

## Thème du mois 06/2016: Intervalles cachés

L'entraînement par intervalles consiste à alterner phases d'effort et phases de récupération. La durée et l'intensité de la pause sont définies de manière à ce que le sportif ne récupère pas totalement entre les charges, ceci dans l'optique de placer des stimulus d'entraînement forts. Ce thème du mois indique une voie à suivre pour mettre en oeuvre ce type d'entraînement à l'école.



Une bonne nouvelle pour commencer: l'entraînement par intervalles dans le cadre scolaire peut s'avérer très ludique. En d'autres mots, les élèves ne remarquent pas qu'ils s'entraînent de manière intensive et efficace. En dépit des effets positifs, la plupart des jeunes sont rarement enchantés à l'idée de «faire du physique». L'objectif est donc de concevoir des unités d'«interval training» sans en avoir l'air.

Aussi bien un entraînement à haute intensité (HIT = high intensity training) qu'une séance classique d'endurance à basse intensité stimulent la fonction cardiaque et améliorent les fonctions métaboliques musculaires. Si l'on en croit les études en sciences du sport, le HIT produirait cependant des effets supérieurs en terme d'entraînement. Et comme un entraînement intensif par intervalles peut procurer beaucoup de plaisir – à condition d'être bien mis en scène – et qu'il améliore la performance (voir l'étude d'intervention), il a sa place dans le cadre du cours d'éducation physique.

### Pour le cours d'éducation physique

Ce thème du mois s'appuie sur les connaissances scientifiques actuelles en lien avec l'entraînement par intervalles. Les 29 auteurs – tous étudiants du Master en sciences du sport de la Haute école fédérale de sport de Macolin – se sont concentrés sur les contenus réalisables à l'école. La première partie de cette brochure expose les bases du HIT, en lien surtout avec l'entraînement d'endurance à haute intensité (HIAT), et elle explique les méthodes d'entraînement ainsi que les différents intervalles (longs, courts, sprints répétés, intervalles sprints). S'ensuivent des exemples pratiques illustrant ces bases théoriques. Ils ont pour contexte des sports individuels, collectifs, des sports de renvoi ainsi que des formes de jeu et d'estafettes qui répondent aux exigences d'un HIAT.

Durant plusieurs mois, les auteurs ont pu tester les contenus proposés, apportant ainsi, au fur et à mesure, les

adaptations issues du terrain. Le thème du mois est complété par des conseils de monitoring assortis d'exemples concrets, par une leçon-type ainsi que par les résultats d'une enquête d'intervention.

## Thème du mois

- [Intervalles cachés](#) (pdf)

## Articles

- [HIAT – Entraînement d'endurance à haute intensité](#)
- [Durée et intensité](#)
- [Moduler l'intensité](#)
- [Méthodes d'entraînement](#)
- [Vérifier les progrès](#)
- [Etude d'intervention](#)
- [Mesurer la sollicitation](#)

## Exercices

- [Intervalles courts](#)
- [Intervalles longs](#)
- [Sprints répétés](#)
- [Intervalles sprints](#)

## Leçons

- [Intervalles courts – Badminton](#)
- [Intervalles longs – Football/Basketball](#)
- [Intervalles longs – Unihockey/Tchoukball](#)
- [Sprints répétés – Badminton](#)
- [Intervalles sprints – Petits jeux](#)

---

Source: [Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM – Master of Science en sciences du sport](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**