

La respiration au service des cyclos.

Le premier acte que nous réalisons sans apprentissage, c'est respirer. Un sédentaire ne s'attarde pas sur sa respiration. Mais savons-nous bien respirer, nous cyclos ?

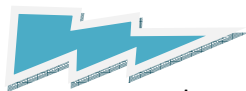
Notre respiration habituelle sollicite le haut du corps, le thorax est ainsi privilégié. Le ventre permet de développer une respiration abdominale. En vélo, le système respiratoire est un gros consommateur d'énergie. Une mauvaise respiration diminue l'efficacité d'oxygénation des poumons. Donc, il s'agit là d'un frein incontestable à la performance surtout avec l'âge ou l'ensemble du système respiratoire diminue. Une respiration correcte est à la portée de tous et est praticable partout, sur un vélo, dans son canapé, etc. il faut réapprendre à respirer. Faites comme Emile.



La respiration : inspirer est notre premier acte dans le monde, expirer est notre dernier en quittant ce monde.

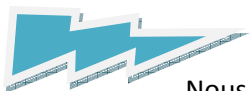
La respiration est le témoin de ce que nous ressentons au plus profond de nous-mêmes. Selon notre état, notre respiration se modifie, elle s'accélère, elle s'apparente à un dialogue et envoie un message au cerveau. la respiration, c'est la vie car elle représente la légèreté, l'amplitude et elle sert de base dans diverses techniques de développement personnel comme le yoga, la sophrologie. Elle peut servir d'outil pour aider le mental à mieux contrôler le stress, l'anxiété. Elle a des effets sur le tonus et sur la fatigue.

Sur le plan physique, la respiration abdominale s'avère très précieuse si vous ressentez des symptômes tels que troubles digestifs, accumulation de toxines, douleurs dorsales, manque de résistance. De plus, l'apprentissage de la respiration s'avère très précieuse pour les asthmatiques.



Aspect mécanique de la respiration.

Le muscle clé de la respiration est le diaphragme : dans la phase de l'expiration, ce dernier remonte, le ventre est rentré et les muscles intercostaux sont contractés pour évacuer l'air. Dans la phase de l'inspiration, contraction du diaphragme en faisant gonfler le ventre, élévation de la cage thoracique et l'espace intercostal s'écarte. Une mauvaise ventilation des poumons ne permet plus de fournir au sang l'oxygène nécessaire afin de fournir aux fonctions vitales toute leur énergie. L'élimination par le gaz carbonique des déchets issus du fonctionnement de notre organisme passe par une respiration efficace. Cette dernière rechargera les cellules en énergie. Les grosses cylindrées cyclistes se caractérisent par des capacités respiratoires exceptionnelles. À noter que la position assise du cycliste diminue l'efficacité de la respiration abdominale par compression du diaphragme.



Techniques respiratoires.

Nous avons 2 façons de respirer : la respiration du haut du corps, dite thoracique et celle du ventre, la respiration abdominale. Au repos, l'oxygénation est assurée par les mouvements du diaphragme, muscle clé de la respiration. Suite à une émotion ou sur notre vélo pendant l'effort, nous avons besoin de plus d'air. Les muscles du haut du corps, de la cage thoracique, sont alors mobilisés pour augmenter la capacité d'accueil. Pour vous entraîner, pratiquez ces exercices dans un endroit calme.



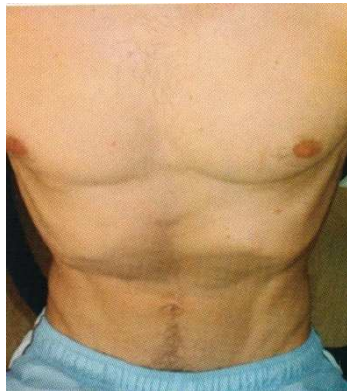
Prise de conscience de la respiration et visualisation du trajet de l'air.

