



MASTER CLASS

« Stratégie énergétique humaine »

Respiration • Mouvement • Régulation • Performance

Animée par **Édouard Stacke & Julien Bombiero**

Vendredi 17 (après-midi), samedi 18 & dimanche 19 juillet 2026

Paris • ≈ 20 heures de formation

À QUI S'ADRESSE CETTE MASTER CLASS ?

Professionnels de la **santé, du sport, du coaching**, de l'accompagnement humain, du **management et des ressources humaines**. Mais aussi toute personne souhaitant améliorer sa santé globale, son énergie, sa vitalité et sa performance durable.

Aucun prérequis technique. Intérêt recommandé pour le mouvement, et ouverture à l'expérimentation corporelle.

LE PARCOURS EN 3 TEMPS

JOUR 1 · VEN. 17/07

Comprendre

Les systèmes énergétiques humains

JOUR 2 · SAM. 18/07

Réguler & bouger

Bâtir sa stratégie énergétique

JOUR 3 · DIM. 19/07

Performer

Vers une performance durable

PROGRAMME

JOUR 1 — VENDREDI

17 juillet 2026 14h00 – 19h00 · Durée : 05h00

MODULE 1 Comprendre les systèmes énergétiques humains

CONSTATS

Pourquoi parler d'énergie aujourd'hui ? Chez beaucoup, la santé est fragilisée par la hausse du stress, la charge mentale, la dynamique de l'urgence, la fatigue chronique et une sédentarité excessive. L'alternative : cultiver son énergie grâce à une stratégie adaptée et aux fondements de la psychophysiologie.

Nous éclairerons les modalités de la respiration consciente (rythme, amplitude, localisation) au service d'un usage optimisé de la fonction respiratoire, le processus d'oxygénation cellulaire via les mitochondries, et la régulation du système nerveux autonome (sympathique et parasympathique). Nous relierons enfin respiration, postures, mouvements et niveaux d'énergie vécus.

OBJECTIFS

Identifier les dysfonctions respiratoires et enrichir ses modalités par l'éducation respiratoire.

EXPLORATIONS PRATIQUES & BILAN RESPIRATOIRE

Tests : fréquence respiratoire, respiration nasale, coordination diaphragmatique, schéma respiratoire global en 3D.

Entraînements : respiration diaphragmatique globale, respiration consciente dans tous ses espaces, respiration lente apaisante, expiration active stimulante (les 4 axes majeurs de la fonction respiratoire). Exploration des postures assise et debout et des perceptions du corps entier dans l'espace (intéroception, extéroception, proprioception). Entraînement au relâchement des tensions et à l'alignement fonctionnel.

JOUR 2 — SAMEDI

18 juillet 2026 09h00 – 18h30 · Durée : 07h30

MODULE 2 Réguler, bouger, récupérer

Bâtir sa stratégie énergétique personnelle

APPORTS

Régulation du système nerveux autonome (sympathique / parasympathique). Compréhension du stress physiologique, des sources multiples de la fatigue et des modes de récupération.

PRATIQUES RESPIRATOIRES DE RÉGULATION

Respiration anti-stress, respiration de récupération, respiration de concentration.

MOUVEMENT CONSCIENT

Ancrage, enracinement, stabilité, mobilité et coordination des gestes complexes. Applications à la marche, au squat et à l'efficacité de la rotation à partir du bassin.

STRATÉGIE ÉNERGÉTIQUE PERSONNALISÉE

Chaque participant élabore : **1 routine matinale** · **1 stratégie de régulation** · **1 routine de récupération**.

MODULE 3 Viser la performance durable

Quelles relations entre respiration consciente et performances recherchées ?

APPORTS — FONDEMENTS SCIENTIFIQUES

La formation s'appuie sur plusieurs champs scientifiques reconnus :

- Physiologie respiratoire : rôle du diaphragme, échanges gazeux, respiration nasale.
- Neurophysiologie du stress : système nerveux autonome, variabilité de la fréquence cardiaque, régulation du stress.
- Biomécanique du mouvement : mobilité articulaire, économie du mouvement, posture fonctionnelle, coordination respiration / mouvement.
- Psychophysiologie de la performance : attention, régulation émotionnelle, récupération.

Applications : performance cognitive, performance sportive et gestion du stress.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les participants seront capables :

- Comprendre les mécanismes physiologiques de l'énergie humaine, l'impact de la respiration sur le système nerveux et les principes de la posture et du mouvement.
- Diagnostiquer une respiration dysfonctionnelle, un déséquilibre postural, un état de stress physiologique.
- Appliquer des techniques respiratoires de régulation et des routines de mobilité, et élaborer des stratégies énergétiques adaptées au quotidien.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Une pédagogie expérientielle et intégrative, très interactive, pour faciliter l'appropriation — et développer un véritable leadership physiologique : qualité de présence, communication non verbale et prise de décision.

40 % Apports théoriques

60 % Ateliers pratiques

Méthodes : démonstrations, exercices guidés, auto-observation, feedback individuel, analyses de cas.

Supports : manuel pédagogique, fiches techniques respiratoires, protocoles de pratique, outils d'auto-évaluation et outils respiratoires (saturomètre).

VOS INTERVENANTS

Julien Bombiero

Master 2 STAPS APA · Respirologue certifié Vital'Respir

Expert en mouvement adapté, stratégie énergétique et accompagnement de la santé intégrative.

Édouard Stacke

Psychosociologue · Consultant coach international

Professionnel de santé, co-fondateur de la méthode Vital'Respir et de l'A.P.R.E.S.

INFORMATIONS & INSCRIPTION

<https://www.helloasso.com/associations/association-pour-la-promotion-de-la-respirologie-et-l-education-a-la-sante-a-p-r-e-s/evenements/strategie-energetique-humaine>

Lieu Paris — *Boulogne-Billancourt*. Sera précisé lors de l'inscription.

Dates & horaires Ven. 17/07 : 14h00–19h00 · Sam. 18/07 : 09h00–18h30 · Dim. 19/07 : 09h00–17h00

Participation 600 €. — hors frais de repas.

CONTACTS

Édouard Stacke · 06 80 42 11 49 · edouardstacke@yahoo.com

Julien Bombiero · 06 11 82 51 43 · ju.bombiero@gmail.com



Respiration • Mouvement • Régulation • Performance

Au plaisir de vous accueillir à Paris — juillet 2026

www.respirologie-france.com