

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