

DÉFI SANTÉ

AU SECOURS, JE SUIS ESSOUFLÉE !

Martine Angers, infirmière clinicienne
CISSS Montérégie-Est, Territoire Pierre De Saurel

Source : *Courir mieux*, J.F. Harvey. Les Éditions de l'Homme. 2013.

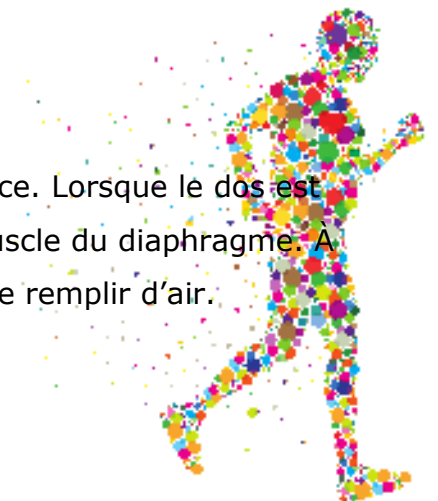
COMMENT RESPIRER EN COURANT ?

Nous n'y prêtons pas attention à chaque minute de notre vie car respirer est naturel. Mais on constate vite l'importance de cette fonction vitale quand on commence à courir. Lorsque vient le temps d'une activité physique qui exige un effort, on ne sait plus comment respirer !

Sachez que nous respirons entre 20 000 et 30 000 fois par jour ! Lorsqu'une personne débute la course à pied, l'erreur la plus commune est de maintenir une respiration « thoracique ». Selon J.F Harvey, auteur du livre *Courir mieux*¹, la respiration est au CŒUR de la course à pied. Bien maîtrisée, elle permet de maximiser sa consommation d'oxygène tout en demandant un minimum d'effort. Donc mieux respirer, c'est mieux courir.

LA POSTURE POUR OPTIMISER LA RESPIRATION

La posture est aussi un élément clé d'une course à pied efficace. Lorsque le dos est voûté, la cage thoracique empêche le libre mouvement du muscle du diaphragme. À l'inverse, un thorax bombé empêchera les poumons de bien se remplir d'air.



DÉFI SANTÉ

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- Posture droite où tête, épaules et hanches sont enlignées en ligne droite;
- Respirer par le nez et la bouche. L'entrée d'air est alors plus importante pour fournir aux muscles, l'oxygène réclamé;
- Favoriser une respiration qui vient du ventre, profonde;
- Débutant; courir à un rythme facile. Vous devriez être capable de faire des phrases complètes sans manquer d'air;
- Ralentissez ou marcher si vous manquez d'air;
- N'y pensez pas trop ! Rester calme et détendu.

MARCHER LOSQUE JE M'ENTRAÎNE À LA COURSE ?

Les professionnels de l'entraînement suggèrent de commencer à courir par alternance (marche – course). En effet, il faut donner à son corps (muscles, fonction respiratoire) tout le temps nécessaire pour bien s'adapter à l'entraînement et l'effort exigé.

SUGGESTIONS

- Alternier 1 minute de marche avec 1 minute de course, 10 fois.
- Alternier 30 secondes de marche avec 30 secondes de course, 10 fois.

En fonction de votre âge, de votre poids et de votre niveau de forme physique, une personne débutante à la course à pied peut s'entraîner de 8 à 10 semaines avant d'arriver à courir 20 minutes consécutives ! Tout arrive à point pour celui ou celle qui persévère !

