

# SAVOIR RESPIRER

## Dans l'effort physique et pour se détacher des évènements qui nous perturbent

### METHODOLOGIE POUR FAIRE LE TRAVAIL

1 – lis et comprend pour le mieux le contenu de chaque question. Si besoin, cherche le vocabulaire. Cela te permettra d'identifier des réponses en voyant la vidéo.

2 – regarde la vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=w9jCFQSRB9g>

Et fais les exercices qui y sont demandés. Elle dure 16 min environ.

3 – réponds aux questions puis pense à enregistrer ton travail. Il ne restera qu'à le déposer dans Pronote.

### QUESTIONS SUR LA VIDEO : RESPIRATION ABDOMINALE

Question 1 : Pourquoi est-ce important d'apprendre à respirer de nouveau à partir du ventre ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Question 2 :

Angélique BARTHELEMY

Collège Aristide Bruant - COURTENAY

Quel est le premier repère qui permet de savoir si on fait une respiration abdominale ?

Coche les bonnes réponses.

- mes épaules montent vers le haut.
- je vois mon ventre se gonfler (avancer vers l'avant) et se vider (il rentre vers ma colonne vertébral) au maximum.
- je sens mon ventre qui se gonfle et se tend au maximum comme un ballon quand j'inspire et qui se creuse dans mon corps quand j'expire.
- j'inspire et j'expire très vite.

Question 3 : La réponse n'est pas dans la vidéo et ne peut être que personnelle. Donne cinq exemples de situations dans lesquelles la respiration abdominale pourrait t'être utile.

Exemple 1 :

Exemple 2 :

Exemple 3 :

Exemple 4 :

Exemple 5 :

Question 4 : Explique avec tes mots ce que tu as ressenti pendant que tu faisais les exercices de respiration demandés dans la vidéo. (Si besoin, tu peux recommencer les exercices avant de répondre à la question)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## JE TESTE MAINTENANT DANS MA PRATIQUE

Voici deux exercices simple teste-les puis fais-les en appliquant la respiration abdominale.

**Je marche pendant 10 minutes  
(même à la maison)**



**+** respiration abdominale

**Je fais des talons-fesses sur  
place (run en step) à ton rythme  
5 séries de 30 secondes (30 secondes  
de récupération entre chaque)**



**+** respiration abdominale

Tu peux ensuite utiliser cette respiration :

- Tous les matins
- Tous les soirs
- Avant un oral
- Pendant un exercice physique
- Dans une situation difficile
- etc