

La respiration en randonnée (article tiré de Cimalp – La Balaguère)

Avoir un malaise en pleine randonnée, c'est arrivé à plus d'un. Il suffit d'une respiration mal coordonnée et d'un parcours en montée et le tour est joué. Apprendre ou savoir comment bien respirer en randonnée est important, pour que vos sorties se passent bien, malgré les pentes en tous genres, la fatigue et les conditions parfois difficiles.

Bien respirer en randonnée : pourquoi est-ce si important ?

La respiration est très importante en randonnée, tout simplement parce que notre bien-être en dépend. Déjà, il faut savoir que les muscles ont besoin de dioxygène pour être fonctionnels. Lorsqu'on fait des efforts, les muscles ont besoin de davantage de dioxygène que d'habitude. C'est là toute l'importance d'une bonne respiration car au cours de la randonnée on est plus concentré sur le mouvement de nos bras, le déroulé de nos pieds, la posture de notre dos... Sans nous en rendre compte, on retient notre souffle !

Or, c'est justement à ce moment-là que vos muscles réclament le plus d'oxygène pour fonctionner dans l'effort et sur la durée !

Lors de la respiration, les alvéoles pulmonaires envoient tout le dioxygène dans le sang. Une fois appauvri de son dioxygène, l'air est rejeté lors de l'expiration. Mais alors, quel rapport avec les randonnées ?

Il se trouve que si on se met à respirer n'importe comment, l'apport en dioxygène n'est pas optimal. Lors d'une activité normale, comme une marche sur terrain plat, il est possible de ne ressentir aucune gêne respiratoire. C'est quand les efforts commencent à être importants que les choses se compliquent ! A défaut d'une bonne respiration, l'essoufflement est vite arrivé, pouvant même entraîner un tournis et des vertiges. En s'entraînant davantage et en apprenant à respirer correctement, on aura moins de difficultés à franchir les étapes difficiles de la randonnée et on n'en tirera que du plaisir. D'ailleurs, les randonneurs avertis s'accorderont à dire qu'ils ont mis du temps à maîtriser leur respiration mais que le jeu en valait la chandelle.

Bien respirer en randonnée : les pré requis

Avant tout chose, il faut garder à l'esprit que la randonnée est un sport malgré les apparences. Il faut de l'endurance, de la concentration et une certaine aptitude à s'adapter à des conditions extrêmes. Comme tout sport, la randonnée mérite donc un minimum d'entraînement. Il est important de faire de la marche, du jogging ou du vélo régulièrement pour travailler le rythme cardiaque et la respiration. Ainsi, on sera en condition optimale pour les randonnées.



Pour faciliter la respiration, le sac à dos doit être porté de manière à ne pas exercer de pression sur la cage thoracique. Le poids de la charge doit être réparti entre les épaules et les crêtes iliaques par un bon ajustement de la ceinture ventrale.

Ensuite, il faut toujours faire en sorte d'avoir un sac qui pèse le moins lourd possible. Il faut apprendre à choisir le strict essentiel parmi les affaires à emporter. Cela peut impacter de manière importante sur les efforts que l'on aura à faire en randonnée.

L'essoufflement apparaît au-delà d'une certaine intensité d'effort, témoignant d'une vitesse de marche excessive ou d'un degré de pente trop élevé. Cet essoufflement s'accompagne d'un déficit d'oxygénation. L'accumulation d'acide lactique fait naître des douleurs ou des crampes sur les groupes musculaires sollicités par la marche. C'est la perception d'un souffle régulier, qui règle la vitesse de la marche.

Il est donc inutile de s'imposer un rythme d'inspiration et d'expiration forcée qui contarie les mécanismes de régulation automatique de la ventilation.

Enfin autre point et non des moindres, il ne faut pas oublier que la randonnée est AUSSI une activité de loisir. Evitez de vous hâter inutilement si c'est pour faire des pauses très fréquemment à cause de votre essoufflement. En marchant lentement sur de longues distances, vous éprouverez plus de plaisir et les efforts ne seront pas aussi importants que vous ne le pensez.

Nb : il est évident que les personnes ayant des troubles respiratoires (asthme et suites de Covid) ont à gérer ces pbs en plus de la gestion normale du flux respiratoire !

Respirez avec le nez ET avec la bouche

Depuis notre plus jeune âge, on nous enseigne qu'il faut inspirer par le nez et expirer par la bouche. Cependant, notre instinct nous dit parfois de respirer par la bouche, car c'est plus efficace. Il se trouve que cet instinct n'est pas trompeur : en respirant par la bouche, le débit d'air est plus important qu'avec le nez. Clairement, respirer momentanément par la bouche permet donc d'emmagasiner une quantité plus importante de dioxygène qu'avec une respiration par le nez.

Mais tout cela ne peut qu'être transitoire ! Il est impossible de tenir ce rythme sur le long terme et ce type de respiration tend à assécher la bouche. Beaucoup de sportifs ou de randonneurs ont tendance à respirer par la bouche lorsque l'exercice physique devient intense. C'est une erreur. Le nez a un rôle de filtres : allergènes et corps étrangers ne peuvent pénétrer dans les poumons. Il humidifie et réchauffe

l'air avant d'arriver dans les poumons. Mais il achemine surtout mieux l'oxygène vers les poumons.

