

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DE TYPE FRACTIONNÉ



Les aspects de santé



Le Fractionné ou HIIT (pour High-Intensity Interval Training) est une pratique sportive qui consiste à alterner de courtes séquences d'effort intense avec des séquences de récupération active.

Par rapport à un effort continu, le fractionné permet de rester plus longtemps à des intensités plus élevées, ce qui permet d'**améliorer la puissance aérobie**, autrement dit la capacité à soutenir des efforts intenses du point de vue respiratoire, et donc progresser sur votre vitesse d'endurance.

En pratique, le fractionné vous permet aussi de soutenir sur une journée des efforts élevés et de récupérer plus vite entre deux efforts intenses. De plus, vous développerez votre tolérance mentale à la fatigue.

Pour faire le lien avec votre Health Pilot, les efforts brefs limiteront la sollicitation du cortisol, et l'intensité élevée **sollicitera en priorité votre système nerveux autonome**, responsable de votre nervosité. Un tel type d'effort favorise aussi une réactivation de votre parasympathique qui vous aidera à récupérer, mieux dormir et calmer votre nervosité en général.



Cortisol

=



Alpha-sympathique



Parasympathique



Le principe du fractionné



Choisir des activités mobilisant le corps entier, et pouvant être pratiquées pendant des périodes prolongées (marche, course à pied, cyclisme, ski de fond, cross-training, sport de combat, sports collectifs...)



Intensité de l'effort est soutenue mais pas maximale : 75 et 85 % de la fréquence cardiaque maximale (FCM). Cette intensité est nommée « puissance aérobie » ou l'intensité maximale d'effort pendant lequel les contractions musculaires se produisent avec l'utilisation de l'oxygène.



Temps travail équivalent au temps de récupération. En alternant des phases d'accélération d'une durée identique aux phases de récupération, vous répartissez l'effort pour passer plus de temps dans l'intervalle de 75 à 85% de la fréquence cardiaque maximale.



La récupération est active, entre chaque accélération, marchez ou courez pour maintenir votre fréquence cardiaque autour de 75 % de votre fréquence max.

Pour vous aider



L'application **Interval Timer** est très pratique pour gérer les intervalles de sa séance de fractionné.



L'utilisation d'un **cardiofréquencemètre** vous permettra de mesurer votre fréquence cardiaque et ainsi d'adapter votre effort pour rester dans l'intervalle de fréquence cardiaque souhaitée.

Précautions



Une visite médicale est préconisée avant la reprise du sport. Il faut vérifier que vous êtes en bonne santé et que vous êtes aptes à pratiquer une activité physique auprès de votre médecin.



Vous devez être capable de réaliser un effort de longue durée de **45 min sans vous arrêter** (marche active ou footing léger). Ce test est essentiel pour évaluer votre capacité à maintenir un effort sur la durée et votre capacité à récupérer après un effort.