



Cardio ICT : intensité, efficacité, résultats !

Les activités aérobies sont reconnues depuis longtemps comme une bonne façon de lutter contre les graisses. Toutefois, les longues séances de cardio que vous effectuez vous ont-elles donné, en fonction du temps que vous y consacrez et des efforts fournis, des résultats réellement satisfaisants en terme de définition ? Votre ceinture abdominale est-elle parfaitement dessinée ou reste-t-elle désespérément masquée par une couche de graisse inesthétique ?

Pour enregistrer une progression à la hauteur de vos espérances, vous devez en fait apprendre à vous exercer à la bonne intensité. La clé du succès : le cardio ICT, Intense Cardio Training, une approche nouvelle de l'aérobic, ne nécessitant qu'un investissement de temps limité, évitant la routine, mais surtout beaucoup plus efficace contre les tissus adipeux que les heures passées sur le stepper

ou le vélo stationnaire ! Que diriez-vous donc de 4 minutes de cardio très intenses, 3 fois par semaine, pour vous débarrasser enfin efficacement des stocks graisseux, améliorer sensiblement votre composition corporelle et optimiser votre condition physique ? Oui, vous avez bien lu, 4 minutes seulement... Nous en voyons déjà certains se réjouir et penser que cela va être un jeu d'enfant, mais nous insistons : les séances vont être «très intenses» ! D'autres se demandent peut-être comment il est possible d'obtenir des résultats en s'exerçant si peu de temps ? S'agirait-il encore de l'une de ces multiples stratégies commerciales, qui, à l'instar des crèmes soi-disant amincissantes censées vous faire perdre de la graisse en un minimum de temps ou des appareils sophistiqués prétendument révolutionnaires pour muscler votre ceinture abdominale («3 minutes par jour pour des abdos en béton»), va tout simplement vous faire perdre votre temps ? Il n'en est rien ! La méthode que nous vous proposons est totalement différente. C'est un entraînement sérieux, basé sur des études scientifiques et dont l'efficacité a été

confirmée dans la pratique. Selon le Dr. Izumi Tabata de l'Institut national de santé et de nutrition de Tokyo (Japon), le cardio ICT, basé sur une succession d'intervalles enchaînant 20 secondes d'intensité maximum et 10 secondes de récupération, constitue sans aucun doute l'un des meilleurs programmes qui soient.

Alors, si vous aimez relever les défis personnels et êtes prêts à vous investir totalement, nous vous invitons à poursuivre la lecture de cet article !

LES RÈGLES DE BASE

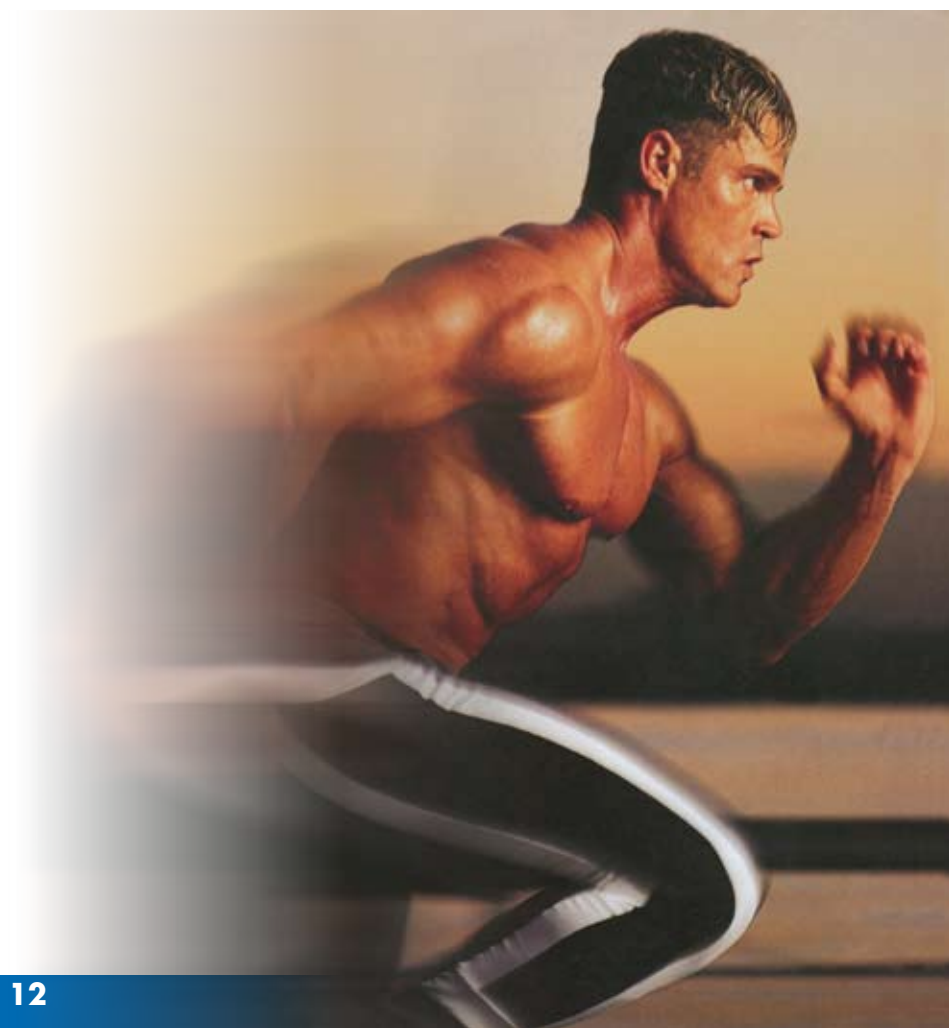
Des scientifiques japonais, l'équipe du Dr. Izumi Tabata, que nous avons cité précédemment, se sont lancés à la recherche du programme de cardio idéal. Ils ont déterminé que pour offrir un maximum d'efficacité (combustion des graisses, optimisation de la définition, amélioration de la condition physique), celui-ci devait respecter trois points essentiels.

