



NEORESPI | Centre de formation à la respiration

Formation des professionnels de l'éducation et de la santé aux techniques et bienfaits de la respiration

Formation

« Les bases de la respiration au service de l'éducation et la santé »

5 jours - 35 heures

Programme de formation

Formateur : Jean-Philippe Véronique

Déroulé détaillé de formation

LES BASES DE LA RESPIRATION AU SERVICE DE L'EDUCATION ET LA SANTE | 5 jours – 35 heures

Module 1 (JOUR 1) – BASES THEORIQUES ET PRATIQUE DE LA RESPIRATION FONCTIONNELLE

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Connaître les bienfaits de la respiration nasale et de la respiration réduite
- Connaître les éléments clés de la respiration fonctionnelle
- Savoir installer une respiration fonctionnelle chez le bénéficiaire / le patient / l'élève
- Savoir transmettre les techniques de respiration indispensables au développement de la respiration fonctionnelle

Matin (en salle)

Chapitre 1 : PHYSIOLOGIE RESPIRATOIRE AVANCEE

Durée : 2 heures

- **Les bases de la physiologie respiratoire (partie 1) :** fonctionnement du corps humain et métabolisme de base
 - Evolution du vivant
 - Comment le corps fonctionne : introduction aux grands systèmes du corps (respiratoire, digestif, circulatoire, urinaire, locomoteur, endocrinien, nerveux, immunitaire)
 - Métabolisme aérobie et métabolisme anaérobie : La respiration cellulaire, production d'énergie et ATP
 - Oxygène (O₂) VS Dioxyde de carbone (CO₂)
 - Effet Bohr
 - Respirer par le nez : respiration nasale VS respiration buccale
 - Les spécificités concernant la respiration des femmes
 - Mise en pratique de la respiration nasale :
 - les ficelles de la respiration humaine : enchaînement d'exercices pour apprendre à jouer avec les variables de la respiration humaine
 - Respirations spécifique pour activer le système nerveux parasympathique en profondeur (apaisement et régénération cellulaire)
 - protocole de respiration para-sympathique NEORESPI

- **Les bases de la physiologie respiratoire (partie 2) :** système nerveux autonome et irrégularités de rythme
 - La fonction respiratoire au cœur du cerveau : amygdales cérébrales et facteur émotionnel
 - CO₂, chémorécepteurs et barorécepteurs : tonus vagal et système nerveux autonome
 - Le diaphragme et les muscles respiratoires principaux et secondaires
 - Quand le corps déraile : hyperventilation, obstruction nasale, apnée, atrophie des voies respiratoires, troubles endocrinien, troubles du sommeil, perte de mobilité viscérale et dysfonctions digestives
 - Sommeil et respiration : explications des troubles du sommeil et les clés pour en sortir
 - Dépistage des troubles respiratoires : respiration dysfonctionnelle VS respiration fonctionnelle
 - Mise en pratique des tests respiratoires : apprentissage des tests BOLT et MBT et notion de seuil physiologique

Chapitre 2 : RESPIRATION NATURELLE ET SCHEMA RESPIRATOIRE : INTEGRATION PAR LE MOUVEMENT

Durée : 2 heures

- Réveil corporel : mobilité fondamentale en respiration coordonné (Hanches – Dos – Pieds)
- Respiration naturelle et diaphragme : la relation entre les schémas respiratoires et le mouvement fonctionnel
 - base de santé
 - la force musculaire respiratoire
 - la pression intra-abdominale
 - performance physique et sportive : facteurs de risque et facteurs de protection
- Travail de mobilité respiratoire zone par zone : installation de la respiration naturelle
- Coordination respiration / mouvement et rééducation des muscles respiratoires principaux
- Mise en pratique : exercices d'intégration de la respiration nasale par le mouvement
 - Exercices de mobilité respiratoire : installation de la respiration naturelle
 - Exercices de coordination respiratoire avec le mouvement
 - Exercices d'efficacité respiratoire

Après-midi (en salle)

Chapitre 3 : RESPIRER MOINS : AMELIORER SES CAPACITES D'OXYGENATION PAR L'HYPOVENTILATION CONTROLEE

Durée : 1 heure 30

Partie 1 – Respirer moins pour faire plus

- Les enjeux de « respirer moins » : qui est Konstantin Buteyko ?
- Les 3 composantes de la Respiration fonctionnelle : biochimique, biomécanique et psychophysiological
- Mise en pratique : La technique de Respiration Réduite : pratique à l'arrêt et en mouvement

