

Sc1-1 La respiration

1. Qu'est-ce que la respiration ?

La respiration est composée de deux mouvements successifs : l'inspiration (l'air rentre dans notre corps par le nez ou la bouche) et l'expiration (l'air ressort de notre corps par le nez et la bouche).

Le rythme respiratoire dépend des personnes et de l'effort fourni.