

## Entraînement en altitude: Des hauts et des bas

**Comparativement à un entraînement normal, le gain en termes de performance assuré par un stage en altitude peut être estimé à 1-3%. Ce petit plus fera peut-être pencher la balance au décompte final.**

Les chercheurs ont montré que les effets bénéfiques attendus des stages en altitude – augmentation du nombre de globules rouges, exploitation plus économique de l'oxygène, amélioration de la capacité aérobie – n'interviennent que si l'athlète passe près de 400 heures à 2300-2600 m. Mais à cette altitude, la teneur réduite en oxygène diminue l'intensité de l'entraînement en valeur absolue (exprimée en watts ou en km/h).



En faisant la navette entre la montagne et la plaine, les athlètes peuvent profiter des effets de l'altitude tout en s'entraînant à une grande intensité..

La méthode «live high – train low» (LHTL) est le mode d'entraînement en altitude le plus répandu. [Des conseils et des informations utiles](#) qui aident à la mettre à profit de manière optimale.

---

Source: Revue «mobile» numéro 1/2007, p. 30



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**