Partie 2 – Capacité pulmonaire et efficacité respiratoire

- Bases théoriques et scientifiques
- Les pouvoirs de l'expiration : comment utiliser l'expiration pour développer la capacité pulmonaire
- Les éléments clés de l'efficacité respiratoire : FMR, PIA, régulation du système nerveux et développement de la conscience et la maîtrise de son souffle
- Mise en pratique :
 - La respiration CATANA (mode imposé / mode autonome / mode test)
 - La respiration des Maîtres Russes
 - La respiration du carré magique

Module 2 (JOUR 2) – LA RESPIRATION AUGMENTEE : RECONFIGURER LE SYSTEME NERVEUX EN PROFONDEUR

Objectif :

- Comprendre les bienfaits de la respiration augmentée
- Connaitre les mécanismes de régulation du tonus vagal
- Savoir réduire la réponse ventilatoire au dioxyde de carbone
- Savoir transmettre des techniques avancées de respiration augmentée

Chapitre 1 : LA METHODE WIM HOF

Durée : 3 heures 30

Matin (en milieu naturel)

- Réveil corporel : mobilité fondamentale en respiration coordonné (Hanches – Dos – Pieds)
- Respiration « augmentée » : prendre la main sur son système nerveux autonome et fortifier l'organisme
- Les trois piliers de la méthode Wim Hof
- Comment l'exposition au froid soutient la capacité respiratoire : bases théoriques et scientifiques
- Mise en pratique 1 : exposition au froid
 - Protocole de préparation mentale pour l'exposition au froid
 - Exposition en eau froide
- Pause et collation de récupération
- Mise en pratique 2 :
 - Respiration Wim Hof & ses dérivés
 - Respiration anti-inflammatoire de niveau 1

Après-midi (parc/stage/salle ou milieu naturel)

Chapitre 2 : SIMULATION D'ENTRAINEMENT EN ALTITUDE – THE OXYGEN ADVANTAGE

Durée : 3 heures 30

- Présentation du programme The Oxygen Advantage
- Les bienfaits de l'exercice respiratoire en hypoxie hypercapnique intermittente
- Simulation d'entraînement en altitude (méthode The Oxygen Advantage – Buteyko)
- Simulation d'entraînement en altitude avancée (méthode The Oxygen Advantage – Buteyko)
- Respiration anti-inflammatoire de niveau 2

(Module 3) JOUR 3 – LA RESPIRATION AU SERVICE DE LA GESTION DES EMOTIONS

Objectif :

- Comprendre les mécanismes neurophysiologiques des émotions
- Comprendre la psychologie des besoins humains
- Connaitre les techniques associant la respiration et la visualisation dans le but de relâcher les tensions liées au stress émotionnel et mental
- Connaitre les techniques associant la respiration et la visualisation pour dépasser les croyances limitantes
- Savoir intervenir auprès d'autrui avec la respiration en cas de crise de panique

Chapitre 1 : RESPIRATION ET BIOLOGIE DES EMOTIONS

Durée : 3 heures 30

Matin (en salle)

- Réveil corporel : mobilité fondamentale en respiration coordonné (Hanches – Dos – Pieds)
- Intention, symboliques et conscience des besoins humains
- Méthylation & facteur émotionnel
- Mise en pratique
 - Exercices de respiration et visualisation
 - Expérience de Communication NonViolente (inversion énergétique)
 - Exercice pour dépasser les croyances limitantes (inversion énergétique) + Respiration enracinement d'intégration

Après-midi (en salle)

Chapitre 2 : UTILISATION DE LA RESPIRATION AU SERVICE DE LA LIBERATION EMOTIONNELLE

Durée : 3 heures 30

- Intégration de l'inversion énergétique
- Le rôle du diaphragme dans l'émotion
- Mise en pratique :
 - Respiration et automassage du diaphragme
 - Respiration TOUMO spéciale intégration émotionnelle
 - Respiration TOUMO spéciale libération émotionnelle

Module 4 (JOUR 4) – LES SAVOIR-FAIRE INDISPENSABLES POUR SOUTENIR LE PROCESSUS RESPIRATOIRE

Objectif :

- Comprendre le caractère systémique du métabolisme aérobie
- Connaître l'importance de la mobilité dans le processus respiratoire
- Connaître l'importance de l'équilibre alimentaire dans le processus respiratoire
- Connaître l'importance de l'activité physique régulière en respiration nasale dans le processus respiratoire
- Connaître l'impact d'un état d'esprit positif dans le processus respiratoire
- Savoir transmettre les principes d'hygiène de vie fondamentaux pour soutenir le processus respiratoire et l'émancipation

