

# Entraînement par intervalles: Durée et intensité

Différents paramètres jouent un rôle central dans la conduite d'un entraînement d'endurance à haute intensité. Petit aperçu des variables particulièrement importantes dans le cadre du cours d'éducation physique.

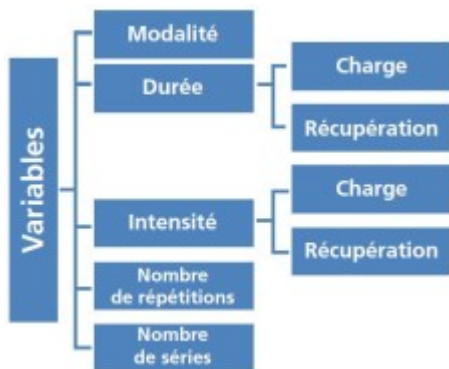


Fig. 1: Variables du HIAT.

Modalité, durée, intensité, nombre de répétitions et de séries (voir fig. 1), tels sont les paramètres qui jouent un rôle déterminant dans la conception d'un entraînement d'endurance à haute intensité (HIAT) à l'école.

La modulation de ces différents facteurs exerce un effet direct sur le métabolisme énergétique et la commande neuromusculaire.

## Définitions

**Modalité:** Type d'activité (vélo, football, etc.) au travers de laquelle le HIAT est appliqué.

**Durée:** Temps de travail (charge) et celui des pauses. La somme totale donne le volume de l'entraînement.

**Intensité:** Effort produit par les élèves. Elle décrit soit le degré du travail accompli (vitesse de course, puissance de pédalage, etc.), soit le degré de perception de l'effort (par ex. la perception objective représentée par le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale ou le degré de la perception subjective de l'effort quantifiée au moyen de l'échelle de Foster).

**Nombre de répétitions:** Somme des intervalles à l'intérieur d'une série.

**Nombre de séries:** Somme totale des séries effectuées durant l'entraînement.



Fig. 2: Aperçu des variables. Cliquer pour agrandir l'image.

Il est conseillé de modifier un seul paramètre d'une séance à l'autre. Comme pour la plupart des formes d'entraînement, le principe suivant s'applique: augmenter d'abord la durée de l'effort, puis l'intensité.

---

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**