

Fiche : de l'intérêt du travail de la respiration en Marche Nordique

Intérêts globaux : Mieux connaître son corps, diminution des tensions globales, amélioration de la posture, détente du système digestif.

Quelques rappels évidents

- 1) La respiration est indispensable à la vie. La comprendre, c'est mieux respirer.
- 2) La respiration fonctionne grâce à des muscles. Grâce à eux, nous avons une influence certaine sur le système respiratoire.
- 3) La respiration est réflexe au repos, comme le cœur. En phase active, nous pouvons la développer. **Comme animateur, nous nous devons d'intégrer le travail de la respiration dans nos séances.**

Un peu de physiologie (rappel de la formation) : nous n'évoquerons que le mouvement respiratoire. **Le cycle respiratoire** : chaque respiration comporte deux phases : Inspiration, Expiration.

Au repos : l'inspiration active dure environ 2 secondes, l'expiration passive dure environ 3 secondes.

A l'effort : l'expiration devient active : nous pouvons alors modifier tous les paramètres des phases respiratoires, rythme, amplitude, fréquence, durée... De plus, nous pouvons introduire des arrêts (appelés APNES) en fin d'inspiration ou d'expiration.

La mécanique respiratoire

La respiration optimum au repos se réalise ainsi :

- 20 % environ par les mouvements de muscles respiratoires thoraciques (muscles intercostaux internes) qui, en se contractant, ouvrent la cage thoracique.
- 80% environ par les mouvements du diaphragme, muscle séparant le thorax de l'abdomen, qui, en se contractant, pousse le ventre en avant et vers le bas.

La respiration optimum a l'effort :

Elle fera appel, en plus, à d'autres structures musculaires : trapèzes, pectoraux, abdominaux dorsaux et d'autres.

Ainsi, tous les paramètres sont posés.

Important pour l'animateur pour bien animer une séquence respiratoire :

De faire inspirer par le nez et souffler avec la bouche,

De prendre le temps de faire ressentir le mouvement respiratoire : concentration, perceptions, échanges,

De se méfier de la suroxygénation par trop de mouvements = tête qui tourne,

De bien synchroniser la respiration avec le mouvement, durant les échauffements, durant la déambulation, durant les étirements,

De savoir qu'une meilleure respiration passe d'abord par l'augmentation du temps expiratoire,

De toujours contrôler le mouvement respiratoire avec les mains, soit sur la poitrine, soit sur le ventre, soit les deux à la fois.

Exemple d'une séance de Marche Nordique avec sollicitation de la respiration

- 1) **Durant l'échauffement** : c'est le temps de l'activité de l'éveil musculaire, avec une demande d'oxygène progressive, puisque, de mouvements analytiques, nous passons à des exercices plus globaux, plus gros consommateurs d'oxygène. La respiration doit être demandée, sollicitée : par exemple, l'animateur fait du bruit en soufflant, de plus, il donne du rythme.
- 2) **Durant la déambulation (le déplacement) c'est la marche respiratoire** : c'est le moment de jouer sur le cycle respiratoire sachant qu'il doit toujours être synchronisé avec le pas.

C'est un exercice spécifique plutôt à pratiquer dans des espaces dégagés, sans obstacle.

Une côte régulière en sollicitant davantage le muscle cardiaque permettra une meilleure prise de conscience de la fonction respiratoire. Insister sur l'expiration.

Les exercices suivant entraînent l'obligation de compter ses pas afin de pouvoir introduire des modifications de l'automatisme gestuel entre la foulée et la respiration.

- 1) **Modifications du temps expiratoire** : passer à 2 pas inspiratoires suivis de 4 pas expiratoires, puis progresser à 2-5, et 3-6 si cela est possible, bien faire sentir, ne pas bloquer entre inspiration et expiration. Demander sensations.

L'exercice peut se faire en travail fractionné, en modifiant les distances.

- 2) **Modifications des phases respiratoires en introduisant des arrêts inspiratoires ou expiratoires** (apnées) : exercice qui correspond à la **marche Afghane**.

Explication de l'exercice de base, qui, bien assimilé pourra progressivement être modifié.

