

## FICHE DE COURS : L'ENTRAÎNEMENT A INTERVALLE TABATA

La méthode **Tabata** est un protocole d'entraînement à intervalles destiné à vous faire progresser en endurance très rapidement. Il s'agit d'un entraînement à intervalle intensif, réalisable en une très courte période de temps – moins de 5 minutes. Le gain d'endurance est similaire à celui de longues heures de course à pied ou de vélo à allure modéré. Le premier avantage du **Tabata c'est la progression très rapide**, et le temps requis pour une séance qui est très court. Le second avantage du **Tabata** c'est que l'on peut **le pratiquer avec n'importe quel exercice**. Vous pouvez très bien sprinter, pédaler, ou alors faire des pompes ou des flexions des jambes. Vous pouvez même faire Tabata à saute-mouton ! Il n'y a pas de contraintes d'exercice. Tout ce dont vous avez besoin,

c'est d'un exercice avec lequel vous pouvez atteindre une intensité assez élevée.



Le **Tabata aide aussi à perdre du poids**. Un entraînement très intensif élève le métabolisme de base pendant 24 à 48 heures. Le métabolisme de base brûle énormément de calories, et une élévation de ce métabolisme de base de seulement 10% vous aidera à perdre du poids plus facilement. Les séances de sport d'endurance de plus de 30 minutes brûlent de la graisse, mais n'élèvent pas le métabolisme de base. **Le Tabata est donc plus avantageux que le cardio classique si vous voulez perdre du poids**.

Enfin, le dernier avantage du Tabata c'est qu'il entraîne votre volonté. Il s'agit d'un protocole d'entraînement très intense et difficile à réaliser aussi bien physiquement que mentalement. Vous découvrirez que parfois, les barrières sont seulement mentales, et il vous faudra une bonne dose de volonté pour vous dépasser sur cet exercice. Si vous n'êtes pas en bonne forme physique, ou si vous reprenez une activité physique après une longue période d'arrêt, demandez d'abord l'avis de votre médecin.