Un entraînement à haute intensité

Pendant des années, on a pensé que le cardio classique, c'est-à-dire la pratique d'exercices longs menés sur un rythme modéré, était la meilleure façon d'éliminer les graisses. Les études menées dans le domaine nous prouvent toutefois le contraire. En effet, il apparaît que, dans le cadre d'une activité aérobie menée à haute intensité, même si vous utilisez légèrement moins de calories pendant la séance, la sollicitation des réserves adipeuses est globalement jusqu'à 50 % plus importante. Il apparaît en fait que l'essentiel des graisses est brûlé après l'effort et non durant la séance elle-même. A ce propos, un travail de recherche paru dans la revue *Medicine and Science in Sports and Exercise* a démontré qu'en pratiquant un entraînement à haute intensité, la dépense calorique totale est jusqu'à 142 fois plus élevée dans les heures suivant l'exercice par rapport à l'aérobic classique. Et une étude publiée dans la revue *Metabolism* a mis en lumière que la combustion des calories se poursuit jusqu'à 48 heures après l'effort !

Optimisation de la condition physique

Lorsque vous êtes au mieux de votre forme, vous avez plus de chances d'utiliser les graisses comme carburant, quelle que soit l'activité pratiquée. A ce titre, on estime qu'une personne bénéficie d'une condition physique optimale lorsque sa capacité aérobie (dont le meilleur indicateur est la VO2 max, c'est-à-dire la quantité maximale d'oxygène utilisée



lors d'un effort) et son potentiel anaérobie (aptitude à poursuivre l'exercice quand l'intensité de ce dernier dépasse la VO2 max) sont tous deux maximums. C'est le cas des sportifs qui pratiquent des disciplines comme le basket-ball, la boxe ou encore le patinage de vitesse, et se caractérisent par un physique sec et particulièrement musclé.

Avec la plupart des méthodes proposées, c'est en général l'un ou l'autre : vous sollicitez au maximum soit votre système aérobie si vous pratiquez le cardio classique (exercices longs à intensité modérée), soit votre faculté anaérobie si vous vous entraînez en alternant phases à haute intensité et longues périodes de récupération. Le programme de cardio idéal doit permettre d'optimiser à la fois la capacité aérobie et le potentiel anaérobie.

Des séances brèves

La pratique d'un volume excessif de cardio favorise la dégradation musculaire (pour preuve, il suffit de comparer la différence de musculature entre les marathoniens et les champions de 100 ou 200 m : tandis que les premiers, à la physionomie longiligne et maigre, font des exercices en endurance, les seconds, au physique très athlétique, les évitent et mettent l'accent sur la brièveté et l'intensité des séances). Or, les muscles vous donnent non seulement une apparence galbée et tonique, mais ils sont également les tissus les plus actifs métaboliquement, c'est-à-dire qu'ils engendrent des besoins énergétiques supérieurs rien que pour être entretenus, même

très bas (les valeurs relevées n'étaient que des nombres à un chiffre !) et une musculature particulièrement bien développée, pratiquaient depuis quelques années un programme de cardio correspondant précisément aux critères repris ci-dessus. De toute apparence, ce mode d'entraînement fonctionnait particulièrement bien, étant donné les résultats obtenus par les athlètes en question lors des jeux olympiques d'hiver de Nagano (Japon) en 1998 : médaille d'or aux 500 mètres hommes, médaille de bronze aux 1000 mètres hommes et 500 mètres femme.