- Inspiration par le nez sur les 3 premiers pas,
- Garder l'air dans les poumons sur le 4ème pas (apnée inspiratoire),
- Expirer immédiatement après, sur les 3 pas suivants,
- Laisser les poumons vides sur le dernier pas (apnée expiratoire).

Recommencer régulièrement le cycle, en comptant mentalement, d'abord sur courte distance (environ 200 m).

3) **Durant le corps de la séance de marche nordique, debout, sur place** :

Position : Disposition en cercle devant l'animateur, debout, jambes écartées largeur d'épaules, bassin stable, corps relâché.

Commencer toujours l'animation par ce mouvement respiratoire de base : au moins 10 cycles respiratoires

Prise de conscience de la respiration abdominale et diaphragmatique au repos.

L'exercice se fait une main sur la poitrine, l'autre sur l'abdomen, nécessite de la concentration. Faire sentir les différentes parties se gonfler, se vider, en insistant sur la respiration abdominale.

A l'inspiration : les côtes s'écartent, le ventre s'avance en avant poussée par le diaphragme.

A l'expiration : Tout revient à sa place.

13 propositions de modifications du rythme et de la fréquence : une main sur la poitrine, une main sur le ventre, sans temps d'arrêt entre chaque phase

1° Faire des respirations lentes et profondes. Ralentir le nombre d'inspirations et d'expirations. Cet exercice favorise le calme.

2° Faire des respirations rapides : augmenter le nombre d'inspirations et d'expirations. = dynamise

3° Travail du souffle. Faire souffler le plus longtemps possible : sentir se vider le ventre puis la poitrine. L'animateur compte pour matérialiser la progression.

4° Respiration dynamisant globale : l'inspiration dure trois temps, l'expiration dure un temps.

Respiration relaxante globale : l'inspiration dure un temps, l'expiration dure trois temps.

5° Respiration thoracique ou costale : c'est un travail qui ne mobilise que la poitrine. A la fin de l'expiration, bloquer le ventre avec la main, puis, enchaîner plusieurs cycles respiratoires uniquement par des mouvements des côtes.

6° Respiration abdominale ou ventrale : c'est un travail qui ne mobilise que le ventre. A la fin de l'expiration, bloquer la poitrine avec la main, puis enchaîner plusieurs cycles respiratoires uniquement en mobilisant le ventre, comme un ballon que l'on gonfle et dégonfle.

7° Respiration abdominale dynamisante : se fait par le nez ; les deux mains sur l'abdomen, faire des respirations abdominales sur un rythme rapide, comme une locomotive à vapeur.

Respirations avec des blocages (apnées) associées : A faire en augmentant progressivement le temps de blocage.

8° Faire une inspiration thoracique suivi d'un blocage 4 secondes

9° Faire une inspiration abdominale suivi d'un blocage de 4 secondes

10° Faire une expiration thoracique suivi d'un blocage de 4 secondes

11° Faire une expiration abdominale suivi d'un blocage de 4 secondes

12° Respiration avec une bonne mobilisation du diaphragme : Inspirer normalement puis bloquer, rentrer le ventre tout en bloquant, sortir le ventre toujours bloqué, faire plusieurs cycles tout en restant en apnées puis, souffler. L'animateur augmentera progressivement les mouvements.

Respiration avec participation de l'ensemble du corps :

13° Inspirer en étirant les bras vers le ciel à la verticale ; position en X, souffler en se recroquevillant (flexion des jambes). A faire plusieurs fois.

Tous ces exercices de perfectionnement technique se font durant la séance de marche nordique.

L'animateur doit toujours commencer une animation respiratoire par le mouvement respiratoire de base, libre à lui de poursuivre en choisissant 3 à 6 mouvements complémentaires.

Comme pour toutes les animations marche nordique, l'animateur consciencieux doit s'approprier les mouvements respiratoires, nécessité pour lui de bien les sentir en les faisant personnellement avant les séances de Marche Nordique.

4) Respiration durant les étirements :

Les étirements (*rappel*) : chaque étirement passe par plusieurs phases (**P.M.E.**) que l'animateur doit bien percevoir: **Positionnement**, **Mise en tension**, et, **Etirement**, puis, relâchement (avec regrets). C'est durant la phase d'étirement (3 à 4 cycles respiratoires) que l'on insistera sur l'expiration (accentuation de la détente).

Bonne respiration à tous