

DÉFI SANTÉ

L'entraînement par intervalles (EPI)

Ian Bourgault, kinésologue
CISSS-Montérégie—Est

Améliorer nos performances ?

Lorsque l'on fait un entraînement cardio ou une sortie en course à pied, on a tendance à maintenir la même vitesse et la même intensité tout au long de la randonnée. Il y a pourtant mieux pour améliorer notre condition physique : l'entraînement par intervalles ou l'«EPI».

L'entraînement par intervalles est une méthode d'entraînement alternative à l'entraînement continu où des fractions d'effort à intensité plus ou moins élevée alternent, de façon systématique, avec des périodes de repos actif ou passif (ex. : 1 pour 1... 30 secondes d'effort à intensité élevée suivi de 30 secondes de marche rapide ou de jogging léger).

Il est possible d'alterner les périodes d'effort et de repos durant 15 à 20 minutes après avoir effectué un échauffement de 10 à 15 minutes. On qualifie généralement l'entraînement par la longueur de l'intervalle

- Intervalles courts: 15 à 90 secondes
- Intervalles moyens : 90 secondes à 3 minutes
- Intervalles longs : 3 minutes et plus

EPI et VO_{2max}

Toute personne qui cherche à améliorer ses qualités physiques ou à perdre du poids a avantage à faire régulièrement des séances d'EPI. De plus, l'entraînement par intervalles est le meilleur moyen pour un coureur déjà entraîné d'améliorer ses performances.



DÉFI SANTÉ

Des améliorations visibles !

Contrairement à ce que plusieurs croient, il n'est pas nécessaire de se «défoncer» à chaque séance pour en retirer des bénéfices. À la fin d'une séance d'EPI, on n'est donc pas nécessairement plus fatigué qu'après une séance de type continu, mais on a effectué un volume beaucoup plus élevé d'exercice dans des zones d'intensité qui ont un effet plus marqué sur la consommation maximale d'oxygène (VO2max), la capacité anaérobie et l'endurance. De nombreuses recherches scientifiques ont en effet démontré que les séances d'EPI améliorent davantage la condition physique et la performance que celles de type continu en plus de favoriser l'amélioration de l'endurance musculaire, la force explosive (sprint) et l'efficacité gestuelle.

En résumé, l'entraînement par intervalles est un incontournable si vous courez depuis un certain temps. Si vous avez atteint un plateau et que vous aimeriez le briser, je vous suggère alors d'introduire dans votre programme d'entraînement, deux séances d'intervalles par semaine. Les combinaisons d'entraînement par intervalles sont presque illimitées et peut servir à travailler presque tous les composants de la condition physique.

Ian Bourgault, B. Sc. kinésiologue
Direction des programmes de santé publique
CISSS de la Montérégie-Est

