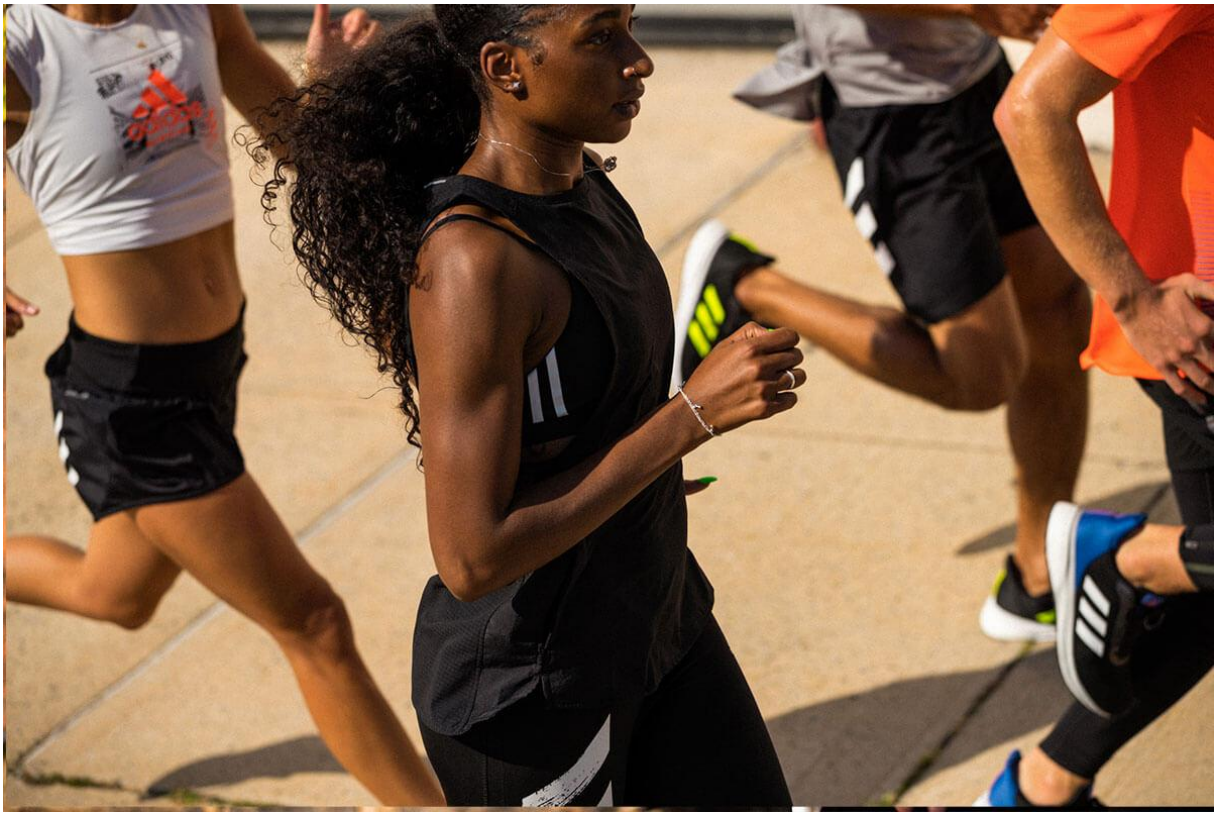
COMMENT BIEN RESPIRER PENDANT LA COURSE : TECHNIQUES ET EXERCICES

par Herwig Natmessnig 30.06.2020



Beaucoup de débutants se retrouvent vite à bout de souffle lorsqu'ils font leur jogging. Cela signifie généralement qu'ils vont trop vite. Mais cela peut être également dû à une mauvaise gestion de leur respiration. Dans cet article, nous allons vous expliquer comment bien respirer et améliorer ainsi vos performances de course.

RESPIRATION ABDOMINALE OU THORACIQUE ?

La respiration profonde avec le ventre (ou abdominale) est plus efficace et vous permet d'absorber un volume d'air plus important (vo2 max) que la respiration thoracique (avec la poitrine) qui n'est pas assez profonde car elle utilise uniquement la partie haute des poumons. L'air que vous inspirez ne reste que brièvement dans les poumons, empêchant ainsi un renouvellement complet de l'air et limitant le volume inspiré et expiré. Une mauvaise technique de respiration pendant votre run est souvent la cause de l'apparition tant redoutée du point de côté.
Respirer profondément par le ventre est au contraire beaucoup plus efficace car cela permet de remplir la capacité totale des poumons. L'air que vous inspirez arrive aussi jusqu'à la partie basse des poumons et y reste plus longtemps, augmentant ainsi votre absorption d'oxygène.

Note :
Expirer profondément et consciemment vous fera automatiquement inspirer profondément. Cela vous permettra alors d'améliorer votre vo2 max.2 max.

COMMENT VOUS EXERCER POUR LA RESPIRATION VENTRALE PROFONDE

1. Allongez-vous sur le sol ou sur votre canapé et placez vos mains ou un livre léger sur votre estomac.
2. Inspirez et expirez profondément et lentement. Vous devriez être capable de voir le livre se soulever lorsque vous inspirez et redescendre lorsque vous expirez.
3. Essayez de faire sortir tout l'air de vos poumons lorsque vous expirez. Avec un peu de pratique, la respiration ventrale deviendra automatique et complètement naturelle.

