

Je me lance dans le HIT

Les exercices d'entraînement à haute, voire très haute intensité, tels que le *High Intensity Training* (HIT) ou le *High Intensity Interval Training* (HIIT) sont très tendance.

Une des bonnes résolutions pour cette nouvelle année était de (re) chausser les baskets. En mars, la motivation du Nouvel An est un peu retombée. À l'approche des beaux jours, il faut penser à sa silhouette et se booster, travailler son cardio et ses muscles, tout en spirant à grosses gouttes.

Je sculpte mon corps

Pour maigrir, les calories absorbées doivent être inférieures à celles dépensées. C'est mathématique. Selon le type de sport, l'organisme ne puise pas de la même manière dans les réserves. « En travaillant dans une filière énergétique intense que l'on appelle anaérobie lactique, le corps n'est plus en mesure de fournir l'oxygène. » explique Sébastien Masson, coach au Waou Club Med Gym Grands Boulevards. On contracte alors une dette en oxygène que l'on va devoir rembourser à la fin de la séance. Rien n'est gratuit. Pour revenir à l'équilibre respiratoire, l'organisme continue à brûler des calories pendant quelques heures.

J'adopte le bon rythme

Pour un dégrasage à la sortie de l'hiver ou une perte de poids, travaillez en aérobie. Trois à



quatre séances hebdomadaires, c'est un bon rythme pour commencer. En deux ou trois mois, vous retrouverez la forme. À condition d'être progressif dans l'effort. « Le HIT est un excellent moyen d'y parvenir plus rapidement. Selon les individus, deux à trois cours par semaine suffisent amplement. Il faut conserver un temps de récupération et un entraînement à plus basse intensité et un peu plus long. On ne peut pas être constamment dans le rouge. » Attention au surentraînement !

Je m'échauffe

Primordial, l'échauffement sert à mettre en route tout un système physiologique afin qu'il s'adapte à une nouvelle demande. En montant en régime, l'organisme augmente le volume sanguin ainsi que l'apport en oxygène

nécessaire. « Un principe de base, on n'est jamais trop échauffé. Reste que pour ce type de cours, mieux vaut ne pas se mettre dans le rouge et garder du jus. »

CLARISSE NÉNARD

à lire



CARDIO FORCE, HIGH INTENSITY TRAINING

Oubliez vos interminables séances de jogging et les heures passées à la salle de musculation à soulever de la fonte. L'entraînement en Cardio Force est un training court et direct pour une efficacité maximale...

Emmanuel Akermann, éditions Manokan, 24,24 €.

Crossfit ou GRIT ?

Les deux sont un mélange d'exercices à un rythme très intense, avec des moments de récupération très courts. Le GRIT est un cours très chorégraphié, d'une durée de 30 minutes. « Il s'effectue en musique avec un moniteur qui surveille, mais qui est aussi un animateur et un motivateur. » Quand il démarre, on ne peut plus arrêter. Le Crossfit se déroule dans un hangar, dans un lieu un peu plus rough. « Il se greffe dans une planification à long terme. On y va pour voir ses amis, faire du sport, y rester 1 h à 1 h30, apprendre de nouveaux mouvements, essayer son WOD, Work Of the Day, inscrit au tableau. »