Si vous ne pouvez faire autrement, il est alors fortement recommandé d'alterner la respiration par le nez et celle par la bouche. Par exemple, vous pouvez respirer par le nez sur les sentiers plats et les descentes, et respirer par la bouche lorsque les choses se compliquent (montées, escalades, etc.)

Mais, il est important de respirer le plus souvent par le nez : Sans rentrer dans des détails techniques, la respiration nasale transporte plus d'oxygène vers les poumons que la respiration buccale. La fréquence respiratoire diminue. La respiration nasale favorise également le repos et la récupération. En situation d'effort intense, vous êtes plus détendu en respirant par le nez. Donc votre organisme fonctionne mieux.

Comment bien respirer en randonnée ?

Mais pour avoir une bonne respiration, il faut également tenir compte du rythme. D'ailleurs, tous les sportifs le savent bien. Quand on parle de rythme de respiration, cela fait référence au nombre de pas réalisés lors d'un cycle inspiration-expiration. En randonnée, c'est moins pointu parce que les efforts ne sont pas aussi importants que dans une course à pied ou d'autres activités. Seulement, il faut retenir que vous devez respirer lentement mais efficacement. Au fur et à mesure où l'effort devient intense, votre respiration pourra être plus rapide voire même égaler le nombre de cycles d'inspiration-expiration.

Attention, ce n'est pas parce que l'inspiration apporte le dioxygène qu'il faut négliger l'expiration. Expirer n'importe comment revient à respirer n'importe comment. La raison est simple : lorsque vous expirez, vous rejetez l'air appauvri en dioxygène et riche en dioxyde de carbone. En expirant bien, vous videz totalement vos poumons. De manière mécanique, cela va vous permettre d'aspirer plus d'air encore lors de la prochaine inspiration.

Enfin dernier facteur et non des moindres, pensez à vous tenir bien droit lorsque vous marchez. En effet, le fait de vous pencher en avant (sans doute à cause d'un sac trop lourd ou de lombalgies) a tendance à empêcher vos poumons de s'emplier correctement de dioxygène. Allégez au mieux votre paquetage et marchez bien droit, vous serez alors moins essoufflé que jamais.

Trouver son rythme est important et pas aussi facile qu'on ne le pense. Si l'on se fatigue, il faut s'efforcer de marcher lentement, car la fatigue vient souvent d'une allure inadaptée. **Le conseil en cas de fatigue, c'est d'aller encore plus lentement, car cela va permettre de tenir, et de ne pas s'arrêter souvent.**

Mais en randonnée, il n'y a pas que la respiration qui est importante !

Il ne faut pas oublier que les itinéraires de randonnée ne sont pas préparés pour nous faire passer d'un point A à un point B le plus vite possible. Ils sont réalisés et validés par des experts de la randonnée. La sécurité est une variable davantage prise en compte que la seule vitesse de réalisation du parcours.

Le groupe ne doit pas démarrer vite, pour laisser à l'organisme le temps de s'adapter à la marche et de ne pas s'épuiser sur la durée. Parcourir de longues distances, c'est aller d'un pas lent et régulier, ponctuées d'arrêts courts et

régulièrement répartis. Pour les guides de haute montagne, le pas montagnard se résume à cela : " l'essentiel ce n'est pas d'aller vite, c'est de faire un pas à la fois, petit ou grand selon ton énergie, toujours régulier et solide ".

Savoir marcher en groupe...c'est, pour ceux qui marchent vite être capable de modifier son allure...sinon, on ne parle pas de « bon marcheurs » mais plutôt de personnes qui ne savent pas maîtriser leur rythme ou qui marchent de façon individuelle En groupe !

Outre la sécurité et le respect des règles y compris sanitaires et le code de la route (!!), un des rôles de l'accompagnateur c'est de gérer (et surtout savoir gérer) le rythme en imposant une allure qui prête attention à tout le monde, en favorisant les pauses plus fréquentes si besoin et, de ne pas redémarrer avant que tout le monde n'ait BU et RECUPERE !! Un petit rythme c'est plus efficace : on arrive à marcher pendant des heures et des heures sans se fatiguer.

Il faut surtout éviter la pire des choses à faire, qui est d'accélérer pour rattraper un groupe, puis s'arrêter pour souffler, puis accélérer de nouveau... ! Pour rappel, c'est lors des descentes que l'on enregistre le plus d'accidents. Une étude réalisée dans les Pyrénées à montrer que 4 accidents traumatiques sur 5 ont lieu à la descente contre 7 % lors des montées.

Si on a mal aux muscles, c'est sûrement parce qu'on n'a pas bu assez d'eau. Boire une bière, rafraichissante, pleine de vitamines B ça aide à la détente du muscle au retour à la maison. Pour ceux qui n'aiment pas, la levure de bière est une bonne alternative. Si on continue à avoir mal, en plus de continuer à boire -on n'insistera jamais assez- un paracétamol ou de l'aspirine peuvent aider.

Les crampes arrivent principalement à cause de la perte de sels minéraux pendant la transpiration. Il faut compenser par une eau minéralisée ou par une boisson isotonique. Les bananes aussi : elles contiennent beaucoup de potassium ! D'ailleurs il faut éviter les eaux minérales pauvres en sel.

Voir aussi l'article : [Comment respirer malin pendant vos randonnées](#) sur le site Randonner Malin...
