

BOUGER ET BIEN RESPIRER

INTERVENANT

Yves Vincent Davroux

- Respirologue
- Spécialisé dans les risques et troubles cardio-vasculaires : prévention et curation
- Partenaire d'action de la Fondation Agir pour le coeur des femmes/Bus des femmes.
- Contributeur exclusif de l'application Petit Bambou sur le sujet de la respiration contrôlée.
- Intervenant référent aux Thermes d'Allevard (rééducation des voies respiratoires)

Mail : yv8@orange.fr

OBJECTIFS

- Apprendre à capitaliser sur ses ressources naturelles individuelles de notre respiration lors d'un effort de faible ou de plus forte intensité (Respiration nasale, buccale, thoracique, diaphragmatique)
- Aborder la notion de souffle, dans sa compréhension et son exploitation, lors de la mise en mouvement du corps
- Sensibiliser au lien d'interaction et d'influence de la respiration sur l'équilibre biologique interne (CO₂/O₂) et de ces corrections possibles lors d'un effort de faible ou de plus forte intensité
- Apprendre à favoriser une respiration optimale avant et après un effort de faible ou de plus forte intensité

CONTENU DE L'ATELIER

- Alternance de temps théoriques et de pratiques
- A destination des étudiants en médecine, des professionnels de santé et des professionnels de la relation d'aide : «Apprendre à moduler sa respiration, son souffle lors d'une mise en mouvement, lors d'un effort de faible ou de plus forte intensité»
- Pas de tenue vestimentaire spécifique

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Un protocole d'actions simples facilitant la mobilité et ainsi lutter contre la sédentarité
- Faire du souffle et de la respiration un allié plutôt qu'une gêne, en mobilisant les bons gestes respiratoires dès le premier engagement d'un effort
- Des exercices permettant de comprendre la mise en œuvre d'une respiration optimale afin de préserver son souffle et son cœur