

Entraînement par intervalles: Méthodes d'entraînement

L'entraînement d'endurance à haute intensité (HIAT) peut se décliner en quatre méthodes d'intervalles à l'école.

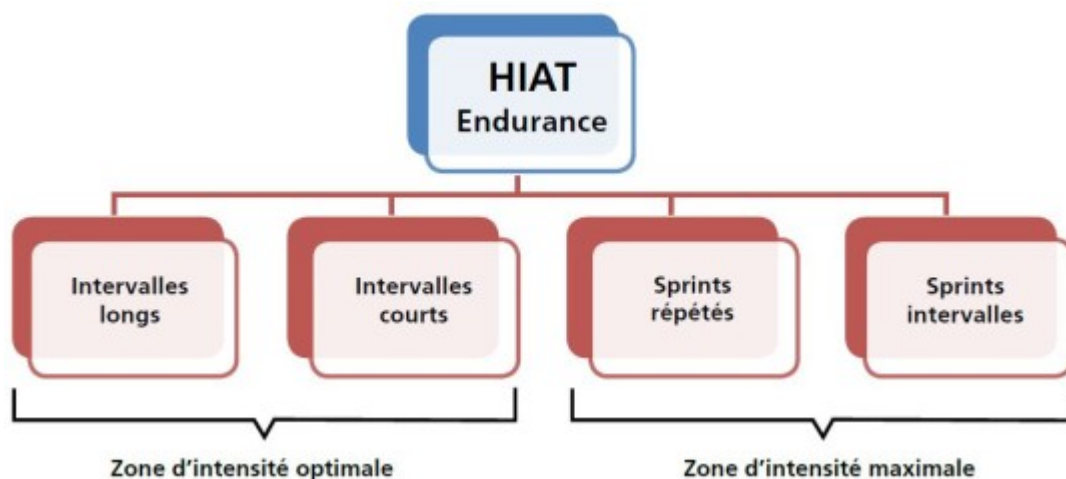


Figure: Méthodes d'entraînement HIAT (Buchheit, Laursen, 2013).

La division des méthodes d'intervalles repose sur la durée et l'intensité de la phase de travail (charge). On parle ici d'intervalles courts et longs, de même que de sprints répétés et d'intervalles sprints.

Les différents intervalles

Pour les intervalles longs et courts, il faut choisir l'intensité qui permet d'effectuer toutes les répétitions avec la même intensité (zone d'intensité optimale). Pour les sprints répétés et les intervalles sprints, l'intensité maximale est requise pour chaque répétition (zone d'intensité maximale).

	Zone d'intensité optimale 7 à 8 sur l' <u>échelle de Foster</u>		Zone d'intensité maximale 9 à 10 sur l' <u>échelle de Foster</u>	
	Intervalles longs	Intervalles courts	Sprints répétés	Sprints intervalles
Charge	1-10 min	10-60 s	5-10 s	10-40 s
Intensité	moyenne à haute	haute	maximale	maximale
Récupération	2 min; active	10-60 s; active	15-30 s; active ou passive	4 min; active
Répétitions	2-4	10-20	6-10	4-8

Séries	1	1-4	1-4	1-2
Pause entre séries	aucune	2 min; active	4 min; active	4 min; active
Durée de la séance	20-40 min	10-30 min	10-20 min	15-35 min

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