

karaté kyokushin

Antonio Tusseau

Roi d'Europe

édito

C'est fait !

Depuis le temps qu'on en parle, on ne va pas aujourd'hui boudier notre plaisir. Le projet du futur stade Le Gallo a été retenu et ce nouveau parc sportif, opérationnel dès 2017, sera à la hauteur d'une ville comme Boulogne-Billancourt et d'un club comme l'ACBB, qui en sera l'un des utilisateurs principaux avec le TCBB.

Comme quoi, quand les énergies se rassemblent, tout est possible !

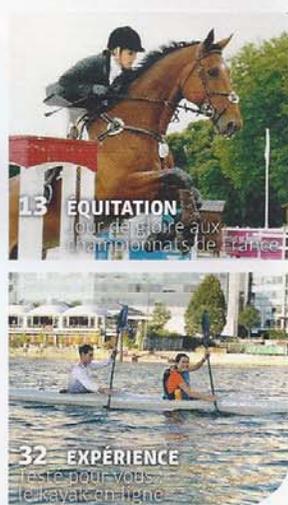
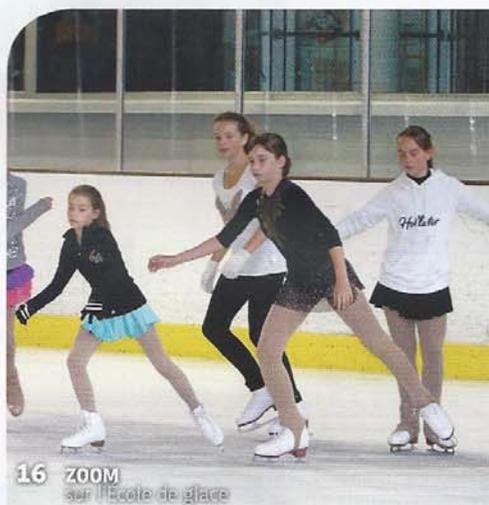
Tennis donc mais aussi football avec un terrain homologué CFA et tribune, athlétisme avec un anneau de six couloirs – 8 en ligne droite – rugby dont ce sera le premier terrain dans Boulogne... Un projet exceptionnel pour le club, à la mesure d'une ville comme Boulogne-Billancourt dont le conseil municipal, et le maire Pierre-Christophe Baguet en particulier, doivent être remerciés tant l'effort consenti à ce projet, certes indispensable, est considérable. Désormais, j'ai hâte...

Jean-Pierre Epars

Président général

sommaire

du n° 330



ACTU

04 Les news de l'ACBB en bref

OMNISPORTS

08 L'ACBB recrute au Forum des activités

INTERVIEW

10 Marc Fusina, maire adjoint chargé des sports
« Il appartient à chaque section de construire ses partenariats pour financer le haut niveau »

