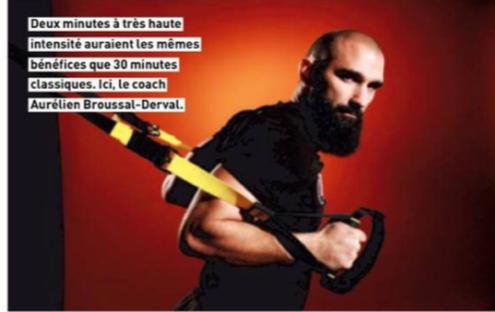


Il était une fois, dans les salles de fitness, des gens qui squattaient les machines de cardio pendant des heures. Ils avaient une serviette enroulée autour du cou et passaient du vélo au stepper, du stepper au rameur, du rameur au tapis de course. Pas besoin de se mettre dans le rouge, un rythme moyen était suffisant, plus c'était long, plus c'était bon pour brûler de la calorie.

Vous avez la photo en tête ? Ajoutez-y un filtre sépia. Le cardio à papa, c'était avant. Aujourd'hui, en matière de préparation physique, plus c'est court, plus c'est bon. Toutes les études montrent qu'un effort court mais intense donne des résultats parfois spectaculaires, notamment en termes de perte de masse graisseuse. Merci « l'after burn » et son effet sur le métabolisme des graisses jusqu'à 48 heures après la séance, qui n'existe pas avec le cardio à l'ancienne.

Ce qui permet cette dépense calorique supplémentaire, c'est le HIIT. High intensity interval training. Anciennement le fractionné, l'entraînement intermittent, l'entraînement par intervalle. Très utilisé depuis quarante ans pour faire progresser les sportifs de haut niveau, il consiste en « des enchaînements d'exercices permettant une fréquence gestuelle élevée et des intensités de contractions élevées », détaille Aurélien Broussal-Derval. Préparateur physique, il a notamment entraîné les équipes de France d'haltérophilie et d'Angleterre de judo, et est l'auteur du livre *L'Art du HIIT* (éd. 4Trainer). « Globalement, on choisit des exercices qui sollicitent plus de 70 % du corps et qui font monter très vite, très haut dans les tours. » Concrètement, on va enchaîner, entre



Deux minutes à très haute intensité auraient les mêmes bénéfices que 30 minutes classiques. Ici, le coach Aurélien Broussal-Derval.

« LES EXERCICES SOLLICITENT PLUS DE 70 % DU CORPS ET FONT MONTER TRÈS VITE, TRÈS HAUT DANS LES TOURS »

Aurélien Broussal-Derval

60



autres gourmandises, burpees, double under et sprints, avec des temps de repos plus ou moins longs (20 secondes d'effort puis 10 secondes de récup, par exemple, pour la méthode Tabata, du nom du professeur japonais Izumi Tabata qui l'a inventée) à une intensité qui vous empêche de ne pas prononcer le moindre début de mot. Et ce, pendant des séances brèves. Donc parfaitement adaptées à notre rythme de vie.

L'espèce en voie de disparition de nos existences (de nos existences hors coronavirus, en tous les cas) étant le temps, la baisse de la durée des entraînements est un levier de motivation très puissant pour les adeptes. Des salles ont ainsi construit des formules « entraîné-douché en moins d'une heure » à midi. Et les temps d'exercice baissent, baissent, baissent... Le groupe de fitness néo-zélandais Les Mills propose ses « Grit », des circuits d'entraînement intense de 30 minutes ; la méthode Little, c'est 27 minutes (12 fois 60 secondes d'effort soutenu et 75 secondes de repos) ; la méthode 8/12, 20 minutes (8 secondes de sprint et 12 secondes de repos). Des chercheurs canadiens de l'université McMaster, à Hamilton, ont exposé, dans une publication de janvier dernier, les bénéfices, notamment sur l'endurance, d'un protocole de 11 minutes. Le *New York Times* a fait un hit de son « 7-Minutes Workout » et les sportifs de haut niveau connaissent bien les 4 minutes du Tabata (8 fois 20 secondes d'effort et 10 secondes de repos).

En 2018, des chercheurs de l'université Victoria à Melbourne, en Australie, ont publié dans la revue *American Journal of Physiology* les résultats d'une étude démontrant

que 2 minutes d'entraînement de haute intensité ont les mêmes avantages pour l'organisme que 30 minutes d'exercices classiques. On est allés encore plus loin au Canada où, depuis vingt ans, le professeur de kinésiologie de l'université McMaster, Martin Gibala, planche sur le ratio « temps d'exercice le plus court-résultat le meilleur ». En 2016, il a mené une étude prouvant qu'une seule minute « vigoureuse » trois fois par semaine suffirait à maintenir la forme, en produisant un effort extrêmement intense trois fois vingt secondes. Quant à Edward Coyle, chef du département de kinésiologie et d'éducation à la santé de l'université du Texas, à Austin, et son équipe de chercheurs du Human Performance Laboratory, ils ont récemment révélé avoir découvert que faire des sprints de 4 secondes cinq fois par heure aidait à améliorer le métabolisme des graisses et à réduire le taux de triglycérides dans le sang. Quatre secondes. Mais à fond...

« Toujours plus », lâche Aurélien Broussal-Derval. Quand on lui dit que le professeur Gibala avait précisé qu'« ils doivent tout donner comme s'ils étaient pourchassés par un ours ou s'ils devaient sauver un enfant qui risque de se faire heurter par une voiture », le coach rit : « C'est bien, le mec est raisonnable ! » « Plus sérieusement, c'est bien beau la quête du toujours plus, mais si on zappe l'échauffement, on s'expose à la blessure, et un échauffement efficace peut difficilement s'envisager en dessous de 10 minutes. Sur des séances courtes, j'imagine bien qu'on ne s'embarrasse pas de ces détails et c'est une erreur. »

Et puis, plus c'est difficile moins on tient dans la durée. « Répéter des circuits lactiques trois fois par semaine, au bout d'un moment c'est dur. L'entraînement ne doit pas être uniquement dans la souffrance. Faire une sortie longue en courant, c'est aussi se promener, passer un moment avec soi sur un autre registre que la douleur, et important pour inscrire la pratique dans le temps. » D'autant qu'à ne faire que du HIIT (comme à ne faire que du long), on stagne. Machine bridée. « Si on ne progresse plus, c'est qu'il est temps de revenir à de l'intensité longue, explique le préparateur physique. Cela permet de varier son programme en s'écoulant et de ne pas suivre bêtement une mode. »

chrbonnet@lequipe.fr



L'ÉQUIPE

61

TENDANCES



1



4

