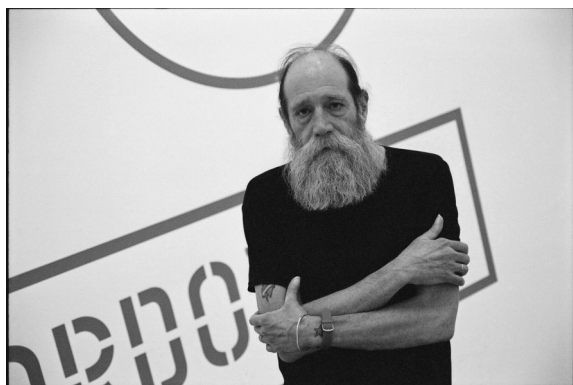


Avec la fiche artistico-sportive série A – DF numéro 4, j'ai abordé les activités d'endurance (respiration aérobie) et les exercices de musculation (respiration anaérobie). La respiration a un rôle essentiel pour la vie et il est important d'approfondir le sujet. Tout être humain, même très jeune, a constaté que la respiration est nécessaire. Elle permet d'approvisionner l'organisme en oxygène (O₂) et de le libérer du dioxyde de carbone (CO₂). Elle associe deux fonctions : la ventilation et l'échange des gaz O₂ et CO₂ entre l'air et le sang. La ventilation permet le renouvellement de l'air dans les poumons. Elle correspond aux mouvements d'inspiration (entrée de l'air dans les poumons) et d'expiration (sortie de l'air des poumons). En temps ordinaire, il est inutile de savoir que ces mouvements sont produits par la contraction des muscles respiratoires (intercostaux et diaphragme), qu'ils ont lieu 15 à 17 fois par minute et que la quantité d'air échangée est de 500 millilitres environ, puisque les mouvements respiratoires sont permanents et automatiques. Lors d'efforts sportifs et/ou artistiques un apport plus important d'air est nécessaire. Cela se fait automatiquement et peut aussi être contrôlé volontairement.

Les sportives et les sportifs ont une panoplie bien connue d'exercices respiratoires sur laquelle il est inutile de revenir. Qu'en est-il pour les artistes?

Il est important de tenir compte de vecteurs organisationnels souvent présents dans le travail artistique qui aboutissent à des périodes de grand calme entrecoupées de périodes d'intense activité. Si les premières ne posent guère de difficulté quant à la gestion de la respiration, les secondes peuvent amener à des raisonnements procrastinatoires du type "j'ai trop de travail, j'ai pas le temps de respirer, je respirerai plus tard". Surtout pas! Si j'ai un conseil à vous donner au sujet de la respiration, c'est: "N'oubliez-pas de respirer!".



Les moments de stress, de gêne, peuvent aussi nécessiter une augmentation du contrôle aérobie. On voit ici que Lawrence Weiner est mal à l'aise lors de cette séance photographique (bras croisés contractés, tête en avant, T-shirt noir). S'il y a un conseil à lui donner, c'est "Respire, Lawrence, respire!"

A handwritten signature in black ink, which appears to be "Pierre Monjaret".

Pierre Monjaret
Sélectionneur