

L'exercice fractionné en marche rapide

La randonnée sur les chemins corses est l'une de mes passions. Je marche pour le plaisir des sens avant tout. Pas trop vite afin de voir, de sentir et d'entendre. Mais quand, par hasard, je décide d'accélérer l'allure de mes pas, je le fais de la manière suivante. Par le respect de trois fondamentaux de l'exercice physique.

L'échauffement, le plateau de travail, le retour au calme.

Quelle durée attribuer à chacune de ces périodes?

Un tiers de temps chacune. Donc, sur une sortie d'une heure de temps, **l'accélération** de mes pas durera **20 minutes**.

Quel type d'exercice peut être recommandé pendant la période d'accélération ?

L'exercice fractionné.

Pourquoi ?

C'est le meilleur moyen de progresser et de rendre la séance attractive.

Comment ?

En procédant par séries. Chaque série est identique et se compose ainsi : j'accélère le pas 1 minute, je le décélère la minute suivante, je l'accélère de nouveau la minute suivante. Au bout du compte cela fait 3 minutes. Ensuite je récupère 3 minutes en marchant plus lentement sans m'arrêter un seul instant.

Pourquoi doit-on récupérer pendant 3 minutes entre les séries ?

C'est le temps estimé nécessaire à la **resynthèse** du substrat énergétique. En l'occurrence le sucre ici.

Combien de séries au final composent la période d'accélération ?

3 à 4 auxquelles il faut ajouter les périodes de récupération.

Bien entendu, cette méthode n'est pas la seule, il en existe d'autres tout aussi efficaces. Je termine par un conseil. Au cours de la période d'accélération, la concentration est de rigueur. Il est impératif de faire attention où l'on met le pied pour ne pas chuter et de se retrouver, comme Jean-Paul le décrit si bien, à l'horizontal.



Jean-Pierre Nucci

Coach sportif.