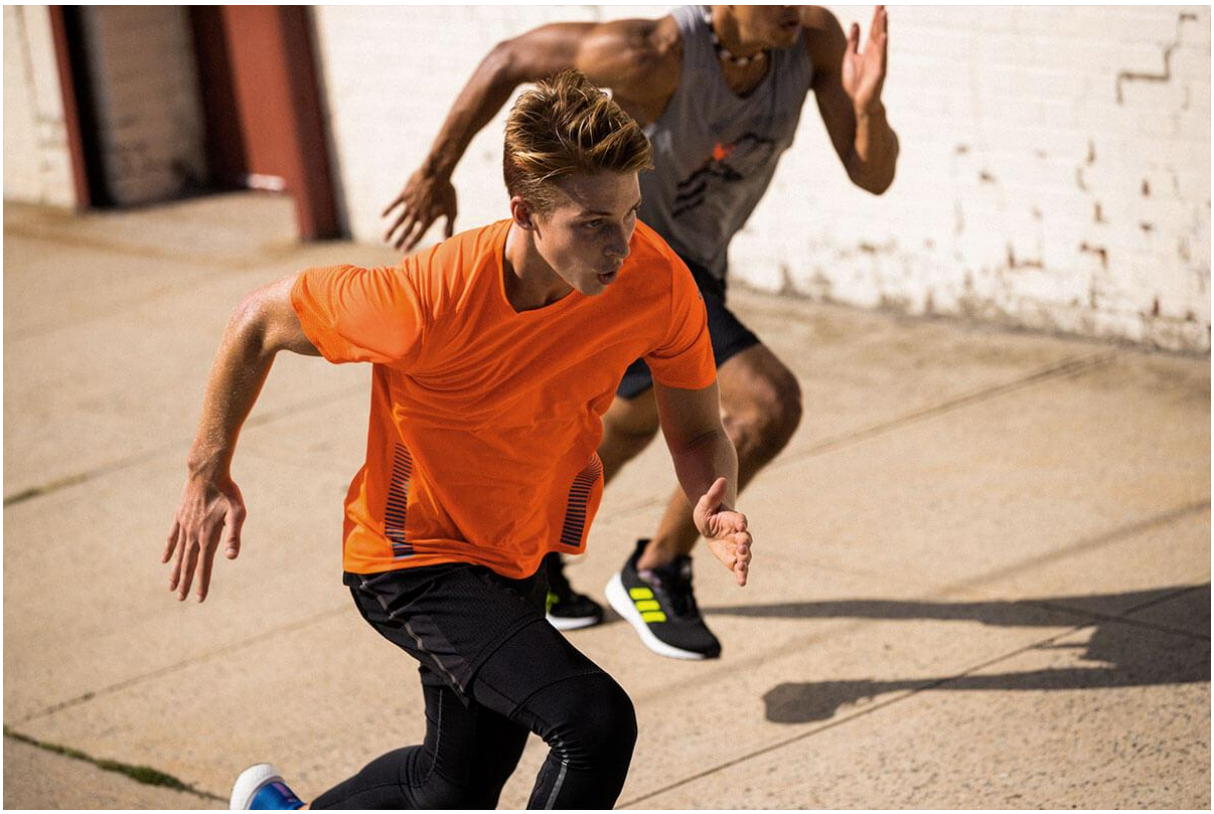
RESPIRER PAR LA BOUCHE OU PAR LE NEZ ?

En général, l'objectif devrait être d'inspirer le plus d'oxygène et de rejeter le plus de dioxyde de carbone possible. Naturellement, la respiration par le nez ne permet pas de prendre d'aussi grandes bouffées d'air que par la bouche. Il est donc plus sensé de respirer profondément par la bouche lorsque vous courez. S'il est vrai que respirer par le nez réchauffe et améliore la qualité de l'air inspiré grâce au rôle de filtre des poils, il n'est pas bon de priver votre corps d'une absorption maximum d'oxygène lorsqu'il se trouve en situation de stress. Lorsque l'intensité de votre course augmente, vous allez très vite vous rendre compte que respirer par le nez ne vous permet pas d'inspirer le volume d'air nécessaire à votre effort.

TROUVEZ UN RYTHME DE RESPIRATION RÉGULIER

- Pour les courses faciles à faible intensité : 3-3 (inspirez sur une durée de 3 foulées puis expirez sur les 3 foulées suivantes).
- Pour les courses à moyenne intensité : 2-2
- Pour les courses à haute intensité : 1-1

Ces indicateurs font seulement office de références et ne s'appliquent pas à tous les coureurs. La meilleure chose à faire est d'essayer différents rythmes de respiration et de trouver celui qui vous semble le plus confortable et naturel.
Certaines études rejettent même ce genre de recommandations de fréquence respiratoire. En fonction de votre rythme de respiration et de l'intensité de votre running, le plus important est de vous concentrer pour respirer profondément



consciemment par le ventre afin de prolonger vos inspirations et expirations.

CONCLUSION :

Évitez la respiration thoracique brève et préférez une respiration ventrale longue et profonde. Respirez simultanément par le nez et la bouche, en privilégiant cette dernière. Essayez différents rythmes respiratoires et optez pour celui qui vous semble le plus confortable. Bien souvent, votre rythme idéal s’imposera de lui-même avec le temps.