



LA GAZETTE DU RANDONNEUR

MAITRISER SA RESPIRATION EN RANDONNEE

Extrait d'un article de François Jourjon

Essoufflé, je manque d'air !

Cette sensation d'essoufflement, de manque d'oxygène, tous les randonneurs la connaissent. Ça se passe dans les montées, mais aussi sur du plat si le rythme de marche est élevé.

Les premiers petits trucs :

- Adopter un rythme de marche plus lent,
- Etre mieux entraîné,
- Etre plus léger,
- Alléger son sac à dos,
- Etc.

Une bonne respiration

On parle de l'importance d'une bonne alimentation et d'une bonne hydratation, mais moins d'une bonne respiration. On peut passer 30 jours sans manger, 3 jours sans boire mais seulement 3 minutes sans respirer... Alors que peut apporter une bonne respiration ?

- Randonner plus facilement, en faisant moins d'efforts,
- Moins de crampes et de courbatures,
- Moins/pas de points de côtés,
- Moins de fatigue,
- Moins de vertiges (notamment pendant des efforts intenses),
- Plus de plaisir.

Un peu de physiologie

Il est important de comprendre ce qu'il se passe dans notre corps pour bien comprendre la suite. Les muscles ont besoin, entre autres, de dioxygène pour fonctionner. Ce dioxygène est apporté aux muscles par le sang contenu dans les vaisseaux sanguins et que le cœur fait circuler.

En inspirant, l'air ambiant rentre dans les poumons et grâce aux alvéoles pulmonaires, le dioxygène passe dans le sang. Ensuite, l'air appauvri en dioxygène et enrichi en dioxyde de carbone sort des poumons grâce à l'expiration.

Et pendant un effort ?

Plus l'effort est important, plus les muscles travaillent, plus le besoin de dioxygène est important et plus l'air a besoin d'être renouvelé souvent dans les poumons. C'est pourquoi le rythme respiratoire et le rythme cardiaque augmentent.

Donc si vous êtes essoufflé pendant un effort intense, c'est tout à fait normal !

Si vous sentez une gêne respiratoire, si vous sentez que quelque chose ne va pas ou si vous n'avez pas fait de sport pendant des années, n'hésitez pas à faire un tour chez le médecin pour vérifier que tout va bien au niveau respiratoire et cardiaque.

Faut-il respirer par le nez, la bouche, les deux ?

On entend dire qu'il faut inspirer par le nez. L'argument mis en avant est que le nez filtre les particules et les insectes et réchauffe l'air avant qu'il n'entre dans les poumons par temps froid.

Faisons un test :

1. Fermez la bouche, inspirez fort par le nez puis expirez fort par le nez.
2. Maintenant, bouchez-vous le nez, inspirez fort par la bouche puis expirez fort par la bouche.

Vous vous êtes rendu compte que le débit d'air est plus grand avec la bouche.

La respiration par la bouche est bien plus efficace que par le nez et c'est ce qui est conseillé.

En respirant par la bouche semi-ouverte, le visage est plus détendu et le corps aussi. Tant pis pour les quelques insectes gobés. Et puis, c'est la nourriture du futur.

Il est tout à fait possible de respirer à la fois par le nez et par la bouche, c'est très efficace aussi.

Respirez avec votre ventre

Bien respirer ne dépend pas uniquement de ce qui se passe à l'entrée comme nous venons de le voir avec la bouche et le nez. Il faut aussi que l'air entre bien dans les poumons.

Pour cela, il faut privilégier la respiration ventrale (aussi appelée respiration abdominale et respiration diaphragmatique).

Je vous propose un petit test :

1. Posez une main sur votre thorax et une main sur votre ventre. Respirez maintenant fortement en gonflant votre thorax uniquement et en faisant bouger le moins possible votre ventre.
2. Gardez vos mains à la même place et respirez maintenant fortement en gonflant votre ventre et en faisant bouger le moins possible votre thorax.

Avez-vous remarqué une différence ?

Vous avez remarqué que c'est plus facile quand vous respirez avec le ventre, que l'effort à fournir est moins important et que vous pouvez emmagasiner plus d'air. C'est normal, car la raison est physiologique. En effet, lors d'une inspiration thoracique, il faut déplacer les côtes, qui sont assez raides. Cela demande de l'effort et ce n'est pas très efficace, car la cage thoracique ne peut pas s'étendre énormément.

Lors d'une inspiration abdominale, le diaphragme se contracte (et descend), et les poumons peuvent s'étendre plus facilement vers le ventre – qui est plus mou et plus facile à déplacer que les côtes.

Avec la respiration ventrale, le volume d'air inspiré et expiré est plus grand et cela se fait avec moins d'effort – c'est donc tout bénéfique.

Il y a des chances que la respiration ventrale ne soit pas très naturelle pour vous au départ à moins que vous l'ayez déjà pratiquée. Il faut surtout se concentrer sur l'inspiration dans un premier temps, en pensant à gonfler le ventre, car l'expiration est plus naturelle et plutôt passive car le diaphragme se relâche.

Adoptez une bonne posture

Ce conseil est directement lié au précédent. Il est important d'avoir une bonne posture pour que les poumons puissent se gonfler facilement. C'est pourquoi, il faut éviter d'être recroquevillé quand vous marchez.

Vous pouvez faire simplement le test. Essayez de respirer avec le ventre en vous tenant bien droit et essayez de respirer avec le ventre en étant recroquevillé. La différence est flagrante, non ?

J'en profite pour ajouter qu'il est important de bien positionner et bien régler les sangles de son sac à dos. Il faut éviter de placer la ceinture sur le ventre et de trop serrer les sangles pectorales et les bretelles ce qui pourrait gêner le gonflement des poumons

Le rythme de respiration

En randonnée, les muscles abdominaux et thoraciques sont sollicités de manière peu intense. Cependant, pour des efforts modérés à intenses (montée raide, marche rapide, etc.), ça peut valoir le coup de baser son rythme de respiration sur le rythme de ses pas. Cette synchronisation permet d'être plus efficace et de mieux respirer.

L'importance de bien expirer

Quand on est essoufflé, le réflexe est d'inspirer fortement pour obtenir le plus de dioxygène possible. Il ne faut pas oublier de bien expirer également car il reste de l'air dans les poumons qui n'a pas été expulsé.

Conclusion

Si vous avez du mal à vous concentrer sur votre respiration, je vous conseille de faire un peu de bruit à l'inspiration et à l'expiration. De cette manière, vous vous concentrerez sur votre respiration et pourrait la synchroniser avec vos pas plus facilement.

Un dernier conseil : si vous vous essoufflez plutôt que de vous arrêter, essayez de ralentir votre rythme de marche.