

Préparer une séance de musculation à la maison en Interval- Training, pendant la période de confinement Coronavirus.

Qu'est ce que l'Interval Training ?

Comment procéder ?

(Mr Fabrice LECAUX, professeur d'EPS

au Lycée Professionnel Paul Langevin de Saint-Joseph).

En cette période de confinement ,une pratique corporelle régulière journalière est indispensable afin de garder en ces difficiles circonstances une bonne condition physique.

La principale raison est le maintien d'une bonne santé indispensable à chacun pour combattre cette grave épidémie de Coronavirus .

L'autre raison est d'apporter par la construction , la création d'un projet sportif une aide morale indispensable à chaque élève pour remédier aux effets de lassitude ,d'ennui,de cet enfermement quasi permanent.

Il est donc proposé de construire vous-même(projet de l'élève) vos séances de musculation en interval –training à la maison ,en utilisant les mêmes exercices que vous aviez choisi pour vos séances en circuit training.

Qu'est-ce que l'interval training ?

En langue française :entraînement par intervalles.

L'Interval training, ou **entraînement séquentiel** est une méthode de condition physique basée sur une série d'efforts à différents niveaux d'intensité.

L'intervalle de travail dure généralement entre 30 secondes et 3 minutes.

Quelle différence entre un effort en anaérobie et un effort en aérobie ?

Ces mots techniques semblent incompréhensible à première vue ,mais il est possible de les expliquer de manière simple et accessible aux élèves .

Si on fait un effort en anaérobie,le principe est le suivant :

L'effort est si intense que l'apport naturel par l'oxygène de ma respiration ne suffit plus à alimenter mon corps et il est obligé de puiser son énergie dans d'autres ressources.A un moment donné,on est épuisé ,plus de ressources dans mon corps et on doit stopper notre effort.

Mais si on fait un effort en aérobie,le principe est le suivant :

L'effort est modéré ,assez facile, et l'apport naturel par l'oxygène de ma respiration est tout à fait suffisant pour alimenter la dépense mon corps.Il y a un équilibre naturel entre mes dépenses d'énergie et les apports de cette énergie par mes réserves alimentaires et l'oxygène de ma respiration.

On est dans un effort de type aérobie si on pratique la séance de course d'endurance qui était proposé à la première semaine du confinement :

Course longue et continue sans repos de 30 mn à 60 mn à allure modérée avec un pouls stabilisé à 120 ou 130 pulsations à la minute.

Lorsque l'on fait un effort, nos muscles puisent leur énergie dans **deux réservoirs** distincts :

L'aérobie, c'est la ressource de longue durée. Un coureur de marathon(course très longue) puisera dans sa source d'énergie (par conséquent l'organisme va puiser dans les **graisses** accumulées par le corps)Aussi dans l'oxygène de sa respiration qui arrive aux muscles de manière continue et permanente car l'effort n'est pas intense mais long..Il n'a pas besoin de pauses pour récupérer ,il ne s'arrête donc pas.

L'anaérobie, c'est la ressource de courte durée. Un sprint en vitesse ou un round intense de boxe .Cet effort très intense demandera à votre corps de puiser dans une source d'énergie différente (l'organisme puisera dans les **sucres cette fois ci**).A un moment donné ,le sportif devient épuisé et est obligé de stopper son activité pour profiter d'un moment de repos obligatoire appelé « la récupération ».

Si je fais une séance de musculation **en interval training** ,j'ai donc des moments d'efforts intenses , de fatigue ,et obligatoirement des moments de repos.Je suis donc dans **des efforts de type anaérobie**.

Vous l'aurez compris, **l'anaérobie** est la forme d'endurance qui nous intéresse pour la préparation de notre séance en interval training.

Mais comment celà fonctionne dans notre corps ?

Avec l'interval training, il est possible de **brûler des graisses** et également de **développer de la masse musculaire**. En fait, c'est comme si vous faisiez un entraînement de musculation, et une séance de course à pied ou de vélo en même temps. C'est donc forcément plus coûteux en **d'énergie** et en dépense calorifique, mais le **résultat** est là.

