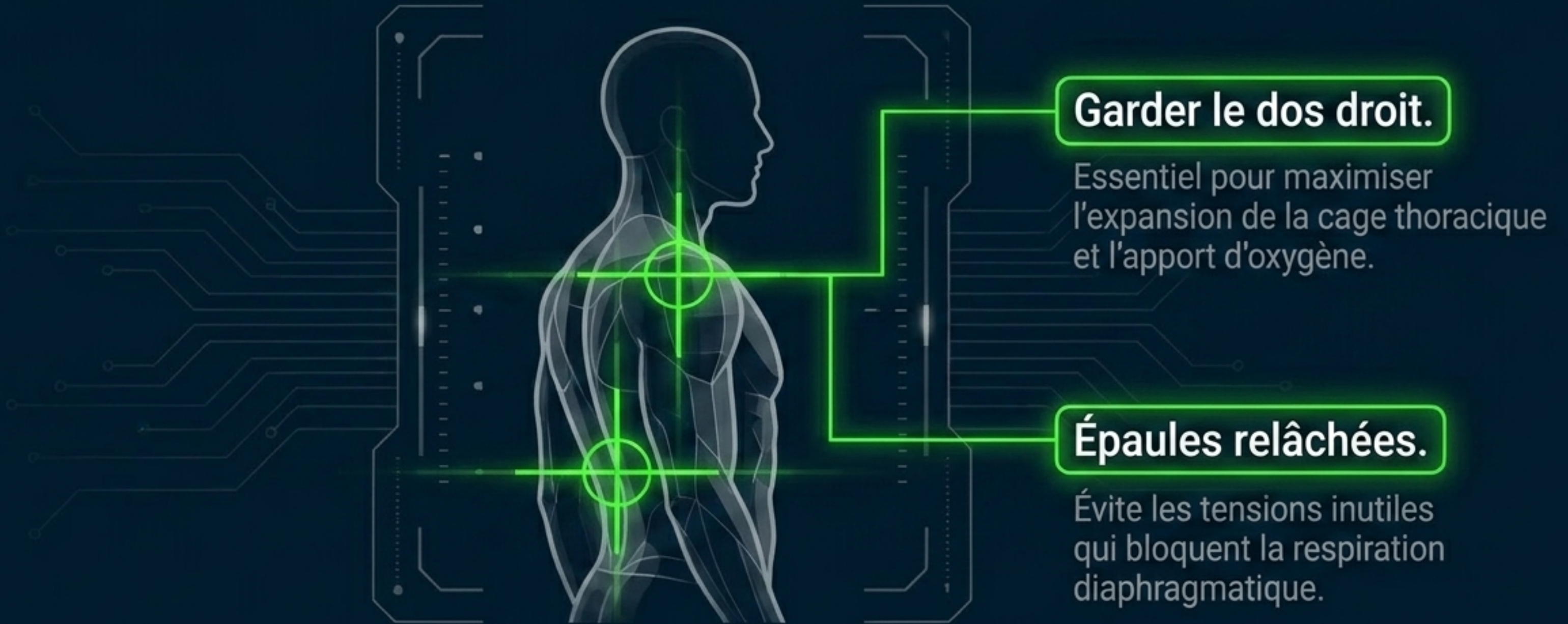
## Inspirez par le nez à moitié.

Ne remplissez pas complètement les poumons. C'est l'amorce.

## Deuxième inspiration rapide.

Sans expirer au préalable, tirez une deuxième inspiration profonde pour compléter le volume. Sentez la poitrine s'élargir.

# Posture et biomécanique.



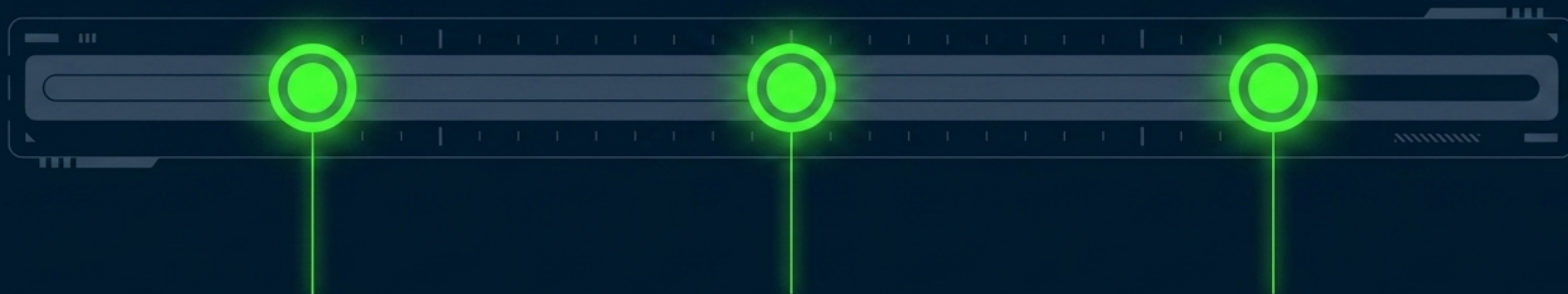
Adoptez cette position (debout ou assise) et prenez quelques respirations naturelles pour vous recentrer avant de lancer le cycle.

# Stratégie de déploiement.

Avant la  
compétition.

Pendant  
une pause.

Pendant  
l'entraînement.



Pour stimuler l'énergie mentale et booster la vigilance avant le coup d'envoi.

Pour casser la fatigue accumulée, dissiper la léthargie et réinitialiser la concentration.

Lors des changements d'intensité pour maintenir un état de réactivité constant.

# Matrice de diagnostic.



Sensation d'essoufflement.



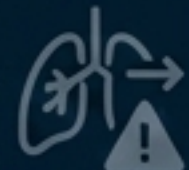
Ralentissez le rythme de l'exercice et prenez des pauses plus longues entre les cycles.



Tension ou blocage dans la poitrine.



Ne forcez pas l'inspiration. La mécanique de respiration doit rester fluide et naturelle, sans crispation.



Difficulté à expirer complètement.



Prolongez consciemment l'expiration par la bouche pour évacuer tout l'air avant d'entamer le cycle suivant.

# Checklist de l'athlète

**1**

Inspirez à moitié par le nez

**2**

Remplissez complètement par le nez  
(immédiatement)

**3**

Expirez lentement par la bouche

**4**

Répétez 5 à 10 fois (jusqu'à l'activation totale)

« Chaque souffle compte.  
Prenez deux étapes pour vous  
préparer à la réussite. »