Prendre conscience de sa respiration, c'est partir à l'écoute de son corps, en position assise, le dos bien appuyé sur le dossier, les mains posées sur les cuisses, les talons bien ancrés dans le sol. Visualiser le trajet de l'air et en recueillir les sensations. Très vite, cet exercice de base permet de se focaliser sur sa respiration et permet de se détendre.



Respiration abdominale.

En position assise, pour reproduire la position notre vélo, mettre une main sur le ventre, en-dessous du



nombril. À l'inspiration, gonflez le ventre en soulevant la main. À l'expiration, soufflez en rentrant au maximum le ventre avec une légère pression de la main. Comptez 10 respirations en prenant conscience de toutes les sensations que dégage cet exercice, recommencez cette série sur 1' à 2'.



Respiration thoracique.

Centrer sa respiration sur le haut du corps, inspirer en écartant la cage thoracique et hausser les épaules le plus haut possible. Réaliser cet exercice sur 12 mouvements, prendre conscience de l'élargissement de la cage thoracique.



Respiration complète.

Dans la même posture, mettre les mains sur le ventre et se concentrer sur la respiration abdominale. À l'inspiration, gonfler le ventre en partant du bas puis dilater le thorax, hausser les épaules. À l'expiration, abaisser les épaules, le thorax et souffler en rentrant au maximum le ventre. Cet exercice peut être réalisé sur 3 à 4 minutes et vous verrez très vite les effets. Cependant, éviter la pratique le soir car un "trop plein" d'énergie rendrait difficile votre phase d'endormissement. Une fois maîtrisé, vous pouvez réaliser cet exercice sur votre vélo, dans une situation stressante, avant un départ, dans



une descente ou tout simplement ré oxygéner vos muscles pendant l'effort. Cette respiration vous permettra de gagner en force au niveau des muscles inspireurs, de plus cet apprentissage, n'est pas négligeable pour les asthmatiques.



Respiration tonifiante.

Le rythme d'inspiration est plus long que le rythme d'expiration, attendre de bien vider les poumons à chaque expiration rapide pour ne pas s'asphyxier. Vous pouvez pratiquer une respiration rythmique centrée au milieu du corps, idéal pour un échauffement. À pratiquer avant le départ ou sur le vélo.



Respiration de détente.

À l'inverse de l'exercice précédent, le temps de l'inspiration est plus court, l'expiration est plus longue. Réaliser cet exercice dans une situation stressante.

La respiration augmente votre tonus, en inspirant, vous apportez de l'oxygène, facteur d'énergie, en soufflant vous évacuez les toxines, facteurs de fatigue.

Vous avez intérêt réel à travailler votre respiration, elle reflète nos émotions, c'est un indice de degré de notre tension. Très vite, vous en manipulez la technique et vous en sentirez les effets !

Que faire avec la respiration ?

➤ **Gérer votre stress.**

Imaginer les yeux fermés à une situation que vous redoutez, partez à l'écoute de votre respiration, l'écouter, la ressentir. Reproduire la même technique avec une situation positive. Cette démarche est efficace pour donner un intérêt au rôle de la respiration dans la gestion du stress et le rôle des pensées.

➤ **Avant le départ.**

Pratiquez la respiration abdominale en fixant votre regard sur un objet neutre. Les avantages : vous allez très rapidement sentir votre larynx se décontracter. Détendu, moins stressé, la gorge dénouée, vous serez prêt à prendre le départ. Permet aussi de développer votre concentration et de vous fixer sur l'action présente.

➤ **Pour récupérer en moins d'une minute.**

Placez vos mains l'une sur l'autre sur votre ventre. Inspirez profondément par le nez et vos mains vont se soulever. Expirez profondément par la bouche. Vos mains appliquent une légère pression tout en rentrant votre ventre.

Les avantages : cette technique de respiration permet d'augmenter l'oxygénation de votre organisme, donc d'augmenter votre tonus et de retrouver au plus vite votre énergie.

