

# LES AVANTAGES DE L'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES À HAUTE INTENSITÉ

## POURQUOI FAVORISER L'ENTRAÎNEMENT DE GROUPE PAR CIRCUIT

cepsu**m**

Université   
de Montréal

L'entraînement par intervalles (ou par circuit) jouit d'une énorme popularité depuis quelques années. La question est, pourquoi? Pierre-Mary Toussaint, préparateur physique des Carabins et professeur à l'UdeM et Catherine Ratel, kinésiologue certifiée et professeure au CEPSUM, nous exposent les principaux avantages de ce type d'entraînement.

### 1 Plus rapide et plus efficace – gagnez du temps !



L'entraînement en circuit sollicite les capacités aérobies (cardiovasculaires) et musculaires en même temps. Il est donc possible d'obtenir des bénéfices doubles et ce, deux fois plus rapidement que lorsque l'on sépare les deux objectifs dans un entraînement traditionnel. Comme c'est un entraînement à très haute intensité, il est possible d'améliorer et d'augmenter sa capacité aérobie plus rapidement. Voilà donc une solution idéale pour ceux qui manquent de temps!

### 2 Objectif perte de poids : excellente solution !

L'entraînement par intervalles à haute intensité occasionne une plus grande dépense énergétique et un moins grand appétit après l'effort que l'entraînement continu. De plus, des études démontrent que même après avoir terminé la séance, la dépense calorique elle, se poursuit. Voilà donc une recette qui peut s'avérer très intéressante pour ceux qui nourrissent l'objectif de perdre du poids.

### 3 Entraînement fonctionnel – un travail global

L'entraînement en circuit contribue à renforcer l'ensemble du corps de façon globale en sollicitant plusieurs muscles à la fois au lieu de les travailler de façon isolée. Un fonctionnement musculaire qui reflète davantage les mouvements et les besoins de la réalité.

### 4 Pour une motivation à toute épreuve

Un entraînement de groupe et de surcroît animé, augmente considérablement la motivation des participants – plus facile de tout donner et de repousser nos limites quand nous sommes encouragés.

+  
INTENSE

Découvrez les nombreux cours offerts dans le forfait à volonté +Intense