

# LA RESPIRATION (Niveau 1) : DE L'ÉVALUATION À LA PROGRAMMATION DE TECHNIQUES PERSONNALISÉES

“Faites de votre respiration une force et de cette force une différence”

## PROGRAMME DE FORMATION

Objectifs de la formation :

### 1. ÉVALUER une respiration selon 4 critères objectifs

- Mesurer fréquence, volume, mécanique, voie respiratoire
- Réaliser et interpréter le test BOLT
- Utiliser une grille d'observation professionnelle

### 2. MAÎTRISER la respiration complète (4 étages)

- Pratiquer la respiration complète de la base (étages 1 à 4)
- Enseigner la technique à ses clients
- Identifier les dysfonctionnements respiratoires

### 3. COMPRENDRE la physiologie respiratoire essentielle

- Distinguer respiration cellulaire et ventilation
- Connaître le rôle du diaphragme et du CO<sub>2</sub>
- Comprendre l'impact sur le système nerveux autonome

### 4. TRANSMETTRE 7 protocoles respiratoires avec leurs indications

1. Box Breathing (stress, concentration)
2. Cohérence Cardiaque 365 (équilibre quotidien)
3. Respiration Parachute (crise d'angoisse)
4. Respiration 4-7-8 (endormissement)
5. Down-Régulation (hypertension, stress chronique)
6. Marche Afghane (endurance, NEAT)
7. Very Little Breathing (asthme, amélioration BOLT)

## 5. UTILISER un arbre décisionnel client

- Identifier la problématique client
- Sélectionner le protocole approprié
- Construire un accompagnement respiratoire structuré

## 6. SE POSITIONNER comme expert respiration

- Différencier son offre coaching
- Proposer des bilans respiratoires professionnels
- Justifier une montée en gamme tarifaire

<b>Dates</b> 10 octobre 2026	<b>Durée</b> 7 heures	<b>Horaires</b> 9h00 -17h00	<b>Sessions</b> 9 à 15 personnes
<b>Lieu de formation</b> En présentiel à 2 Place du Maréchal Niel, 31130 PIN BALMA			
<b>Délai et modalités d'accès</b> 2 semaines avant le début de la formation			
<b>Public concerné</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Coachs sportifs de la franchise Domicil'Gym</li> <li>● Coachs sportifs indépendants</li> <li>● Professionnels du bien-être et de la santé</li> <li>● Toute personne intéressée par l'optimisation respiratoire</li> </ul>		<b>Prérequis</b> Tout public	
<b>Intervenant à la formation</b> Stéphane ROTA (Coach Domicil'gym Sète et certifié Breathing Academy)			

<p><b>Méthodes pédagogiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>80% pratique / 20% théorie</li> </ul>	<p><b>Moyens pédagogiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>PowerPoint</li> <li>Exercices individuels</li> <li>Exercices en groupe</li> </ul>
<p><b>Accessibilité</b> Débutant</p>	<p><b>Tarif</b> 360 euros pour les coaches DG 360 euros pour les coaches externes</p>
<p><b>Modalité de suivi</b> Livret de formation</p>	<p><b>Modalité d'évaluation</b> Questionnaire à choix multiples</p>
<p><b>Directeur de Coach sportif Academy</b> Frank Saffon – <a href="mailto:saffon.frank@domicilgym.fr">saffon.frank@domicilgym.fr</a> – 06.83.07.10.10</p> <p><b>Responsable administrative et référente handicap</b> Joanna Campanelli - <a href="mailto:joanna@coachsportifacademy.fr">joanna@coachsportifacademy.fr</a> – 05.32.09.74.74</p>	
<p><b>Reconnaissance</b> Se positionner comme expert respiration</p>	

## CONTENU DE LA FORMATION DETAILLÉE

### 9H00 - 9H30 | INCLUSION (30 min)

- Tour de table et attentes
- Distinction respiration vs ventilation
- Observation guidée de sa propre respiration

### 9H30 - 10H30 | ÉVALUATION RESPIRATOIRE (60 min)

#### Les 4 Piliers d'Évaluation (30 min)

- Fréquence (normes 10-14 cycles/min)
- Volume (capacités pulmonaires)
- Mécanique (4 zones + anatomie du diaphragme)
- Voie (nasale vs buccale, oxyde nitrique)

#### Outils de Mesure (30 min)

- Test BOLT (Body Oxygen Level Test)
- Introduction spiromètre professionnel

#### **10H30 - 10H45 | PAUSE (15 min)**

#### **10H45 - 11H30 | RESPIRATION COMPLÈTE/TOTALE (45 min)**

- Les 4 étages respiratoires (bas ventre, côtes basses, thorax, claviculaire)
- Pratique guidée : dissociation puis intégration
- Application pour transmission aux clients

#### **11H30 - 12H15 | RESPIRATION CELLULAIRE (45 min)**

- Mitochondries et production d'ATP
- Rôle du CO2 et effet Bohr
- Lien entre ventilation et oxygénation cellulaire
- Expériences pratiques

#### **12H15 - 12H30 | (15 min)**

- Questions
- Synthèse matinée

#### **12H30 - 13H30 | Pause Repas**

#### **13H30 - 14H00 | Système Nerveux Autonome (30 min)**

- Sympathique vs Parasympathique
- Le nerf vague
- Pratique : ressentir les deux branches

#### **14H00 - 15H00 | Protocoles 1, 2 & 3 (60 min)**

- Box Breathing (4-4-4-4) : concentration, intro rétentions
- Cohérence Cardiaque 365 : équilibre quotidien
- Respiration Parachute : crise d'angoisse, réinitialisation

#### **15H00 - 15H15 | PAUSE (15 min)**

#### **15H15 - 16H00 | Protocoles 4 & 5 (45 min)**

- Down-Régulation : hypertension, stress chronique
- Respiration 4-7-8 : endormissement - sommeil

#### **16H00 - 16H45 | Protocoles 6 & 7 (45 min)**

- Marche Afghane : endurance, NEAT
- Very Little Breathing / Buteyko: asthme, amélioration BOLT

#### **16H45 - 17H00 | Synthèse & Perspectives (15 min)**

- Tableau récapitulatif des 7 protocoles
- Arbre décisionnel : quel protocole pour quel client
- Plan d'action 30 jours