

## **BootCamp, Cross-fit, TRX ou HIIT training : comment s'y retrouver?**

### ***Méthodes d'entraînement à la mode***

Réf : ACSM (2017), High-Intensity Interval Training.  
<https://www.acsm.org/docs/brochures/high-intensity-interval-training.pdf>  
Traduction et adaptation : Alexandre Paré - ATARAXIA

Vous avez probablement entendu parler des nouvelles méthodes d'entraînement se déclinant sous appellations telles que : BootCamp, Cross-fit, TRX ou HIIT training.

Quelles sont ces méthodes d'entraînement?

Sont-elles sécuritaires?

Êtes-vous assez en forme pour les utiliser?

Le BootCamp, le Cross-fit, le TRX ou le HIIT training gagnent en popularité en ce moment. Ce qu'ils ont en commun: ils se pratiquent tous à haute intensité tout simplement...

Parlons plus précisément du HIIT, diminutif pour High Intensity Interval Training ....

Cet entraînement alterne les efforts courts et intenses (allant de 5 sec. à 5 min.) qui sont suivis d'une récupération allant de 2 à 10 fois le temps d'effort. Habituellement, on les exécute en vélo ou en course à pied mais ils pourraient aussi être exécutés en natation, sur un appareil elliptique, en aquaforme et dans un contexte de cours de groupe.

Quels en sont les avantages physiologiques?

Les entraînements de très haute intensité améliorent la capacité aérobie et anaérobie, la tension artérielle, la santé cardiovasculaire, la sensibilité à l'insuline (ce qui aide les muscles de l'exercice à utiliser plus facilement du glucose pour produire de l'énergie), le profil des lipides sanguins, la composition corporelle et le maintien de la masse musculaire.

Pourquoi le HIIT Training est-il si populaire?

L'entraînement HIIT peut facilement être modifié en fonction de tous les niveaux de condition physique et même pour les personnes ayant des limitations telles que le surpoids et le diabète par exemple. Les séances d'entraînement HIIT offrent des avantages physiologiques similaires à ceux des entraînements aérobies continus, mais dans une période plus courte. De plus, les entraînements de haute intensité ont tendance à brûler plus de calories que les séances d'entraînement traditionnelles, surtout après la séance.

Questions à considérer quand on envisage de s'impliquer dans un entraînement HIIT :

Quelle est l'intensité idéale?

Quelles sont les préoccupations en ce qui concerne la sécurité?

Ce genre d'entraînement peut-il être exécuté par n'importe qui?

Combien de fois par semaine peut-on faire ce genre d'entraînement?

Comment peut-on se préparer avant de commencer ce genre d'entraînement?

Cet éventail de questions pourra vous guider afin de bâtir un bon programme d'entraînement privé.

En conclusion, l'entraînement par intervalle fait partie de la préparation des athlètes depuis de nombreuses années car la plupart des sports nécessitent des mouvements courts, explosifs et très intenses suivis de périodes de récupération variées. Le HIIT gagne maintenant en popularité auprès de la population générale car il permet d'optimiser le développement de l'aptitude aérobie ainsi que de nombreux autres avantages pour la santé.

Essayez-le, vous l'adopterez!

## Quelques mots sur l'auteur

Alexandre Paré, M.SC., CSCS.  
Kinésiologue, auteur & conférencier



Alexandre est une personne très structurée qui se démarque par la maîtrise de son sujet et par la simplicité avec laquelle il communique les concepts reliés à l'activité physique. Il sait inspirer et motiver même les plus sédentaires à passer à l'action et à inclure l'activité physique au sein des agendas les plus chargés.

Détenteur d'un diplôme de Maîtrise en kinésiologie, avec spécialisation en physiologie de l'exercice, il a bâti sa notoriété grâce à ses connaissances scientifiques approfondies et à sa maîtrise des concepts d'entraînement physique. Ce conférencier est aussi un préparateur physique certifié de la NSCA (National Strength Conditioning Association). Ses connaissances théoriques jumelées à une forte expérience pratique font d'Alexandre une ressource des plus crédibles tant pour les personnes visant la performance que celles désireuses de mettre fin au cercle vicieux des excuses les maintenant dans un état de sédentarité.

Sa passion pour le partage des connaissances et ses qualités de pédagogue ont été mises à profit lorsqu'il fonda ATARAXIA en 1998, une entreprise de consultants en activité physique dont les activités se concentrent principalement autour de la formation d'entraîneurs privés. Alexandre enseigne depuis 12 ans à titre de professeur invité et chargé de cours pour l'Université de Montréal, l'UQAC et l'Université Laval, ainsi que présentateur invité prisé dans de nombreux congrès d'activité physique à travers le Canada.

Sa notoriété dans son domaine lui a aussi valu d'être sollicité par les médias, résultant en des apparitions fréquentes à la télévision comme chroniqueur et consultant en kinésiologie.

Il a lancé sa carrière de conférencier en activité physique en 1997 et a offert des prestations dans des entreprises visant l'amélioration de la qualité de vie de leurs employés dans le but d'améliorer la productivité et agir en prévention afin de diminuer les coûts de santé reliés à la sédentarité.