



LA RESPIRATION LORS D'UN EFFORT LES 3 PRINCIPES CLÉS



Doit-on expirer pendant l'effort... Ou pendant la fermeture de la cage thoracique ?

Ou ni l'un ni l'autre ?

Pour vous, c'est peut-être naturel et vous n'y prêtez pas attention, mais attention ! Il est **fréquent que le jury pose une question sur la respiration**. Et vous allez devoir avoir une explication cohérente.

La respiration fait également partie des points **INDISPENSABLES** qui doivent figurer sur votre fiche péda.

Alors, on creuse la question ?

Il y a en effet **2 principes fondamentaux liés à la respiration, qui peuvent selon les mouvements entrer en contradiction l'un avec l'autre** :

- Je privilégie le principe de **l'ouverture de la cage thoracique**. Quand ma cage thoracique s'ouvre, il est naturel que je fasse entrer de l'air, donc que j'inspire, à ce moment-là.
- Je privilégie le principe de **l'effort**. Afin d'être plus fort et de mieux maîtriser le mouvement, j'expire pendant l'effort. En effet, lorsque j'expire, je mobilise les muscles suivant (entre autres) : transverse de l'abdomen, obliques, droit de l'abdomen, intercostaux, paravertébraux. Mon tronc est donc plus fort que lorsque j'inspire

Sur certains mouvements, vous avez de la chance, la fermeture thoracique correspond à la phase d'effort. Que vous privilégiez l'une ou l'autre des méthodes, cela revient donc au même.

Le développé couché correspond à cette catégorie. L'effort correspond au moment où vous repoussez la barre, donc à une fermeture de la cage thoracique. Pas de doute ici, vous expirez pendant l'effort. Il en est de même pour les autres mouvements faisant principalement intervenir les pectoraux (écartés, butterfly, poulies vis-à-vis, pompes...).

Plus embêtant maintenant, les mouvements faisant principalement intervenir les dorsaux. Ici, l'ouverture thoracique correspond à la phase d'effort.

Nous pouvons citer par exemple les tractions, les tirages verticaux et horizontaux ou le rowing.

Alors, quelle méthode privilégier ?

Ca dépend de l'intensité du mouvement.

Super, ça c'est de la réponse !

De manière générale, on va privilégier la logique d'ouverture thoracique sur des mouvements d'intensité faible et la logique d'effort sur des mouvements d'intensité plus importante.

Je vais vous aider en vous donnant la frontière généralement utilisée entre les 2 logiques. Vous pouvez considérer que **si la charge est inférieure à 70% de la RM1** (la RM1 est la charge maximale sur une répétition), **vous pouvez privilégier la logique d'ouverture de la cage thoracique. Cela correspond à 15 reps** ou plus si l'on utilise la table de Bergé.

Si la charge est supérieure à 70% de la RM1 (donc en moyenne 14 reps ou moins), on privilégie la logique d'effort.

Je vous vois déjà arriver avec votre question : qu'en est-il de la logique de **blocage respiratoire** ?

Et vous avez raison. Il y a en effet une **3^{ème} logique possible : celle du blocage respiratoire**. Autrement dit, **on bloque la respiration durant l'ensemble de l'effort**. On expire et on inspire lorsque l'on est à la position de départ.

Prenons l'exemple d'un développé couché : lorsque les bras sont tendus, j'inspire puis je bloque ma respiration. Je descends la barre jusqu'à mes pectoraux et je la remonte. Une fois en haut, j'expire puis j'inspire... Avant de redescendre respiration bloquée.

Et ici, pas de jaloux entre les mouvements où l'ouverture thoracique se fait pendant l'effort (par exemple dorsaux) et les mouvements où l'ouverture thoracique se fait pendant la phase de retour (par exemple pectoraux).

Quand devez-vous privilégier le blocage respiratoire ?

Sur des charges lourdes, donc généralement lors de cycle de force. La frontière n'est pas fixée, mais vous pouvez partir sur **90% de la RM1**. Entre 90 et 100% de la RM1 (donc **entre 1 et 4 reps** si je prends la table de Bergé), je privilégie le blocage respiratoire.

Comme dans la logique de l'effort, votre cobaye va mobiliser les muscles suivant (entre autres), pour avoir un tronc plus fort : transverse de l'abdomen, obliques, droit de l'abdomen, intercostaux, paravertébraux.

La solidité du tronc sera même plus importante avec une respiration bloquée que lors d'une expiration.

Niveau de solidité du tronc par rapport à la respiration :

Blocage respiratoire > Expiration > Inspiration

Donc pour synthétiser et faire volontairement simple (certains diront trop simple) :

% RM1	Nombre de reps	Logique de respiration
90% et plus	Maximum 4	Blocage
Entre 71 et 89%	Entre 5 et 14	Effort
70% et moins	Minimum 15	Ouverture thoracique

