

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Un acte à optimiser  
**Autor:** Bignasca, Nicola  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995544>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Un acte à optimiser

L'être humain dispose de suffisamment d'air mais n'en utilise qu'une partie infime pour respirer. Moyennant des exercices de respiration, le nombre d'alvéoles pulmonaires impliqués dans les échanges gazeux peut être augmenté.

Texte: Nicola Bignasca; photo: Daniel Käsermann

## Avec le Mobilo

### Balancements

**Comment?** Debout sur le coussin, marcher sur place. Pour intensifier l'exercice, prendre un livre ou un haltère léger dans chaque main et faire des mouvements de balancement alternés. Durée de l'exercice: 20 à 30 secondes au début, puis 1 à 3 minutes. Rester droit et respirer calmement en suivant le mouvement des bras.

**Pourquoi?** Stimuler la respiration et renforcer les muscles profonds du dos.

**Variation:** lever le genou droit et tendre simultanément le bras gauche en direction du plafond puis alterner (genou gauche et bras droit).

### Harmonie

**Comment?** Debout sur le coussin, tenir un livre ou un haltère léger dans chaque main. Inspirer tout en levant les bras de côté jusqu'à au-dessus de la tête (décrire un demi-cercle) et ressentir ce mouvement d'extension dans tout le corps. Expirer ensuite tout en baissant lentement les bras et en les croisant devant le corps avec un balancé jusqu'à la fin de l'expiration. Maintenir les jambes légèrement fléchies durant l'exercice en accompagnant le mouvement de manière décontractée.

**Pourquoi?** S'exercer à expiration et renforcer la musculature dorsale.

### Souplesse du bassin

**Comment?** Assis sur le coussin, tendre les jambes en avant et s'appuyer en arrière sur les mains de manière que les doigts regardent en avant. Inspirer tout en tendant la pointe des pieds, avancer doucement le bassin pour creuser légèrement le dos. S'imaginer vouloir respirer jusqu'au bout des orteils. Plier ensuite les orteils, faire légèrement le dos rond et contracter le ventre tout en expirant lentement et longuement.

**Pourquoi?** Améliorer la respiration profonde et la souplesse du bassin.

### Etirement croisé

**Comment?** Allongé sur le dos, le coussin sous le bassin. Le bras droit derrière la tête, la jambe gauche tendue en avant, la jambe droite posée par terre. Inspirer jusqu'à l'extrémité du pied gauche. Puis expirer en pliant la jambe gauche contre le ventre et en amenant simultanément le bras droit en avant pour poser la main droite sur le genou gauche. Poser ensuite la jambe gauche à côté de la droite et le bras droit le long du corps. Se relaxer un bref instant pour bien sentir l'exercice avant de recommencer avec l'autre jambe et l'autre bras.

**Recommandation:** expirer le plus longtemps possible pour percevoir consciemment les bienfaits de l'étirement croisé.

**Pourquoi?** Améliorer la respiration profonde et la souplesse du bassin.

## Avec le Thera-Band

### Haut les mains

**Comment?** Debout, jambes écartées de la largeur des hanches. Tenir le Thera-Band entre les mains, un peu plus écartées que la largeur des épaules et laisser pendre les extrémités. Amener le ruban élastique par-dessus la tête et l'étirer légèrement tout en inspirant. Puis expirer en mettant le pied gauche/droit sur une chaise; baisser les bras et poser les mains avec le Thera-Band sur la jambe levée. Expirer le plus longtemps possible avant de reposer le pied par terre et de recommencer l'exercice avec l'autre jambe. Terminer l'expiration en passant le Thera-Band derrière la tête jusqu'à la hauteur des épaules.

**Pourquoi?** Améliorer la capacité d'étirement/la respiration tout en renforçant la musculature de maintien.

### Tir à l'arc

**Comment?** Debout, le visage face à un mur. Tenir le Thera-Band entre les mains puis s'appuyer contre le mur, environ à hauteur d'épaules. Inspirer en tirant le Thera-Band en arrière avec la main droite et en effectuant simultanément une rotation du haut du corps vers la droite. La tête suit

également le mouvement du bras. Revenir avec le haut du corps contre le mur et y appuyer de nouveau la main droite. Expirer le plus longtemps possible puis changer de côté.