Matin (en salle)

Chapitre 1 : LA MOBILITE AU SERVICE DU METABOLISME AEROBIE

Durée : 2 heures

- La mobilité au service du processus respiratoire : comment bouger librement et facilement
 - Les trois composantes de la mobilité (espace, conscience, comportement)
 - Stratégie de rééducation : la matrice scientifique PEACE and LOVE
 - La respiration au service du relâchement musculaire
 - Gestion de la douleur par la respiration
 - Les patches quantiques
 - Mise en pratique :
 - Protocole de mobilité du dos et des épaules
 - Protocole de mobilité des hanches
 - Protocole de mobilité des chevilles et des pieds
 - Protocole avant / après effort physique

Chapitre 2 : L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE AU SERVICE DU METABOLISME AEROBIE

Durée : 1 heure 30

- Equilibre alimentaire et respiration cellulaire : les principes clés
 - L'impact de l'eau et de l'alimentation sur les grands systèmes du corps (respiratoire, digestif, circulatoire, urinaire, locomoteur, endocrinien, nerveux, immunitaire)
 - Mécanismes d'assimilation et d'élimination du corps
 - Les acides gras essentiels
 - L'eau filtrée et ionisée : focus sur un outil thérapeutique novateur
 - Les principes alimentaires et cures essentiels en cas de respiration dysfonctionnelle
 - Mise en pratique :
 - Herboristerie pratique et dégustations didactiques
 - Automassage du ventre

Après-midi (en salle)

Chapitre 3 : ETAT D'ESPRIT POSITIF ET COMMUNICATION BIENVEILLANTE AU SERVICE DU METABOLISME AEROBIE

Durée : 2 heures

- Le métabolisme des pensées et des émotions : neurophysiologie et croyances limitantes
- Apprendre à se fixer un objectif pour veiller à l'équilibre de sa vie
- Mise en pratique n°1 :
 - Les 3 règles pour atteindre un objectif
 - Les 7 portes de la réussite
 - Dépasser les croyances limitantes pour se libérer du stress et des tensions
- L'estime de soi et l'autoempathie au service de la résilience
- Mise en pratique n°2 :
 - Initiation à la communication bienveillante et stratégie des petits pas
 - Exercices pour développer l'estime de soi
 - Le M.A.R.S de mes habitudes
 - Respiration et affirmations positives

Chapitre 4 : L'ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE EN RESPIRATION NASALE AU SERVICE DU METABOLISME AEROBIE

Durée : 1 heure 30

- Facteurs de risque et facteurs de protection liés à l'activité physique en lien avec la respiration fonctionnelle
 - Rappel sur les bienfaits de l'activité physique régulière
 - Les filières énergétiques et conséquences pour la récupération du corps : aérobie, anaérobie lactique, anaérobie alactique
 - Les séquences respiratoires essentielles à intégrer en cas d'activité physique / sportive :
 - protocoles d'échauffement
 - protocoles d'optimisation pendant l'effort
 - protocoles de récupération et de retour au calme
 - Les points de vigilance vis-à-vis de la force musculaire respiratoire et de la pression intra-abdominale
 - Mise en pratique :
 - La « Box » Pilates : techniques de maintien et de renforcement fondamental des muscles stabilisateurs du corps pendant l'effort
 - Intégration de la respiration nasale en circuit training cardio / Renforcement musculaire et course à pied

Module 5 (JOUR 4) – EVALUATION DES ACQUIS

Objectif :

- Evaluer les compétences de maintien de la respiration nasale pendant l'effort
- Apprendre les bases de l'ingénierie pédagogique socio-sportive
- Savoir activer le système nerveux parasympathique
- Savoir stimuler le système vagal
- Savoir programmer le développement de la respiration fonctionnelle
- Savoir transmettre les exercices fondamentaux de respiration augmentée
- Savoir utiliser les exercices de respiration augmentée
- Valider les bases de savoirs théoriques en matière de physiologie respiratoire
- Réussir à positionner son niveau d'apprentissage en sortie de formation
- Connaître ses points forts et ses axes d'amélioration prioritaires en sortie de formation

Chapitre 1 : EVALUATION DES ACQUIS : maintien de la respiration nasale en mouvement

Durée : 3 heures 30

Matin (en milieu naturel)

