

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET RESPIRATION



DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, [cliquez ici](#)

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de la respiration n'est requise pour participer à la formation.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel

500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

Stress, fatigue chronique, troubles du sommeil, anxiété, baisse de performance... La respiration est au cœur de notre bien-être physique et mental, mais elle est souvent négligée dans la pratique sportive comme dans la vie quotidienne. Pourtant, une respiration maîtrisée et adaptée permet d'optimiser l'effort, d'améliorer la récupération et de renforcer la gestion du stress et des émotions.

Face à ces enjeux, il est essentiel pour les professionnels des activités physiques de comprendre les mécanismes et les techniques respiratoires et d'apprendre à les exploiter pleinement. Une respiration efficace contribue non seulement à une meilleure oxygénation des muscles et du cerveau, mais elle favorise aussi la concentration, la détente et la prévention des blessures.

Cette formation vous apportera les connaissances et les outils pratiques pour intégrer les techniques de respiration dans vos accompagnements. Vous découvrirez comment analyser des schémas respiratoires afin de formuler des propositions d'optimisation de la fonction respiratoire dans un objectif de bien-être, de santé et/ou de performance.



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant maîtriser différentes techniques de respiration pour les utiliser au quotidien et/ou dans le cadre d'une pratique physique et/ou sportive afin de répondre aux besoins de leurs bénéficiaires grâce à des préconisations individualisées.

Les pratiques respiratoires se situant hors champ du sport, cette formation est également accessible à toute personne, désirant acquérir des compétences ou se perfectionner dans le domaine.



OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre le rôle essentiel de la respiration au quotidien et dans le cadre d'une pratique physique et/ou sportive [JOUR 1]

- Les mécanismes physiologiques fondamentaux du système respiratoire
- Le rôle essentiel de la respiration au quotidien : gestion du stress, détente, amélioration du sommeil...
- La respiration comme facteur d'optimisation de la condition physique et de la performance

Maîtriser différentes techniques de respiration pour les utiliser au quotidien et/ou dans le cadre d'une pratique physique et/ou sportive [JOUR 1 et 2]

- Intérêts et bénéfices des différents types de respiration : ventrale, thoracique, complète et nasale
- Intérêts et bénéfices de diverses techniques et méthodes de respiration
- Choix des techniques respiratoires pour optimiser la respiration au quotidien : détente, gestion du stress et amélioration du sommeil
- Choisir des techniques respiratoires pour optimiser sa pratique physique en fonction de l'objectif visé : préparation à l'effort, récupération...
- Synchronisation mouvement / respiration : intégration d'une respiration consciente lors de la pratique physique pour optimiser l'effort
- Entraînement spécifique des muscles respiratoires pour optimiser la condition physique

Évaluer et analyser le schéma respiratoire de vos bénéficiaires afin de leur transmettre des préconisations individualisées [JOUR 1 et 2]

- Evaluation et analyse des schémas respiratoires individuels pour identifier les besoins et axes d'amélioration
- Proposer une stratégie de correction et de développement adaptée aux pratiquants que vous accompagnez, en fonction de leurs objectifs et des besoins identifiés
- Interprétation des progrès réalisés et ajustement des techniques utilisées pour une amélioration continue des performances et du bien-être du sportif

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en applications et cas pratiques ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter la formatrice sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel. Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATRICE

Morgane FAURE

Licence STAPS Entraînement sportif
DESJEPS Direction de structures et
gestion de projet
MASTER 2 Ingénierie et Management
des Organisations Sportives
DEJEPS Perfectionnement Sportif
Coach en Respiration
(Breathing Academy)



06 46 79 13 85

polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com