



Région académique



Education Physique et Sportive

Continuité Pédagogique en situation de confinement

Accompagnement de
la mise en oeuvre en EPS

Se relaxer, respirer...

Collèges et Lycées

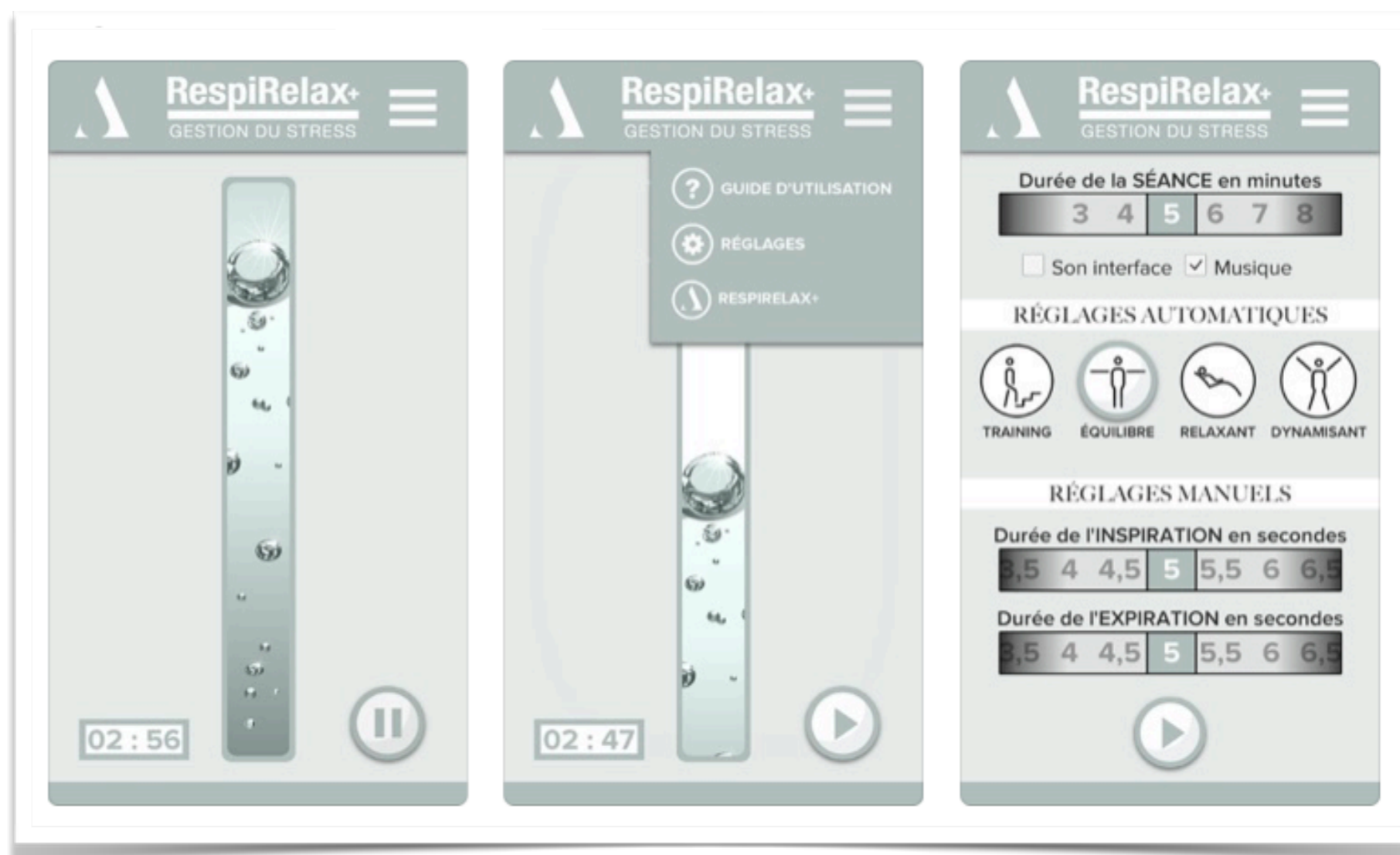
Crée en 2012 par les
Thermes d'Allevard,
l'application gratuite

RespiRelax+

permet de retrouver
calme et détente en
quelques minutes
seulement

Il vous est possible :

- d'avoir accès à un guide respiratoire vous amenant à l'état de cohérence cardiaque grâce à la respiration 5 secondes /5 secondes (5/5 soit 6 cycles complets par minutes)
- de paramétrer les temps d'inspiration et d'expiration afin de travailler des effets dynamisants ou relaxants
- de pratiquer les yeux fermés grâce à l'ajout d'une musique qui suit le rythme 5/5.



