

## Sport à domicile / en salle de sport quel bénéfice ?

Depuis quelque temps, le sport à domicile ou en extérieur est en augmentation au détriment du sport en salle, cela s'explique par :

- Les récents événements dus à la pandémie ;
- Le manque de temps ;
- Un abonnement trop onéreux pour certains.

Et depuis, beaucoup d'autres moyens et supports pour pratiquer une activité sportive ont vu le jour :

- Les vidéos YouTube ;
- Les séances en direct sur zoom ou Instagram
- Les challenges sportifs des réseaux sociaux et sur les chaînes télévisées...

D'où ce questionnement :

« Est-ce qu'un entraînement hors salle de sport est-il aussi bénéfique qu'un entraînement maison ? »

Le cadre d'une salle de sport, la polyvalence du matériel proposé joue un rôle important en agissant sur deux pôles, la diversité des exercices et le degré de motivation.

Un entraînement maison peut-il être quasiment tout autant bénéfique ? En effet, pour se maintenir en forme, différentes méthodes d'entraînements au poids du corps sont praticables sans matériel comme le HIIT (High intensity interval training) est une méthode d'entraînement qui vise à améliorer sa condition physique via des séquences brèves de répétitions de mouvements (30s à 50s), le temps moyen d'une séance est d'environ 20-30 minutes. Sur cette méthode on viendra dissocier une phase active (30s à 50s d'effort) et une phase de récupération (10s à 30s), le but étant d'avoir moins de récupération que d'effort.

### **Exemple de séance HIIT :**

40 s actif / 20 s de récupération ou 30 s actif / 30 s de récupération :

- 1- Squats sautés
- 2- Fente alterné
- 3- Montée de Genoux
- 4- Jumping Jack
- 5- Sit up

1'30 de récupérations à la fin du tour, répéter le tour 4 à 5 fois selon la fréquence de pratique.

Mais attention la routine d'une séance sur un long terme, la non présence physique d'un entraîneur, le plaisir de travailler en groupe sont autant de facteurs pouvant impacter sur le degré de motivation. D'où l'intérêt là aussi de varier vos contenus par l'utilisation de petits matériels tel que les élastiques, les haltères et autres. La diversité reste le meilleur moyen d'augmenter sa condition physique sur le long terme car une fois le corps habitué aux méthodes poids du corps la progression sera limitée voire arrêtée.

Bien évidemment une alimentation équilibrée est importante pour ça !

L'équipe Pass'sports vous souhaite une bonne reprise !