Le fait de travailler un groupe musculaire précis, par exemple la zone pectoraux/deltoïdes/triceps et d'alterner ensuite avec un exercice pour les jambes (quadriceps/ischio-jambiers, fessiers) vous fera travailler votre **endurance**, et mettra votre **cœur** à contribution.

Donc, l'entraînement séquentiel, ou interval training, est la forme de dépense physique la plus **rentable** que l'on puisse faire.

Comment pratiquer l'interval training ?

Je dois choisir et préparer mes exercices, je dois les minuter (prévoir le temps consacré à chaque exercice).

Avant toute séance d'interval training, il faut vous échauffer, durée = 10 à 15 mn (petites courses-activation cardiaque – respiration-échauffement des articulations et des muscles, stretching).

L'interval training se pratique sous forme de **circuit**.

L'élève va choisir un certain nombre d'exercices différents à pratiquer sur une certaine **durée**. Je choisis mes exercices de musculation à partir de ceux que je connais, que j'ai déjà réalisés en cours d'EPS au Lycée. Mais je peux aussi choisir mes exercices dans les sites ou documents internet proposés dans le document joint.

Voici un exemple : je choisis 8 **stations** où je pratique un exercice pendant 1min30 et je prends ensuite 30 secondes de pause. Nous avons donc 8 x 2min, donc 16 minutes pour la durée de notre circuit, 32 minutes si nous faisons 2 tours, 48 minutes si nous faisons 3 tours.

Voici également différents types d'exercice que je peux incorporer dans mon circuit :

- Musculation avec **charge** (développé couché, curl, squat, etc.)
- Renforcement avec le **poids du corps** (pompes, gainage, tractions)
- Exercices **d'explosivité** (burpees, fentes, sprint) (grande dépense d'énergie)

Préparer la durée des stations :

Encore une fois, libre à l'élève de minuter son circuit comme **il le désire**, mais je lui conseille de faire en sorte que l'entraînement dure au moins 10 minutes et maximum 30-40 minutes.

Pour la durée des stations, je lui conseille entre **30 secondes et 3 minutes**.

Prévoir à l'intérieur de chaque station le temps de travail actif mais aussi le temps de repos indispensable.

Tout dépend de votre condition physique, de votre forme actuelle et de votre motivation.

Mais rien n'empêche d'axer vos exercices non pas sur la durée, mais sur le **nombre de répétitions**. Exemple (station 1 : 40 pompes / station 2 : 50 abdos / station 3 : 20 burpees / etc.)

Finalement, à chaque élève de créer pour lui-même le circuit qui vous convient le mieux.

En résumé :

-Pensez à bien vous échauffer(entre 10 et 15 minutes).

-Choisissez vos exercices ,soit entre 6 à 8 stations variées.

-Chaque exercice ou station dure entre 1 et 3 minutes .

-Inclure dans ce temps de station la récupération(exemple si ma station dure 3 minutes ,j'ai 2 mn d'activité en faisant l'exercice et 1mn de récupération en repos).

-J'enchaîne toutes mes 6 ou 8 stations (travail actif suivi de la récupération).

-Je peux répéter l'ensemble de mes 6 ou 8 stations 1 fois ou 2 en fonction de mon envie ;faire une récupération plus grande entre chaque ensemble= 2 à 3 minutes.

(mais la durée totale de ma séance ne dépassera pas 40 minutes,périodes de récupérations incluses,hors temps d'échauffement).

Je vous laisse réfléchir ,construire votre ou vos séances en interval training .

Notez les en écriture et schémas sur votre cahier intitulé « ma pratique de l' EPS en période de confinement ».

Réalisez la corporellement sur un tapis simple ,à un moment choisi ,chez vous ,sur votre terrasse ou jardin.

Je vous souhaite une bonne motivation ,du courage et de surtout rester en bonne santé.

.....**bon courage**.....

