

## HIIT : le guide complet

Les longues séances de cardio sont excellentes pour la santé mais courir, pédaler ou ramer pendant 45 minutes, 1 heure ou même plus, n'a jamais été quelque chose qui motive sur le long terme.

**Devinez quoi : Vous n'avez pas besoin de passer des heures sur un tapis de course ou un vélo elliptique pour brûler de la graisse efficacement, perdre du poids, améliorer votre cardio et être en meilleure santé !**

Découvrez comment cela est possible dans la suite de l'article grâce aux entraînements fractionnés, en seulement quelques minutes de pratique. - source : [www.litobox.com](http://www.litobox.com)

### Qu'est-ce que le HIIT ?

**Définition : HIIT est l'acronyme de High Intensity Interval Training** en anglais qui veut dire Entraînement fractionné de haute intensité. Le terme HIIT désigne tous les entraînements qui combinent de courtes périodes d'efforts intensifs et explosifs avec de courtes périodes de repos répétées plusieurs fois. Une période d'effort est composée généralement d'un seul exercice et les périodes de repos servent de récupération ou de transition entre les exercices, ces dernières pouvant être des périodes d'inactivité ou de travail modéré. Exemple : sprinter pendant 30 secondes (effort) et marcher pendant 1 minute (repos) – ce cycle est répété 5 fois.

Les temps d'effort étant à réaliser à l'intensité maximale dont est capable le pratiquant, ils sont forcément courts. Ils varient aussi suivant le niveau de condition physique de chacun.

### Durée d'une séance

Un entraînement de HIIT type dure en général moins de 30 minutes et implique souvent un rapport 2:1 ou 3:1 entre les périodes de travail et les périodes de récupération. Par exemple 30 secondes de travail 30 secondes de récupération.

Il faut maintenir un effort constant à intensité élevée avec une technique correcte pour chaque répétition d'un exercice.

### Bénéfices du HIIT

Les entraînements de HIIT apportent les mêmes bénéfices sur la santé que les entraînements d'endurance (dits de cardio) mais dans une période beaucoup plus courte.

Une étude scientifique de 2014 a comparé pendant 12 semaines, sur des personnes sédentaires, les effets de longues sessions d'endurance à ceux de courtes sessions de HIIT<sup>1</sup>. Résultat : 1 minute d'exercice intensif (3 fois 20 secondes) apporte les mêmes bénéfices sur la santé que 45 minutes d'endurance (exercice modéré type cardio).

Résultat : 1 minute d'exercice intensif (3 fois 20 secondes) apporte les mêmes bénéfices sur la santé que 45 minutes d'endurance (exercice modéré type cardio).

Sans rentrer dans les détails du protocole d'entraînement, la séance complète de HIIT ne durait que 10 minutes (échauffement et récupération compris).

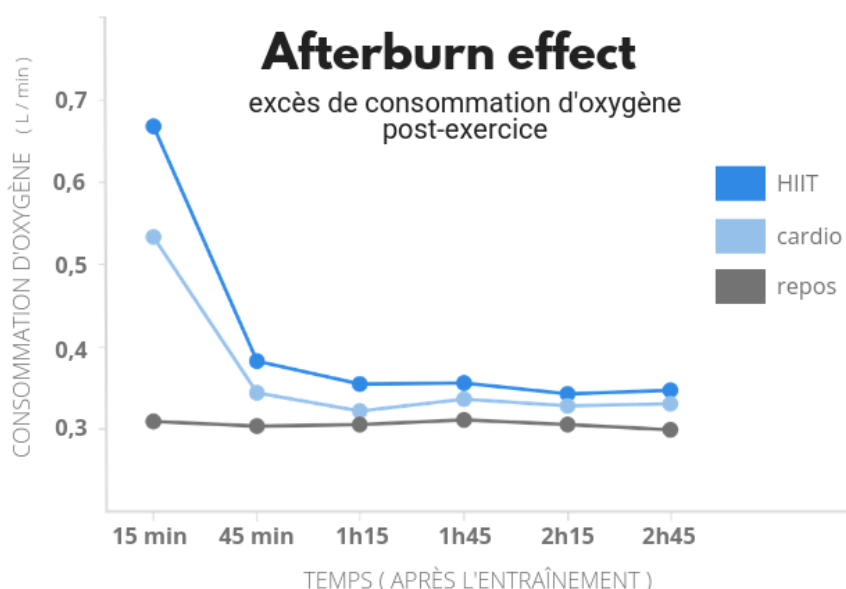
Et malgré un temps d'entraînement 5 fois plus faible (80% de temps consacré en moins), les bienfaits sur la santé étaient similaires.

