

Entraînement. L'étude imparable

Titre(s): Entraînement. L'étude imparable [[periodique]] / Guy Thibault

Ensemble: Sport et vie 216

Auteur(s): Thibault, Guy

Editeur, producteur: 01/05/26

Description matérielle: pp.18-23

ISSN: 1152-9563

Note sur la description matérielle: 6

Résumé ou extrait: Une méta-analyse publiée dans Sports Medicine par le Norvégien Knut Sindre Molmen, fondée sur des centaines d'études et 5 973 participants, compare trois approches d'entraînement d'endurance: l'endurance continue (ET), le HIIT et le SIT. Sur le contenu mitochondrial, les trois méthodes aboutissent à des résultats finaux proches, avec des gains de 23% pour l'ET, 27% pour le HIIT et 27% pour le SIT. En revanche, le rendement diffère fortement: rapporté au temps d'entraînement, le HIIT est environ 1,7 fois plus efficace que l'ET, et le SIT 2,3 fois plus efficace que le HIIT. À gains comparables, le HIIT demande ainsi 2 à 3 fois plus de temps que le SIT, et l'ET jusqu'à 4 fois plus. L'article souligne aussi que l'intensité élevée améliore la fonction mitochondriale, et pas seulement leur quantité: des travaux antérieurs indiquent qu'un effort à 90% de la VO₂max est nécessaire pour progresser efficacement sur ce point. Sur la capillarisation, l'ET garde toutefois l'avantage. La formation de nouveaux capillaires progresse de 15% avec l'ET, 13% avec le HIIT et 10% avec le SIT. En densité capillaire, l'ET gagne 13%, le HIIT 7%, tandis que le SIT n'apporte pas de gain statistiquement significatif, notamment parce qu'il provoque davantage d'hypertrophie musculaire: 11,9% pour le SIT, 8,9% pour le HIIT, contre 6,5% pour l'ET. Les adaptations varient aussi selon le temps. La capillarisation progresse surtout pendant les 4 premières semaines d'ET, puis plafonne. Le SIT produit des gains mitochondriaux rapides sur les 2 premières semaines, avant un ralentissement, d'où l'intérêt d'alterner les méthodes. L'article rappelle qu'un programme HIIT de 8 semaines chez des adultes de 70 à 77 ans a permis un gain mitochondrial de 20% et une hausse de VO₂max de 9 à 13%, montrant que l'âge n'empêche pas l'adaptation. En pratique, les auteurs recommandent aux sportifs disposant de moins de 4 heures par semaine de privilégier des séances de SIT de 4 à 6 sprints de 30 secondes avec 4 minutes de récupération, 2 à 3 fois par semaine, tout en conservant 2 à 3 sorties d'ET par mois. Pour ceux qui ont plus de temps, une répartition pyramidale de 70 à 80% d'ET, 15 à 20% de HIIT et 5 à 10% de SIT est proposée, avec davantage de HIIT dans les 6 semaines précédant une compétition, puis du SIT dans les 2 à 3 dernières semaines....

Sujet - Nom commun: Entraînement -- Effets physiologiques

Oeuvres scientifiques

Mitochondries -- Adaptation

Performance