

<p>Je suis très essoufflé</p> <p>Je suis un peu essoufflé</p> <p>Je ne suis pas du tout essoufflé</p>	<p><b>RESPIRATION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mes expirations n'étaient pas actives ;</li> <li>• Je ne soufflais pas complètement ;</li> <li>• Ma respiration était irrégulière ;</li> <li>• J'inspirais par le nez ;</li> <li>• Mes pauses n'étaient pas « semi actives » ;</li> <li>• Je n'ai pas utilisé à bon escient les éléments d'influence sur le niveau d'effort (lests, impulsions, utilisation des bras, sursauts etc.);</li> <li>• Les durées de l'effort ou de récupération ne sont pas respectées : trop longues/ou trop courtes ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'expiration doit être active <b>parce que</b> contrairement à l'inspiration, elle n'est pas réflexe ;</li> <li>▪ faire une expiration complète vidant les poumons <b>pour</b> favoriser une inspiration suivante chargée en oxygène;</li> <li>▪ La respiration doit être régulière en accord avec les pas : expiration associée aux appuis selon un rythme 4.4 ou 4.3 ou 4.2 par exemple <b>pour</b> maintenir la régularité et éviter la montée des pulsations en compensation ;</li> <li>▪ expirer et inspirer par la bouche <b>pour</b> favoriser un débit direct ;</li> <li>▪ La récupération est semi active <b>pour</b> éviter un redémarrage en anaérobie créant de l'acide lactique ;</li> <li>▪ La hauteur du step, les lests aux chevilles, les impulsions, l'utilisation des bras sont des éléments <b>permettant</b> de majorer ou de minorer l'effort donc les pulsations ;</li> <li>▪ L'utilisation de pauses en cours de série <b>permet</b> de minorer l'effort et le niveau des pulsations (repartir au bloc de 32 temps suivant) ;</li> </ul>
---	---------------------------	--	---