### D'autres études scientifiques ont mesuré l'efficacité et constaté les effets bénéfiques du HIIT sur la santé:

- perte de graisse sous-cutanée 9 fois plus importante par rapport à la cardio – mesuré sur les plis cutanés (abdomen, biceps, triceps, omoplate, bassin et mollets)
- réduction de 17% de la graisse viscérale sans changement alimentaire (graisse du ventre qui favorise les maladies entourant les organes internes)
- favorise vraiment la perte de poids,
- diminue l'indice de masse corporelle (IMC) et le pourcentage de masse grasse
- diminution de la résistance à l'insuline (l'insulino-résistance), l'une des principales causes du diabète de type 2 et de l'obésité (personnes jeunes ou âgées)
- améliore davantage les capacités aérobie (VO2max)
- brûle des calories et plus longtemps car il y a un afterburn effect<sup>8</sup> (le corps continue de brûler des calories plusieurs heures après la séance) plus important que la cardio
- diminution du « mauvais » cholestérol (LDL) et augmentation du « bon » cholestérol (HDL)<sup>10</sup> régule de façon plus efficace le glucose dans le sang
- diminue la tension artérielle et diminuerait donc de 30 à 40 % les risques de maladie cardiaque
- motive davantage et permet donc de mieux tenir sur le long terme
- bénéfique au contrôle cognitif et à la capacité de la mémoire de travail chez les enfants (par rapport à des jeux de société, jeux vidéos ou quizz)
- améliore la fonction vasculaire
- conserve la masse musculaire (à l'inverse de la cardio)

### Afterburn effect

C'est le nom de l'effet produit par l'excès de consommation d'oxygène sur l'organisme (Excess Post-exercise Oxygen Consumption en anglais, EPOC) après une activité physique intense. Simplement : Le corps, pour se remettre à l'état initial d'avant entraînement, utilise plus d'énergie et dépense encore des calories supplémentaires (de 6 à 15% en plus que si vous n'aviez pas fait de l'exercice).



Plus l'entraînement est intense, plus la dépense énergétique d'après l'entraînement sera importante (surtout dans la première 1/2 heure qui suit l'entraînement) ensuite les différences entre les méthodes d'entraînement (HIIT ou cardio) sont insignifiantes. Cet effet est un petit bonus post-entraînement qui ne dure que quelques heures après l'entraînement.

### **8 raisons de faire du HIIT**

1. Pourquoi pratiquer l'entraînement fractionné de haute-intensité ?
2. C'est efficace et rapide : le HIIT est l'entraînement idéal si vous n'avez pas beaucoup de temps à consacrer à l'exercice physique dans votre emploi du temps ou si les longues séances de cardio vous ennuient.
3. Pour passer un plateau : si vous suivez une routine de cardio depuis longtemps et que vous ne progressez plus, ajouter des séances de HIIT pourrait vous permettre de continuer à obtenir des résultats.
4. On brûle des calories même en dormant : grâce à l'intensité de l'entraînement, vous continuez de brûler des calories plusieurs heures après votre séance. Même en regardant la TV le soir, en lisant ou en dormant !
5. Vous améliorez vos capacités d'endurance : vous améliorez votre VO2max.
6. Aucun équipement n'est nécessaire : vous pouvez vous entraîner uniquement au poids du corps sans aucun matériel ; courir, faire des burpees, des sauts groupés ... Vous perdez du gras et non du muscle : cette forme de « cardio » favorise la perte de poids tout en conservant la masse musculaire.
7. On peut le faire partout : l'entraînement est court et donc facile à insérer dans son emploi du temps. Vous n'avez pas non plus besoin de beaucoup d'espace, ce qui en fait une méthode d'entraînement de choix que vous pouvez faire à la maison, au bureau ou lorsque vous êtes en déplacement !
8. C'est stimulant et pas ennuyeux : ce type d'entraînement est très difficile, mais la variété de combinaisons possibles fait que vous serez toujours motivé et vous ne vous ennuierez jamais !