**Le temps minimum
de pratique
conseillé
est de 3 minutes**

Vous pouvez faire cet exercice trois fois par jour, ou lorsque vous vous sentez particulièrement stressé ou irritable, entre 2 cours de classe virtuelle à la maison en guise de pause, ou avant de vous endormir.

Pour ce dernier cas, il faut débiter par une session de quelques minutes au rythme 5/5 puis passer au rythme 3/3 pour activer l'endormissement.

Etape 1

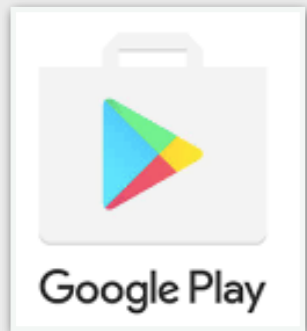
Faites les réglages du RespiRelax+ en fonction de l'effet escompté et temps accordé. Vous devez respirer tranquillement, sans forcer. Une fois que vous êtes à l'aise Il s'agit tout simplement de centrer son attention sur la région du cœur au centre de la poitrine.

Etape 2

Imaginez, ensuite, que votre respiration entre et sort de votre cœur, au niveau du plexus solaire. Inspirations et expirations restent calées, tout en douceur, sur la bulle qui monte et descend.

Etape 3

Tout en maintenant votre attention sur le cœur et la respiration confortable, concentrez-vous sur le souvenir d'un moment agréable. Essayez, alors, de laisser venir, sans forcer, le sentiment de satisfaction, de bien-être, ou de plaisir attaché dans votre mémoire à ce moment privilégié.



RespiRelax+

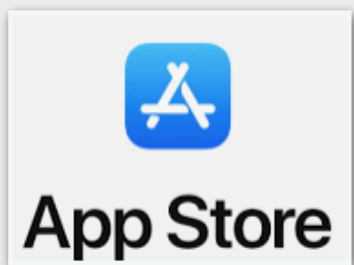
THERMES D'ALLEVARD Santé et remise en forme

3 PEGI 3

 Ajouter à la liste de souhaits

The app card for RespiRelax+ on Google Play. It features a large, stylized icon of a mountain peak and a lake. The text includes the app name, developer name, category, age rating, and a button to add to the wishlist.

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thermesallevard.respi_relax&hl=fr



RespiRelax+ 4+

Stress, détente et relaxation.
[Les Thermes d'Allevard](#)

N° 76 en Forme et santé

★★★★☆ 4,0, 209 notes

Gratuit

The app card for RespiRelax+ on the App Store. It features the same stylized icon as the Google Play version. The text includes the app name with an age rating, a brief description, the developer name, a ranking, a star rating with the number of reviews, and the price.

<https://apps.apple.com/fr/app/respirelax/id515900420>

**VIDEO POUR
TESTER**

Pensez à vous connecter régulièrement aux espaces ressources de l'Académie

Site
académique



Espace de
mutualisation
académique
ENT Leia

The screenshot shows a web interface for 'EPS - ESPACE ACADÉMIQUE'. At the top, there's a navigation bar with 'Accueil', 'Espaces de travail', 'Communautés', 'Calendrier', 'Mentor', 'Bibliothèque', and 'Plus'. Below this is a sub-navigation bar with 'Vue d'ensemble', 'Ressources', 'État et suivi', and 'Rapports 360°'. The main content area is divided into several sections: a left sidebar with a tree view of folders like 'Ressources', 'Continuité pédagogique', and 'Accueil'; a central column with a 'DOSSIER Continuité Pédagogique en EPS' section containing links to 'Zone de dépôt', 'Tutoriels pour Leia', and 'Ma classe à la maison'; and a right column with 'Lien vers le cours professeurs de Lycées' (pointing to 'EPS Programmes 2019 Lycées'), 'Liens vers les sites repères' (with icons for UNSS, BLOG stages FPC, académie Corse, éducol, and Site Ressources EPS), and 'Aide Pack EPS' (with a 'PACK EPS' icon).

Sites régulièrement actualisés (cliquez sur l'image)