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 CO2
- 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

Dates	***Durée***	***Horaires***	***Sessions***
19 Décembre 2026	7 heures	9h00 -17h00	9 à 15 personnes
Lieu de formation En présentiel à 2 Place du Maréchal Niel, 31130 PIN BALMA			
Délai et modalités d'accès 2 semaines avant le début de la formation			
Public concerné • Coachs sportifs de la franchise Domicil'Gym • Coachs sportifs indépendants • Professionnels du bien-être et de la santé • Toute personne intéressée par l'optimisation respiratoire		***Prérequis*** Tout public	
Intervenant à la formation Stéphane ROTA (Coach Domicil'gym Sète et certifié Breathing Academy)			

Méthodes pédagogiques • 80% pratique / 20% théorie	***Moyens pédagogiques*** • PowerPoint • Exercices individuels • Exercices en groupe
Accessibilité Débutant	***Tarif*** 360 euros
Modalité de suivi Livret de formation	***Modalité d'évaluation*** Questionnaire à choix multiples

Directeur de Coach sportif Academy Frank Saffon – saffon.frank@domicilgym.fr – 06.83.07.10.10 ***Responsable administrative et référente handicap*** Joanna Campanelli - joanna@coachsportifacademy.fr – 05.32.09.74.74
Reconnaissance Se positionner comme expert respiration

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)

1. Fréquence (normes 10-14 cycles/min)
2. Volume (capacités pulmonaires)
3. Mécanique (4 zones + anatomie du diaphragme)
4. 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