### **Combien de fois par semaine ?**

Les entraînements de HIIT sont intensifs par rapport à des entraînements « classiques » d'endurance. Vous aurez donc besoin d'une période de récupération plus longue. Commencez par 1 entraînement de HIIT par semaine puis ajoutez 1 ou 2 séances par la suite.

En HIIT, vous ne devriez pas vous entraîner plus de 2 ou 3 fois par semaine et sur des jours non-consécutifs.

Plus d'entraînements n'implique pas plus de résultats. Au contraire : en raison des exigences que demande le HIIT sur votre corps, trop en faire peut réellement ralentir vos progrès ou pire, vous rendre sujet aux blessures. Si vous souhaitez vous entraîner plus régulièrement, faites une séance d'étirements à la place. Vous améliorerez votre souplesse et votre récupération musculaire.

## Pratique

En fonction de votre emploi du temps. Si vous vous obligez à programmer 3 séances par semaines dans un emploi du temps surchargé, ça marche les premières semaines mais pas les suivantes. Raccourci : Vous avez un imprévu dans votre emploi du temps (ou vous atteignez un plateau) → manquement d'une séance → démotivation → mauvaise estime de soi → culpabilité → arrêt de l'activité physique (« c'est pas pour moi le HIIT ») .

Alors que si vous programmez 1 voir 2 séances maximum par semaine mais que vous tenez ce rythme sur le long terme alors vous aurez bien plus de résultats que lors du premier choix.

## Intensité de l'effort

Il est important de savoir mesurer l'intensité de votre effort physique, car pour faire du HIIT, vous devez travailler à une intensité élevée.

L'Organisation mondiale de la Santé dit

La notion d'intensité renvoie au pourcentage de puissance ou au niveau d'effort lors de la pratique de l'activité ou de l'exercice physique.

Cela revient à se poser la question suivante : Quelle énergie la personne déploie-t-elle lorsqu'elle pratique l'activité ? L'intensité (faible, modérée ou élevée) renvoie à une sensation qui est associée à un niveau d'effort physique. Si cette perception diffère suivant les individus, il existe néanmoins des méthodes capables de mesurer l'intensité du travail selon différents critères. On peut mesurer l'intensité de l'activité physique selon des critères dit objectifs comme la fréquence cardiaque maximale ( % FcM), la puissance aérobie de réserve ( % PAR), la consommation d'oxygène ( % VO2max), l'équivalent métabolique (Metabolic Equivalent of Task, MET), etc. Mais comme tout le monde ne dispose pas d'outils tels qu'un cardio-fréquencemètre ou un pneumotachomètre avec un capillaire, il est possible d'utiliser des critères plus subjectifs pour déterminer l'intensité de l'effort physique.

Comment donc mesurer l'intensité de votre effort pendant un entraînement de HIIT ? Échelle de Borg L'échelle simplifiée de Borg (échelle de perception de l'effort, EPE) est un outil qui permet d'évaluer l'intensité de l'effort de manière subjective sur une échelle graduée de 0 à 1017. Pendant l'exercice, on donne une note à ce que l'on ressent. Comment percevez-vous l'effort effectué ?

Le 0 correspond à l'absence d'effort physique et le 10 correspond à l'effort le plus difficile que l'on peut fournir.

Pour faire du HIIT vous devez viser un niveau de 7 à 9 sur cette échelle.

