



ÉTAT D'ESPRIT DU JOUR DU MATCH

Leçon 11 : Il suffit de respirer

La respiration est un outil utile pour que les athlètes parviennent à se calmer, se remettre et se détendre. Dans cette leçon, les athlètes apprendront différentes façons d'intégrer la respiration dans leur routine quotidienne.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes apprennent différentes façons d'intégrer la respiration comme outil de relaxation et d'amélioration des performances.
- Les entraîneurs et les soignants/aidants rappellent aux athlètes d'utiliser la respiration comme un outil pour se calmer et se concentrer.

ÉQUIPEMENT/MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Facultatif : Cartes d'activités pour la respiration profonde (pages 9 et 10)

PLAN DE LA LEÇON

20 MINUTES AU TOTAL	DESCRIPTION
3 minutes	Accueil & rencontre
11 minutes	Respiration profonde
3 minutes	Question du jour pour les athlètes
3 minutes	Clôture



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Saluez les athlètes à leur arrivée. Invitez les athlètes à marcher et à parler à un partenaire jusqu'à ce que tout le monde arrive.

Pour commencer la leçon, appelez tout le monde avec le signal désigné.

Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon du jour sur le Fitness par le sport. *La leçon d'aujourd'hui s'appelle « Il suffit de respirer ! » Quelqu'un veut-il partager ce que vous faites pour vos exercices de respiration ? Comment vous sentez-vous après les exercices de respiration ?*



RESPIRATION PROFONDE (3 minutes)

Objectif : Enseigner aux athlètes différentes techniques de respiration et les encourager à réfléchir à ce qu'ils ressentent après les avoir pratiquées.

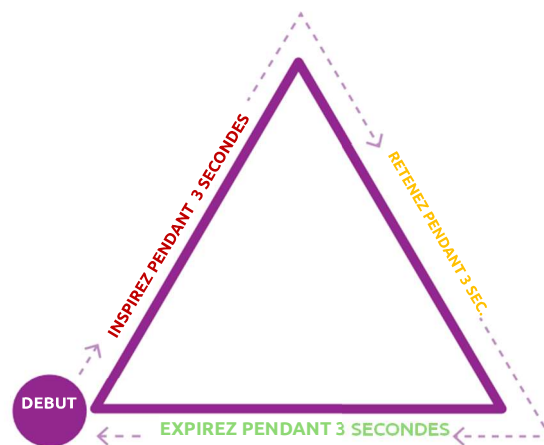
Instructions :

Guidez les athlètes à travers trois exercices de respiration.

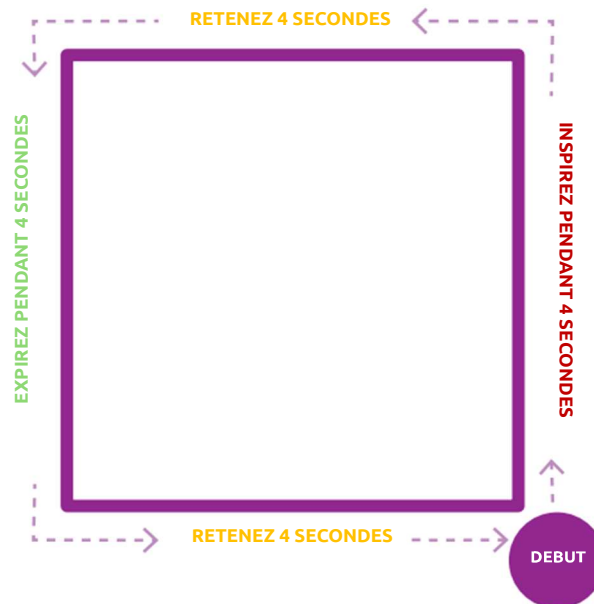
- *Aujourd'hui, nous allons apprendre un exercice de respiration appelé Respiration Profonde. La respiration calme est une respiration lente et facile qui procure une sensation de détente. Respirer calmement peut aider à apaiser l'esprit. Respirer calmement est une compétence que vous pouvez pratiquer tous les jours.*
- *S'asseoir. Trouvez une position confortable pour vous asseoir sur le sol (une chaise fera également l'affaire). Vous pouvez fermer les yeux ou les garder ouverts. Permettez que vos respirations soient lentes, faciles et détendues. Essayons 3 types différents d'exercices de respiration.*
 - **Fleur et bougie :** *Imaginez que vous sentez une fleur en inspirant lentement par le nez. Imaginez que vous soufflez une bougie lentement. Continuez pendant environ 8 cycles de respiration.*



- **Respiration triangulaire :** *Inspirez pendant 3 secondes, retenez votre souffle pendant 3 secondes, expirez pendant 3 secondes. Répétez l'opération 8 fois. Dessinez un triangle dans l'air pour une démonstration visuelle.*



- **Respiration carrée** : Inspirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes, expirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes. Répétez l'opération 8 fois. Dessinez un carré dans l'air pour une démonstration visuelle.



- Une fois le temps écoulé, communiquez doucement aux athlètes d'ouvrir les yeux, étirer leurs bras et ramener leur attention sur le groupe.
- Demandez aux athlètes quel exercice de respiration ils ont préféré. *Levez la main si vous avez aimé la respiration de la fleur et la bougie. La respiration triangulaire ? La respiration carrée ?*
- Sélectionnez certains des mots ci-dessous et demandez aux athlètes de répondre par un pouce levé ou un pouce baissé.

Après avoir pratiqué les exercices de respiration, vous vous sentez :

- *Détendu ?*
 - *Positif ?*
 - *Pas mal ?*
 - *Calme ?*
 - *Avec les muscles plus relâchés ?*
 - *Avec la colonne vertébrale plus droite ?*
 - *Agité ?*
 - *Somnolent ?*
 - *Prêt à jouer ?*
- Rappelez aux athlètes que s'ils ont du mal à rester assis et à respirer, ils devront pratiquer pour entraîner leur corps à se détendre. Plus ils le feront, plus ce sera facile pour eux.



QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Quel exercice de respiration pensez-vous que vous pourriez essayer pendant 2 minutes chaque jour cette semaine ?

Ensuite, donnez-leur quelques conseils pour les aider à le planifier, par exemple, à *quel moment de la journée pensez-vous qu'il conviendrait le mieux ? Où pourriez-vous pratiquer la respiration pour ne pas être distrait ou interrompu ?*

- Rappelez aux athlètes d'ajouter les nouveaux objectifs à leur Suivi hebdomadaire des habitudes.



CLÔTURE (3 minutes)

Clôturez la séance en remerciant les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Expliquez comment vous ou quelqu'un que vous connaissez utilisez les exercices de respiration et comment ils vous aident.** *Je pratique la respiration _____ (quand je me réveille le matin/quand je n'arrive pas à dormir/le matin d'un grand événement) parce que je remarque que _____ (je me sens plus calme/plus confiant/préparé/moins anxieux).*

Rappels :

- Homeplay (à faire chez soi) : Planifiez vos exercices de respiration - *Pour l'activité Homeplay de cette semaine, vous aurez l'occasion de pratiquer les exercices de respiration que nous avons faits aujourd'hui et de vous programmer pour vous y prendre tout au long de la semaine.*
- Partagez et célébrez les efforts et les habitudes saines observés.

Réflexion de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui a fonctionné ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Que peut-on faire différemment ?

RESSOURCES DE SOUTIEN

- Homeplay : Planifiez vos exercices de respiration
- Cartes d'activités pour la respiration profonde
- 5 minutes pour esprits forts : Vidéo sur la respiration profonde