**Pourquoi?** Etirer la cage thoracique et approfondir la respiration.

### Etirement profond

**Comment?** Allongé sur le dos, le Thera-Band entre les mains, légèrement plus écartées que la largeur des épaules. Amener le ruban élastique le plus loin possible derrière la tête et l'étirer. Rester dans cette position 1-3 minute(s) et respirer de manière fluide. Lever ensuite les jambes et amener les bras en avant. Respirer calmement.

**Variation:** lever les jambes et poser tour à tour les genoux à gauche et à droite.

**Pourquoi?** Approfondir la respiration.

## Curiosité

### Jeu de narines

Une respiration accrue par une narine est étroitement liée à une activité plus intense de l'hémisphère cérébral opposé et se répercute sur l'ensemble des fonctions du corps. Inspirer par la narine gauche et expirer par la narine droite à plusieurs reprises (en bouchant à chaque fois la narine opposée) calme l'activité de l'organisme. En inversant le mécanisme (inspiration par la narine droite et expiration par la narine gauche), les fonctions corporelles sont stimulées. Une alternance à chaque inspiration permet d'obtenir un équilibre entre les hémisphères cérébraux et dans tout l'organisme.

### Nez à privilégier

Il est conseillé de respirer par le nez au repos. La respiration nasale garantit une bonne tension dans tout l'organisme, stimule l'activité du diaphragme et permet une respiration plus profonde. En intensifiant une inspiration, les muscles des ailes nasales se gonflent et les voies nasales s'élargissent. La bouche est impliquée dans le processus uniquement lors d'un gros effort.

### Sparadrap sans bobo

Les sportifs appliquent un sparadrap sur le nez afin d'écartier les ailettes nasales. Ainsi, ils peuvent également respirer par le nez en cas d'effort intense. Ce sparadrap aide les athlètes à réduire la résistance des voies respiratoires lors de la respiration par le nez et permet une ventilation plus économique et plus efficace des poumons. Le but est, pour un effort identique, d'abaisser les fréquences respiratoire et cardiaque, ainsi que d'augmenter la consommation maximale d'oxygène.

### Tonus bien dosé

La posture est le résultat d'un dialogue dynamique entre le squelette et les muscles, en accord avec le centre de gravité. Une bonne tenue du corps est due au travail accompli par les muscles concernés pour maintenir l'équilibre; un travail qui nécessite une tension initiale bien dosée dans les muscles. Les muscles sont en mesure, à tout instant, d'offrir l'espace nécessaire aux mouvements de la respiration, dans toutes les directions, y compris dans le dos. Seul le respect de ces conditions assure un fonctionnement économique et efficace de la respiration. Plus la posture est mauvaise, plus les muscles auront à faire pour rétablir et maintenir l'équilibre. Ils ne peuvent pas se relâcher totalement ni offrir l'espace souhaité au mouvement respiratoire. Par conséquent, l'activité respiratoire s'intensifie, la respiration devient plus difficile et moins performante.

### Mystère et point de côté

L'explication la plus plausible pour l'apparition de la pleurodynie (point de côté) est le manque d'oxygène du diaphragme. Le point de côté se manifeste:

- Chez les personnes peu habituées à une intensité d'entraînement élevée.
- Lors d'une expiration insuffisante. Le diaphragme n'est irrigué qu'au moment de l'expiration. Plus le temps d'expiration est court, plus la quantité de sang, et donc d'oxygène, pénétrant dans le diaphragme est faible. C'est notamment le cas lors d'une course rapide.
- Lorsque l'entraînement suit l'ingestion d'un repas. La digestion nécessite une grande quantité d'oxygène, qui n'est plus à disposition du diaphragme.

**Avec le Swissball****King Kong**

**Comment?** Assis sur un Swissball. Effectuer des petits bonds en imitant le gorille qui se tape sur la poitrine et expirer sur un «mmm». Inspirer les bras tendus de côté.