## Test de la conversation

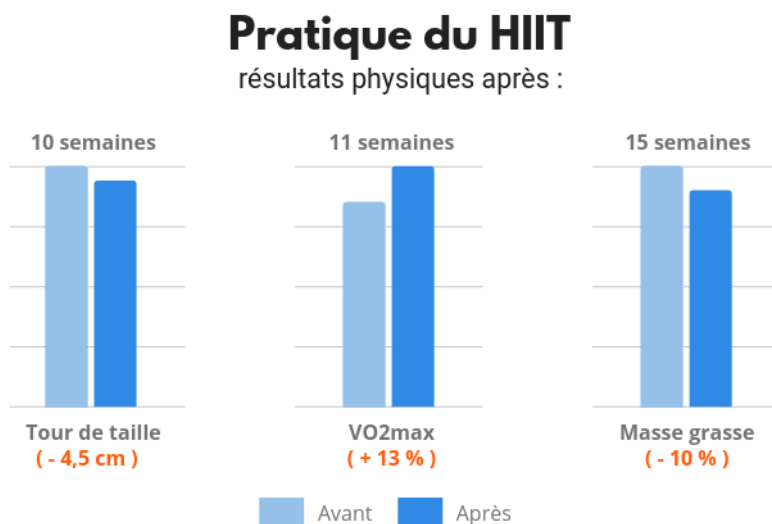
| Note | Perception                           |
|------|--------------------------------------|
| 0    | Repos                                |
| 1    | Très facile                          |
| 2    | Facile                               |
| 3    | Moyen                                |
| 4    | Un peu difficile                     |
| 5    | Difficile                            |
| 6    |                                      |
| 7    | Très difficile                       |
| 8    |                                      |
| 9    |                                      |
| 10   | Très très difficile (effort maximal) |

 intensité faible  
 intensité modérée  
 intensité élevée

Le test de la conversation est un outil simple et complémentaire à l'échelle de Borg qui permet d'évaluer l'intensité de votre activité physique  
activité faible : vous êtes capable de chanter ; activité modérée : vous êtes capable de parler (tenir une conversation courante) mais pas de chanter ; activité élevée : vous n'êtes capable de dire que quelques mots avant de devoir reprendre votre souffle.

En couplant ces deux méthodes de mesure, vous pourrez facilement adapter votre effort physique pour atteindre l'intensité de travail nécessaire au HIIT.  
Si vous avez du mal à parler, si vous avez besoin de reprendre votre souffle régulièrement, si votre souffle diminue, si votre fréquence cardiaque s'accélère considérablement et que vous transpirez abondamment, vous êtes dans la bonne zone d'intensité pour le HIIT.

Les méthodes subjectives (échelle de Borg et le test de conversation), elles, permettent de tenir compte de la condition physique et du niveau de fatigue de chaque individu ainsi que des conditions environnementales.



### Résultats physiques

En combien de temps ? Voici la synthèse des résultats des études sur les entraînements fractionnés de type HIIT sur la perte de graisse et la forme physique.

Résultats : - 4,5 centimètres de tour de taille en 10 semaines amélioration de 13% de la VO2max en 11 semaines - 10% de masse grasse en 15 semaines Mesures moyennes relevées sur des adultes avec un indice de masse corporel normal à raison de 3 séances de HIIT par semaine. Les résultats sont encore plus importants sur des adultes obèses.

### Technique et blessures

Compte tenu de l'intensité des périodes de travail, certains peuvent confondre vitesse et précipitation (faire vite ne signifie pas bâcler) et oublier la technique et se blesser.

**Sur-entraînement** Il y a un risque de « sur-entraînement ». Les séances sont courtes et la tentation d'en faire tous les jours (ou plusieurs séances le même jour) est grande pour les débutants. Vous devez laisser le temps à votre corps de récupérer entre les séances (même si vous souhaitez en faire plus) car vous risquez d'être fatigué, épuisé (physiquement et mentalement) et de vous blesser. Surtout si vous le pratiquez en conditionnement physique pour un autre sport.

**La meilleure activité physique est celle que vous aimez et que vous ferez régulièrement.**