ÉQUITATION

13 Championnats de France amateurs
Jour de gloire !

15 Championnat des clubs
Et Lamotte conquiert Lamotte !

ZOOM

16 École de glace
Travailler sur la détection pour aller plus haut

KARATÉ KYOKUSHIN

22 Antonio Tusseau
Roi d'Europe

ÉCLAIRAGE

26 Bien-être
Mieux respirer pour performer

NATATION

29 Tamlyne Hajder-Naeye,
Dans le grand bain de l'INSEP !

AVIRON

30 Championnats du monde
Tardieu et Bouge en argent, encore !

EXPÉRIENCE

32 Testé pour vous
Le kayak en ligne

le
poster
du trimestre !
sports de
glace

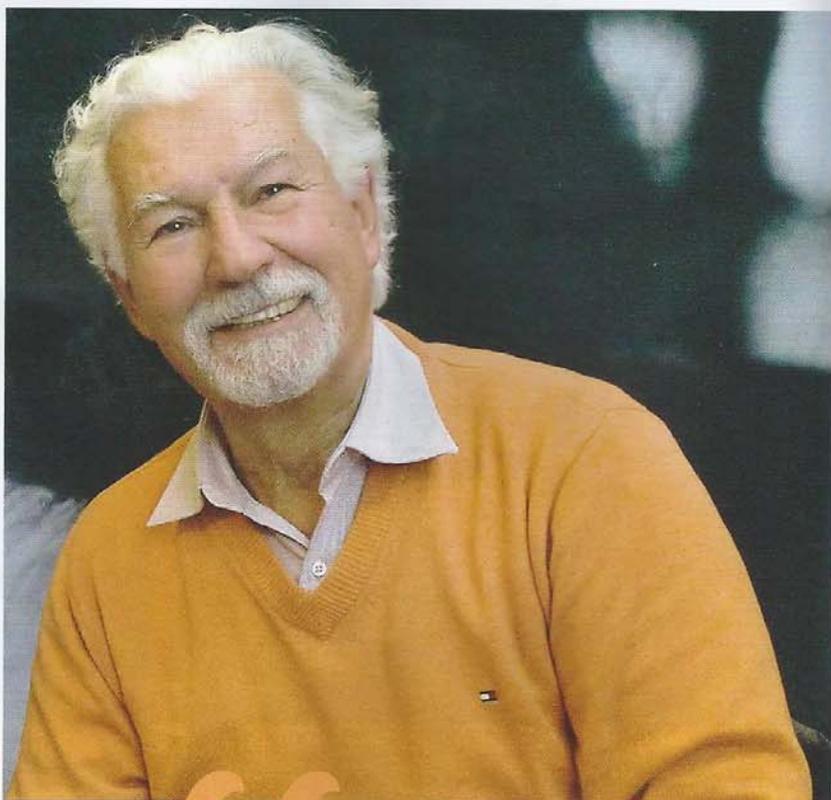
ACBB
BOULOGNE
BILLANCOURT
mag

10, rue Liot, 92100 Boulogne-Billancourt - Tél. : 01 41 30 25 30 -
Mail rédaction : acbbmag@agenceck.com - Président : Jean-Pierre Epars
Directeur de la publication : Julio Aguiar - Rédacteur en chef : Jérôme
Kamplois - 06 12 18 04 57 - Conception et maquette : Olygène, Frédéric
Molleau - Impression : ColorTeam - Régie pub : PLC - Brigitte Sultan
01 45 26 08 30 - 06 09 69 08 47 - Un collaborateur à ce numéro : Hadrien
Blin, Corentin Boizat-Blaise, Bertrand Bougère, Benoît Descamps,
Frédéric King, Christine Lavarde, Damien Mahille, Giulia Strischer
Crédit photo couverture : Jérôme Kamplois. Crédits photo : Jérôme
Kamplois sauf mentions

Bien-être

Mieux respirer p

La respiration est le véritable moteur de l'effort physique, mais cette fonction essentielle à la vie, du premier au dernier souffle, est souvent négligée voire ignorée par les sportifs. Pourtant, utiliser pleinement et consciemment sa respiration par l'entraînement, permet de progresser au niveau technique et cardio-vasculaire, d'acquérir des outils pour lutter contre les phases de stress lors de compétitions, mais aussi dans la vie de tous les jours. Explications d'Edouard Stacke, consultant coach international et auteur du livre « Les vertus de la respiration ».



« On sous-utilise notre respiration parce que l'on n'en est pas conscient. »

Quel est le rôle joué par la respiration ?

Edouard Stacke : Le simple fait de respirer est si « naturel » qu'on y prête guère attention. Cette activité physique et physiologique, méconnue car autorégulée, nous alimente en permanence sur un mode spontané et inconscient. Or le potentiel de cette fonction, combien vitale, est considérable et nous pouvons dépasser l'usage limité habituel qui en est fait pour augmenter notre capital santé-vitalité. Bien respirer est la garantie d'un

meilleur équilibre physique, psychique et énergétique. Pour cela, il faut déjà prendre conscience du processus de respiration, puis s'entraîner à sa maîtrise régulière avec des techniques simples et accessibles pour découvrir l'ampleur de ses bénéfices sur les plans physique, énergétique et psychique. Mon livre est illustré avec de nombreux exercices d'éducation du souffle, faciles à mettre en œuvre, qui permettent de comprendre sous l'angle pratique comment la respiration

our performer

Les bienfaits de la respiration

Apporte l'énergie du carburant
 Améliore la concentration
 Élimine les toxines
 Renforce le système immunitaire
 Améliore la fonction intestinale
 Réduit le stress, la tension et l'anxiété
 Augmente le sentiment de calme et de détente
 Peut abaisser la pression artérielle
 Augmente le métabolisme, aidant à la digestion et la perte de poids.



