

## Méthode Spironess

SPIRONESS  
la méthode de conditionnement respiratoire  
Les Bases**DUREE** : 14h**JOUR 1****10h00 - 11h30**

Accueil, présentation de l'intervenant et du déroulé de la formation  
Premiers échanges sur les pratiques professionnelles

Les Origines de Spironess

Spironess, reconnu par la science, des Champions Olympiques, et la littérature  
Une méthode novatrice : le conditionnement respiratoire

**11h45 - 13h00**

Pré-tests : mesures physiologiques avant Spironess (FC et FR)

Cours magistral : les exercices éducatifs

Les exercices éducatifs : Abdo-flex, Dissocié, Portes de saloon®, La ficèle  
Mise en pratique, avec les indications, contre indications, les adaptations

L'exercice du Diaforce niveau 1

Mise en pratique, avec les indications, contre indications, les adaptations

**13h00 - 14h00**

Pause déjeuner

**14h00 - 15h45**

Les principes de la méthode

Les bienfaits de la méthode au niveau anatomique, physiologique et psychologique

**16h00 - 18h00**

L'exercice de la Suprapnée niveau 1

Mise en pratique avec les indications, contre-indications, les adaptations

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours  
+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

## Méthode Spiroress

Cours magistral : le Diaforce et la Suprapnée niveau 1  
Post-test : mesures physiologiques et comparaison/Pré-Test

### JOUR 2

#### 9h00 - 10h30

La différence par rapport aux autres méthodes respiratoires  
Le rôle de l'O<sub>2</sub> et du CO<sub>2</sub> dans la méthode  
Les consignes de progression dans la réalisation des exercices

#### 10h45 - 12h00

Les variantes de base du Diaforce  
Mise en pratique avec les indications, contre-indications, les adaptations

Les variantes de base de la Suprapnée  
Mise en pratique avec les indications, contre-indications, les adaptations

#### 12h00 - 13h00

Pause déjeuner

#### 13h00 - 14h45

L'exercice : Situational SPIRONESS  
Mise en pratique avec les indications, contre-indications, les adaptations

Mise en situation pratique : Pré et Post tests physiologiques, 4 cas pratiques, travail par groupes de 2 ou 3 stagiaires

#### 15h00 - 17h00

Mise en place du bilan d'un cours en groupe ou en individuel  
Les précautions à prendre  
Bilan & feed back  
Evaluation

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours  
+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)  
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A