Partie 1 – Evaluation 1 : test des capacités de respiration nasale pendant l'effort (2 heures 30)

- Evaluation 1 : évaluation pratique des capacités de respiration nasale en situation d'effort physique léger, modéré et intense
 - Réveil corporel (mobilité et respiration naturelle)
 - Protocole de respiration pré-effort / pré-compétition
 - Tests et défis physiques en respiration nasale
 - Protocole de récupération active
 - Débrief en collectif / Feedbacks formateur

Partie 2 – Présentation de l'ingénierie pédagogique socio-sportive NEORESPI (1 heure)

- Présentation de l'ingénierie pédagogique socio-sportive NEORESPI au service de l'apprentissage de la respiration (préparation à l'évaluation n°2)
 - Définition de l'ingénierie pédagogique socio-sportive
 - Accompagner pour transformer : comment transmettre les apprentissages de la respiration fonctionnelle et augmentée
 - Les équations pédagogiques socio-sportives
 - Référentiel d'apprentissage NEORESPI de prévention santé par la respiration (cycles éducatifs et dynamiques de programmation)
 - Les protocoles de respiration NEORESPI
- Tirage au sort des mises en situation professionnelle pour l'évaluation 2 (binômes affinitaires de métier)
- Travail préparatoire à la mise en situation professionnelle en binôme affinitaire (30 minutes)

Chapitre 2: EVALUATION DES ACQUIS : évaluation des connaissances avec mise en situation professionnelle

Durée : 3 heures 30

Après-midi (en salle)

Partie 1 – Evaluation 2 : mise en situation professionnelle et pédagogique (2 heures)

- Mise en situation professionnelle par binôme (6 x 20 minutes = 2 heures)
- Débrief en collectif / Feedbacks formateur

Partie 2 – Evaluation 3 : évaluation des connaissances théoriques (45 minutes)

- Questionnaire d'évaluation des connaissances (QCM - 15 min)
- Auto-évaluation (Restitution des acquis en petit groupes)

Partie 3 – clôture de la formation (45 minutes)

- Re-Test de fin de formation : BOLT, MBT et CATANA
- Questionnaire de positionnement individuel
- Questionnaire de satisfaction
- Feedback Burger : identifier ses points forts et ses axes d'amélioration
- Feedbacks formateur et clôture de la formation

Nom du stagiaire :	
Nom de l'entreprise :	NEORESPI
Période de formation :	Du 22 au 26 mars 2023
Durée de la formation :	35 heures 5 jours
Public visé :	<ul style="list-style-type: none"> - être un(e) professionnel(le) de l'éducation, du sport, de la santé ou de l'accompagnement social en activité - être étudiant(e) ou stagiaire en formation dans le domaine de l'éducation, la santé ou le sport - toute personne intéressée par la thématique personnellement dans le but d'approfondir le domaine de la respiration, d'apprendre les bases d'une respiration saine au quotidien et des techniques spécifiques en fonction de ses objectifs (augmenter énergie, réduire stress, réguler sommeil et émotions...)
Nom du formateur :	Jean-Philippe VERONIQUE
Qualification du formateur :	<p>LICENCE STAPS ENTRAINEMENT</p> <p>MASTER STAPS</p> <p>DEJEPS PERFECTIONNEMENT SPORTIF</p> <p>INSTRUCTEUR CERTIFIE THE OXYGEN ADVANTAGE</p> <p>Coaching et Formation à la respiration</p> <p>Coaching et Formation en prévention santé, Coaching sportif, Préparation physique et mentale, Education sportive, Education socio-éducative, Formation sportive, Formation socio-sportive</p> <p>Ingénierie pédagogique, Ingénierie socio-sportive, Ingénierie de formation</p> <p>Coaching et Formation en Management et Développement Associatif, en Conduite du changement, en Stratégie des politiques publiques sanitaires, sociales et sportives</p>
Lieu de formation :	Location de salle