L'utilisation d'une bonne technique de respiration lors de la course à pied peut faire toute la différence en ce qui concerne la vitesse et l'endurance.

fonctionne en s'appuyant sur les connaissances de la physiologie.

La respiration est-elle déterminante pour améliorer ses performances sportives ?

E.S. : Sans apport d'oxygène suffisant, le rendement métabolique ne sera pas bon. En complément d'une qualité d'alimentation adaptée, il est très important d'avoir une respiration ample et profonde et un corps détendu pour obtenir un rendement le plus élevé possible. Le corps humain, c'est de la thermodynamique. Une bonne alimentation en oxygène va augmenter l'endurance des trailers ou des triathlètes. La respiration est une des manières de ne pas s'épuiser, mais de se ressourcer au fur et à mesure. Pour un sauteur, un sprinteur ou un boxeur, cela va servir techniquement

3 types différents de respiration

La respiration claviculaire, utilisée au quotidien, sans même y penser. On gonfle le haut de la cage thoracique. Elle ne permet de remplir que 15 % des poumons.

La respiration costale, que l'on utilise généralement en faisant du sport, permet de remplir les poumons à environ 30 % de leurs capacités.

La respiration abdominale permet de remplir 50 % des poumons. C'est la respiration la plus importante, employée par le corps lors des phases d'inconscience comme le sommeil et utilisée notamment en méditation ou dans les arts martiaux. C'est elle qui permet la maîtrise du diaphragme, de faire ralentir le cœur, de se calmer avant et pendant une épreuve sportive ou d'aider à la gestion de la douleur.



D.R.

pour avoir la puissance maximale libérable à l'instant X. Dans les passages difficiles, l'alpiniste va avoir besoin de cette détente maximum pour mettre toute son énergie dans un mouvement très fin au bout des doigts et des orteils pour se mouvoir avec des marges

de manœuvre limitées car les prises sont réduites. L'attention à la respiration est extrêmement précieuse depuis le simple équilibre personnel et le bon rendement pour le sportif de base jusqu'à la maîtrise de soi dans l'action pour le sportif de haut niveau.

Quels sont les bénéfices de l'attention à la respiration ?

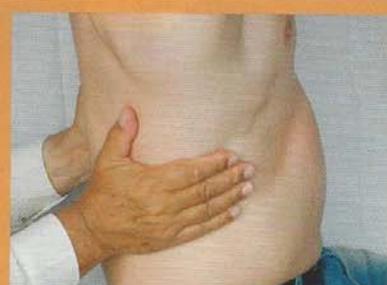
E.S. : Quand vous devenez plus attentifs aux sensations fines dont celles de la respiration, vous augmentez votre niveau de vigilance. La respiration consciente qu'on s'entraîne à développer par petites séquences de 5 minutes, tout au long de la journée, permet d'être plus efficace dans ses activités, qu'elles soient sportives ou professionnelles. En apprenant à relâcher toutes les chaînes musculaires du corps, vous vous débarrassez de tensions parasites. Et cette énergie dynamique que vous récupérez vous permet d'avoir plus d'endurance, plus de puissance pour un effort intense et court ou encore garder de l'énergie pour l'action, mais dans l'économie du geste. Parfois, pour respirer, un athlète va faire beaucoup travailler ses pectoraux et ses trapèzes, soulever les épaules, et donc, générer des tensions inutiles. Il est important de muscler le diaphragme (et d'amplifier son mouvement) ainsi que les muscles intercostaux qui permettent aux côtes de s'écarter lors de la respiration. Tous deux ont un rôle très important dans la respiration.

Propos recueillis par Bertrand Bourguin

« Les vertus de la respiration »
d'Edouard Stacke
Editions Guy Trédaniel - 2013
170 pages - 16 €
www.edouard.stacke.fr
www.respirologie-france.com



Phase expiratoire



Phase inspiratoire

Expirez... inspirez !

L'expiration est un phénomène passif alors que l'inspiration est active, il est donc plus important lors de l'effort de chercher à faire sortir un maximum de CO₂ afin de laisser le plus de place pour faire entrer un air riche en oxygène dans l'organisme. Pour cela il est nécessaire de contrôler sa respiration en rendant la phase d'expir active afin qu'elle dure au minimum deux fois le temps de la phase d'inspiration.