

Module 2:
Comprendre les fondements de l'entraînement pour simplifier notre approche et notre compréhension de l'activité physique.

Leçon 5:
À quelle intensité faut-il bouger?

Quand on parle d'intensité dans l'activité physique, on pense souvent aux HIIT, ces entraînements composés de courtes périodes d'efforts très intenses suivi de moment de repos. On dit de ces entraînements qu'ils sont ultra efficaces et que les résultats seront là en très peu de temps. Est-ce vraiment vrai qu'en s'entraînant très fort, on peut s'entraîner moins longtemps? Pour répondre à cette question, on vous invite à regarder sur quoi sont basées ces affirmations et à partir de quelles études sont tirées ces conclusions.

La plupart d'entre elles comparent deux groupes de participants. Le premier s'entraîne en endurance pour un total de 5 heures par semaine (60 minutes de vélo, 5 fois par semaine) tandis que l'autre groupe ne performe que 3 fois 30 minutes d'entraînement à haute intensité (6 intervalles de 30 secondes à puissance maximale suivis de 4 minutes 30 de repos). Après 6 semaines, les résultats révèlent que les participants des deux groupes obtiennent un succès similaire quant à l'amélioration de leur santé physique.

C'est donc dire que si c'est trop beau pour être vrai, ce l'est sûrement ! Voici les bémols qu'on voit aux fameux HIIT et pourquoi on ne devrait pas les considérer comme une solution miracle :

L'effort requis

Pour obtenir les résultats incroyables que promet avec l'entraînement à haute intensité, il faut réussir à condenser les efforts qu'on aurait déployés sur 5 heures en 90 minutes. Autant dire que ça peut être souffrant!

La souffrance

Ce n'est pas tout le monde qui souhaite souffrir lors d'un entraînement. De plus, ce peut même être dangereux pour certaines personnes qui n'ont pas la capacité de se pousser à cette intensité et qui risquent davantage de se blesser à vouloir surpasser leurs propres limites.

L'absence de récupération

Un entraînement de type HIIT s'avère très taxant sur le corps. Or, être capable de s'y adonner chaque jour est probablement un indicateur qu'il n'est pas performé adéquatement. De surcroît, toujours s'entraîner à cette intensité ne permet pas au corps de récupérer, et rappelons-nous que c'est dans la récupération que les gains se font.

Le stress imposé au corps

Comme on l'a précisé dans les leçons précédentes, s'entraîner c'est imposer un stress sur le corps. Il s'agit d'un élément qui affecte l'organisme au même titre que le manque de sommeil, le stress au travail et les 203 autres obligations du quotidien. Dans les périodes de tension de votre vie, un entraînement HIIT aura l'effet d'ajouter un stress supplémentaire qui affecte négativement les autres aspects de votre vie. N'oubliez pas que la science de l'entraînement s'imbrique dans la science de la vie et les deux sont intimement liés.

La pratique de mouvement quotidien

Si l'on pratique des entraînements à haute intensité régulièrement, qu'en est-il du mouvement quotidien ? Souvenez-vous de la différence entre le mouvement et l'exercice physique, et le problème de sédentarité prolongé mentionné à la leçon précédente. Le lien entre entraînement et mouvement n'est pas direct et vous pouvez très bien vous entraîner plusieurs fois par semaine tout en étant dans l'inactivité prolongée le reste du temps. L'American College of Sports Medicine rapporte d'ailleurs que 30% des gens sont moins actifs lorsqu'ils s'entraînent.

Alors que la sédentarité est l'un des plus grands maux de l'époque, il est ironique que l'on soit si avide de trouver la façon la plus efficace de bouger. Comment obtenir le maximum de résultat en investissant le moins de temps possible? Il faut au contraire trouver des moyens pour bouger le plus possible pour notre santé et notre bien-être, pour pouvoir vivre mieux.

L'absence des bénéfices de l'endurance

S'entraîner à plus basse intensité sur une plus longue période apporte des bénéfices importants sur le corps. Ça améliore le volume sanguin donc la capacité du cœur à pomper plus de sang en un battement, ça permet le développement de mitochondries, nos usines à énergie, ça favorise l'habileté des muscles à extraire et utiliser l'oxygène plus efficace. La lenteur et la longévité de certains entraînements permet également l'adaptation structurelle, comme dans la course à pied dans laquelle de longues sorties visent à enseigner au corps à passer du temps sur une structure précise du corps (ici les pieds).

En somme, comme dans tout, les HIIT ne sont pas une solution miracle. C'est bien de s'entraîner intensément parfois, mais si l'intensité diminue votre mouvement quotidien, vous n'êtes pas plus avancés.

Pour en revenir à la souffrance, oui il faut que vos entraînements représentent un certain défi et vous amènent à vous dépasser. Pour améliorer sa forme, il faut induire un stress sur le corps en augmentant celui-ci progressivement, mais non la souffrance n'est pas nécessaire. Il faut éviter de prendre des raccourcis mentaux qui nous font penser que le dépassement ou la surcharge signifient automatiquement HIIT. Pas du tout. Et il ne faut pas non plus penser qu'un entraînement sans dépassement ne vaut rien!

Si vous souhaitez tout de même avoir une idée de la façon dont diviser l'intensité de vos entraînements dans une semaine, en considérant naturellement votre objectif et votre contexte, on peut se référer à trois phases d'intensité :

- 1 *Phase aérobique*: 60-70% d'effort, ce qui veut dire que vous êtes capable de tenir une conversation fluide avec quelqu'un;
- 2 *Phase seuil*: effort plus soutenu, vous avez la possibilité de parler par bouts de phrases;
- 3 *Phase anaérobique*: effort intense où il est possible de ne prononcer que quelques mots à la fois.

Dans une semaine type, on veut être 70% du temps en aérobique, 20% dans la phase seuil et 10% dans la phase anaérobique.

Ce qu'on vous invite à vous rappeler ici c'est de bouger votre corps le plus souvent possible, parfois plus intensément, parfois plus longtemps et en endurance, puis chaque minute compte.

Ressources et liens

Article du blogue HappyFitness sur les HIIT | www.happyfitness.ca/publications/2017/12/8/mise-au-point-sur-les-hiit

Épisode du podcast L'état du jeu sur la vitesse | www.happyfitness.ca/letat-du-jeu/episode2-lavitesse

Merci beaucoup! 🙏

happyfitness.ca

@le_mouvement_happyfitness