

Fiche sur la capacité pulmonaire en compétition

- Prise de conscience de sa capacité pulmonaire

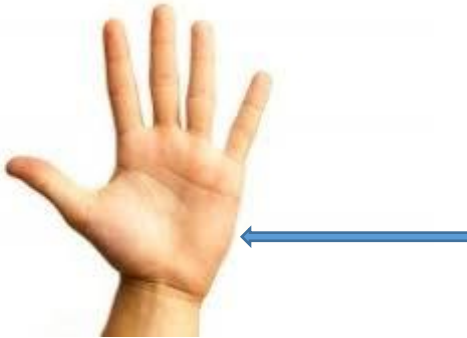
Respirer à plein poumon et évaluer sa capacité pulmonaire sur une échelle de 1 à 10. 1 étant une respiration très restreinte, 10 étant une respiration à plein poumon.

- Réfléchir aux raisons de la diminution de sa capacité pulmonaire

Quelles sont les raisons qui font qu'on ne respire pas à 10/10. Il est essentiel de se regarder en face et "d'avouer" les raisons : le stress, les personnes qui nous entourent, le lieu, ... Il peut y avoir une multitude de raisons qui nous font diminuer notre capacité à respirer pleinement.

- Répéter les raisons et massage du point K

Une fois ces deux constats, répéter plusieurs fois, à **haute voix**, les raisons que nous avons trouvés dans le point précédent. En même temps, se tapper le milieu de la tranche de la main, comme indiqué sur le schéma ci-dessus, avec la première articulation du pouce.



- Ré-évaluation de sa capacité pulmonaire

Reprendre plusieurs respirations "à fond" et constater l'évolution ou non de sa capacité pulmonaire. Répéter l'exercice plusieurs fois si nécessaire afin d'arriver à 10/10 avant de commencer la compétition.