

Bénéfice du sport : l'intensité prime sur la durée !

Par *mogirard*

Créé le 04/06/2016 - 00:40

Bénéfice du sport : l'intensité prime sur la durée !

Vendredi, 03/06/2016 - 23:40 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Une étude de l'Université de McMaster vient de prouver que ce n'est pas le temps passé à faire de l'exercice qui compte mais bien l'intensité de l'activité pratiquée. Selon ces recherches, des efforts courts mais intenses auraient les mêmes effets que de longues séances d'exercices.

Pour arriver à cette conclusion, les chercheurs ont réparti des personnes en deux groupes. Le premier groupe réalisait des séances de sprint à intervalles (10 minutes en tout avec des cycles de sprint de 20 secondes). Le second groupe courait à plus faible intensité mais pendant 50 minutes. Les deux groupes s'entraînaient 3 fois par semaine et étaient composés d'hommes sédentaires. Après 12 semaines, les chercheurs ont constaté que les deux méthodes permettaient d'obtenir des résultats similaires.

Selon les chercheurs, pratiquer 30 minutes d'exercices par semaine (dont 3 minutes d'efforts intenses) serait aussi efficace que de faire 150 minutes de sport par semaine (ce qui est en général recommandé). "Notre étude montre qu'une approche basée sur les intervalles peut être plus efficace. Il est possible d'améliorer sa forme physique de la même manière que l'approche classique, mais en moins de temps", explique Martin Gibala, l'auteur principal de cette étude.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[PLOS](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations** : 382
- **Publié dans** : [Médecine](#)
- **Partager** :
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#) [dépense](#) [durée](#) [exercice](#) [forme](#) [intensité](#) [séance](#) [sport](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/benefice-sport-l-intensite-prime-sur-duree/article>