Saison 7 Ép.7

RESPIRATION : LES TECHNIQUES QUI TE FONT COURIR PLUS VITE (ET PLUS LONGTEMPS)

La respiration est un sujet de débat chez les coureurs. Si les débutants s'interrogent sur la meilleure façon de respirer, les plus expérimentés s'en préoccupent moins. Mais la respiration joue-t-elle un rôle clé dans la performance ? Peut-on l'améliorer ?

La respiration : un faux problème pour la performance pure ?

Contrairement aux idées reçues, la respiration n'est pas le facteur limitant principal en course à pied. En physiologie du sport, ce n'est pas notre capacité à inspirer de l'air qui nous freine, mais la manière dont l'oxygène est transporté et utilisé par les muscles.

Pourquoi respirons-nous davantage à l'effort ?

L'augmentation de la fréquence respiratoire n'est pas causée par un manque d'oxygène, mais par l'accumulation de dioxyde de carbone (CO_2). À mesure que l'effort s'intensifie, le corps produit plus de CO_2, stimulant ainsi notre ventilation.

Y a-t-il une bonne façon de respirer ?

Quelques principes permettent d'optimiser sa respiration en course :

- **Par le nez ou par la bouche ?** Si respirer par le nez a des avantages (filtrage, humidification), la bouche devient essentielle à haute intensité pour maximiser l'apport en oxygène.
- **Synchroniser respiration et foulées ?** Cela améliore la stabilité et l'efficacité du mouvement.
- **Respirer plus profondément ?** Prendre des inspirations amples favorise une meilleure oxygénation et limite la respiration superficielle inefficace.

Peut-on entraîner sa respiration ?

Oui, certaines techniques permettent d'optimiser l'efficacité respiratoire :

1. **Travail du diaphragme et de la mobilité thoracique** : Un diaphragme plus souple améliore la ventilation.
2. **Exercices de respiration consciente** : Des pratiques comme la cohérence cardiaque ou le yoga renforcent la gestion du stress et de l'effort.
3. **Outils d'entraînement respiratoire** : Certains dispositifs aident à renforcer les muscles respiratoires et améliorer la capacité pulmonaire.

Respiration et gestion du stress : un atout caché

Si la respiration n'impacte pas directement la performance, elle joue un rôle clé dans la gestion du stress. Une respiration lente et profonde active le système nerveux parasympathique, réduisant le stress avant une course et favorisant une meilleure récupération.

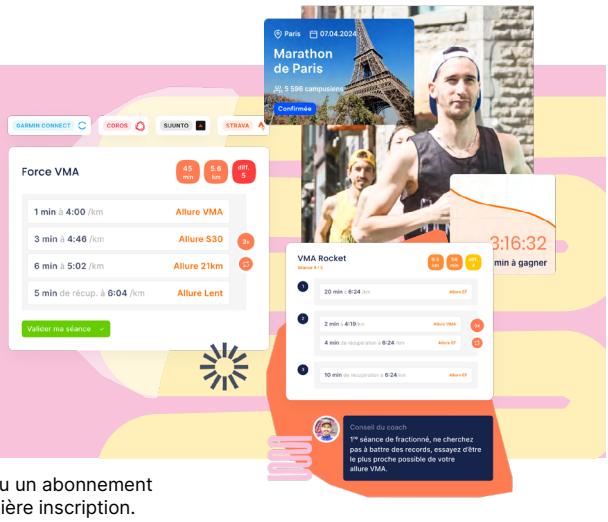
Conclusion : faut-il s'inquiéter de sa respiration en courant ?

Pas d'inquiétude, le corps sait respirer naturellement ! Toutefois, comprendre son fonctionnement, adopter des techniques adaptées et utiliser la respiration comme outil de gestion de l'effort et du stress peut améliorer le confort en course. Alors, inspirez, expirez... et profitez de votre run !

Tu veux aller plus loin dans ton entraînement ?

Utilise un plan d'entraînement personnalisé et adapté à TON profil !

1 mois gratuit avec le code DLTDC*



*Le code promotionnel offre une réduction de 15€ à valoir sur un abonnement mensuel ou un abonnement annuel. Il n'est valable qu'une fois par utilisateur et s'applique uniquement lors d'une première inscription.