**Variation:** expirer non plus en imitant le gorille, mais en se donnant de légers coups de coude dans les côtes.

**Pourquoi?** Elargir les bronches et agir sur la décontraction et le renforcement musculaire.

**Révérence**

**Comment?** Assis sur un Swissball. S'appuyer avec les mains contre une paroi, bras tendus vers le haut. Reculer le plus loin possible et sentir un grand étirement au niveau du dos et de toute la colonne vertébrale. Cet exercice permet également d'étirer la cage thoracique. Maintenir cette position quelques instants tout en se concentrant sur la respiration profonde (ventre, bas du dos).

**Variation:** idem, mais encore en tenant le Thera-Band avec les mains.

**Pourquoi?** Agir sur l'étirement de toute la colonne vertébrale et la respiration profonde.

**Ligne droite**

**Comment?** A genoux devant le Swissball, les mains posées sur la balle. Faire rouler la balle en avant en veillant à former une ligne bien droite avec le dos et la tête, le sternum légèrement abaissé (attention à ne pas creuser les reins). Dans cette position, inspirer et expirer par le ventre de manière consciente. Revenir dans une position plus confortable après trois ou quatre respirations pour s'interroger sur l'effet ressenti. A partir de la position allongée, faire rouler la balle à droite – le bras droit dessous, le bras gauche dessus. Sentir l'étirement dans la partie gauche de la cage thoracique et maintenir cette position durant trois ou quatre respirations. Faire ensuite rouler la balle à gauche.

**Pourquoi?** Etirer la colonne thoracique, agir sur la respiration profonde et la respiration abdomino-latérale.

**Avec le ballon gonflable****Contre la paroi**

**Comment?** Debout, à un mètre environ de la paroi. Lancer le ballon en l'air et essayer de le diriger contre la paroi en lui soufflant dessus.

**Variation:** essayer, à quatre ou à cinq personnes dans un petit cercle, de maintenir le ballon en l'air en lui soufflant dessus, éventuellement aussi en s'aidant parfois des avant-bras.

**Pourquoi?** Agir sur l'expiration.

**Entre les genoux**

**Comment?** Debout, les jambes légèrement fléchies. Coincer le ballon entre les genoux et le serrer tout en contractant la musculature du périnée. Tirer les bras tendus légèrement en arrière, les mains en avant. Maintenir la tension de six à dix secondes puis relâcher.

**Variation:** comprimer encore un ballon gonflable ou une balle entre les mains à hauteur de poitrine et lever légèrement les coudes.

**Pourquoi?** Renforcer les muscles stabilisateurs du dos.

**Avec le corps****Bâillement**

**Comment?** Debout devant une fenêtre ouverte, les jambes écartées. Lever les bras et diriger tour à tour la paume des mains gauche et droite vers le plafond. Se mettre sur la pointe de l'un des deux pieds, un peu en retrait, ouvrir la bouche toute grande et essayer de bâiller. Sentir ainsi les bienfaits qu'apporte un étirement à la fois horizontal, vertical et diagonal dans tout le corps.

**Pourquoi?** Bâiller est l'un des meilleurs exercices de respiration naturels.

**Etreinte**

**Comment:** Assis sur une chaise, le dos bien droit. Tirer les coudes en arrière vers l'intérieur pour étirer la cage thoracique, et inspirer. Puis, tout en expirant, poser la main droite sur l'épaule gauche et la main gauche sur l'épaule droite, presser légèrement les coudes contre le thorax et pencher délicatement la tête et le torse en avant.

**Variation:** commencer par inspirer; à l'expiration, tourner le torse à droite et effectuer quelques mouvements de ressort. Revenir à la position de base et refaire l'exercice de l'autre côté.

**Pourquoi?** Purifier l'organisme par la respiration et agir sur la respiration profonde.

➤ Plus d'infos: Höfler, H. (2002): Atem- und Haltungsgymnastik. Richtiges Atem und Sichwohl fühlen. Celle, Pohl-Verlag (en allemand)