<p>Niveau de connaissances préalables requis :</p>	<p>Savoir lire et écrire, entendre, parler et comprendre le français.</p> <p><u>Si possible</u> : <i>Diplôme ou titre professionnel dans le secteur de la santé, ou du sport, ou de l'éducation / enseignement, ou de l'accompagnement social</i></p>
<p>Objectifs de la formation :</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les bases de la physiologie respiratoire - Savoir enseigner les bienfaits de la respiration nasale - Installer les éléments de la respiration fonctionnelle - Connaître la respiration augmentée - Savoir programmer l'entraînement respiratoire à des fins préventives - Agir sur les douleurs et le stress émotionnel avec la respiration - Savoir comment réguler le tonus vagal et équilibre le système nerveux autonome
<p>Modalité :</p>	<p>Présentiel</p>
<p>Modalités techniques selon lesquelles le stagiaire est accompagné ou assisté, les périodes et les lieux mis à sa disposition pour s'entretenir avec les personnes chargées de l'assister ou les moyens dont il dispose pour contacter ces personnes :</p>	<p>En Présentiel :</p> <p>Le Dispositif est nécessairement exécuté sous le contrôle permanent d'un encadrant, afin de permettre à chaque bénéficiaire d'acquérir sous les 5 jours les notions fondamentales de la formation.</p> <p>La formation a lieu dans un local ou en entreprise respectant les conditions pour un accueil en bon et due forme.</p> <p>Toutefois, un encadrement à distance est à la disposition du Bénéficiaire tant sur le plan technique que pédagogique.</p>
<p>Contact :</p>	<p><u>Coordonnées de contact :</u></p> <p>Mail : formation@neorespi.fr</p> <p>Tel : 06 99 83 33 47</p> <p><u>Jours et plages horaires durant lesquels le formateur/tuteur peut être contacté à tout moment :</u></p> <p>Du Lundi au Samedi de 8h30 à 18h30</p>

	<p><u>Périodes durant lesquelles le formateur peut être contacté à tout moment :</u></p> <p>Toute l'année</p> <p>Le stagiaire peut également demander un entretien à tout moment, il doit en faire la demande par mail ou par téléphone.</p>
<p>Moyens Pédagogiques :</p>	<p>Mises en situation, études de cas, vidéoprojecteur, paperboard, mise à disposition de supports pédagogiques, alternance entre transmission auditive, visuelle et expérientielle, enseignement basé sur des notions clefs, démonstrations et debriefing.</p> <p>La formation est assurée par un intervenant disposant des compétences théoriques et pratiques dans la mise en oeuvre d'une ingénierie pédagogique autour de l'exercice respiratoire afin d'accompagner l'individu vers la santé et l'émancipation sociale dans le cadre de son activité professionnelle.</p>
<p>Moyens Techniques :</p>	<p>L'atteinte des objectifs de cette formation fait l'objet d'un contrôle de connaissances écrit, sur la base d'un QCM, d'une étude de cas, et d'une mise en situation professionnelle afin d'évaluer les compétences pédagogiques du stagiaire.</p> <p>Attestation de formation remise en fin de session.</p>
<p>Nature des travaux demandés au stagiaire et Temps estimé pour la réalisation de chacun d'entre eux :</p>	<p>Une série d'exercice pratique à chaque fin de module afin de vérifier l'acquisition des notions.</p> <p><u>Nature des travaux</u> : les séries d'exercices présente la typologie suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercices écrits (activité cognitives et exercice de communication) - Exercices physiques (exercices respiratoires et activité physique) <p><u>Durée des travaux</u> :</p> <p>Pour chaque module (un module par jour), la durée des travaux se situe entre 3 heures minimum et 5 heures maximum.</p>

<p>Délais dans lesquels les personnes en charge de son suivi sont tenues de l'assister en vue du bon déroulement de l'action :</p>	<p>Le formateur est tenu de répondre dans un délai de 48h à toute sollicitation mail ou téléphonique de la part du stagiaire en vue du bon déroulement de l'action de formation lorsque cette aide n'est pas apportée de manière immédiate.</p>
<p>Modalités de suivi et d'évaluation des séquences de formation ouverte ou à distance :</p>	<p>Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :</p> <p>[modalités évaluations]</p> <p>En complément des séries d'exercices pratiques à chaque fin de module afin de vérifier l'acquisition des notions, la formation présente trois évaluation complémentaires pour valider l'acquisition des compétences nécessaires :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Evaluation 1 : test des capacités de respiration nasale pendant l'effort 2) Evaluation 2 : mise en situation professionnelle et pédagogique (animation de groupe) 3) Evaluation 3 : évaluation des connaissances théoriques (QCM)
<p>Handicap :</p>	<p>Toutes les formations dispensées dans notre organisme de formation sont accessibles aux personnes en situation de handicap.</p> <p>Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.</p> <p>Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.</p> <p>Cependant, certains types de handicap peuvent rendre impossible l'apprentissage du domaine ici étudié.</p>