Afin d'avoir une preuve supplémentaire de l'efficacité de cette méthode de cardio brève mais intense, le Dr. Tabata et ses collègues l'ont comparée à un programme de cardio classique. Pour ce faire, ils ont demandé à plusieurs sujets d'effectuer 5 séances hebdomadaires de vélo stationnaire, et ce pendant 6 semaines. Un premier groupe devait pédaler à chaque fois à 70 % de la VO2 max pendant une heure. Après un court échauffement, les autres enchaînaient pour leur part 8 intervalles alternant 20 secondes d'effort à intensité maximum (170 % de la VO2 max) et 10 secondes de récupération. La VO2 max et le potentiel anaérobie ont été mesurés systématiquement avant et après l'effort. Résultat : les athlètes ayant pratiqué le cardio à haute intensité (les 8 intervalles) ont, en l'espace d'un mois et demi, enregistré une augmentation exceptionnelle de leurs capacités aérobie et anaérobie, respectivement de 14 %

et 28 %. Ceux ayant effectué des séances de cardio classique (le premier groupe) ont bénéficié d'une amélioration

L'ORGANISATION DES SÉANCES

En 8 semaines, le cardio ICT va vous permettre de vous débarrasser des tissus adipeux et ainsi d'améliorer nettement votre composition corporelle. Vous verrez tout particulièrement la différence au niveau des abdos (quoi de plus appréciable qu'une sangle abdominale parfaitement dessinée, signe d'une condition physique irréprochable soit dit en passant).

Ne vous enthousiasmez pas trop vite à l'idée de pratiquer «seulement» 4 minutes de cardio 3 fois par semaine. Nous tenons effectivement à vous avertir que cela ne va pas être aussi facile que ça en a l'air. Avant tout, nous vous rappelons que la notion d'intensité est essentielle. A ce titre, le Dr. Tabata précise que même pour les patineurs de vitesse japonais, qui sont pourtant des athlètes olympiques, l'entraînement s'avérait très rude. Nous vous l'avons bien dit en début d'article : il s'agit de séances «très intenses»... Nul doute cependant que lorsque vous constaterez les résultats obtenus, vous oublierez vite les moments difficiles !

Vous l'aurez donc compris : pas question de vous exercer à rythme modéré pendant de longues heures, espérant que la graisse fonde avant que vous ne mourriez d'ennui... Vous allez devoir alterner des périodes de 20 secondes à intensité maximum et des phases de repos de 10 secondes (sprint suivi d'une marche rapide dans le cas de la course), et ce 8 fois par séance, au total 4 minutes, sans compter l'échauffement (4 minutes) et la récupération (4 minutes également). Si vous suivez à la lettre ce programme, 3 séances par semaine devraient vous permettre d'obtenir rapidement une excellente progression.

Afin d'éviter tout risque de surentraînement, essayez de ne pas pratiquer le cardio et la musculation le même jour. Consacrez par exemple le lundi, le mercredi et le vendredi à l'entraînement en résistance et le mardi, le jeudi et le samedi au cardio ICT. A noter que le meilleur moment pour ce dernier est le matin à jeun. Les études démontrent effectivement qu'en vous exerçant au lever avant de prendre votre petit-déjeuner, vous brûlez 3 fois plus de graisse que si vous vous entraînez l'après-midi.

QUELLE DISCIPLINE CHOISIR ?

La course est une discipline particulièrement adaptée au cardio ICT. En effet, selon les chercheurs de l'Université du Missouri, Columbia (Etats-Unis), elle engendre une élévation plus importante de la consommation d'oxygène (VO2 max), par rapport au vélo stationnaire, au stepper ou au rameur. Or, plus

Vos séances de cardio doivent durer suffisamment longtemps pour activer votre métabolisme, et ainsi accentuer la dépense calorique pendant et surtout après l'effort, mais pas trop afin d'éviter toute dégradation du capital musculaire.

lorsqu'ils sont au repos (contrairement à la masse grasse, qui est inerte). Autrement dit, la préservation du capital musculaire vous permet de vous débarrasser de la graisse encore plus efficacement (plus de muscle, c'est plus de calories brûlées). Mieux vaut donc privilégier des séances de cardio courtes. Celles-ci doivent en fait durer suffisamment longtemps pour activer votre métabolisme, mais pas trop au risque d'engendrer une perte de muscle. Une fois les règles de base établies, il ne restait plus aux experts japonais qu'à trouver un programme de cardio remplissant toutes ces conditions. Pour cela, ils n'ont pas eu à chercher bien loin, puisque c'est dans leur pays qu'ils ont trouvé la réponse. En effet, ils ont constaté que les membres de l'équipe nationale de patinage de vitesse du Japon, qui présentaient tous un taux de graisse corporelle

significative de leur potentiel aérobie (accroissement de la VO2 max d'environ 10 %) mais n'ont par contre constaté aucune évolution de leur faculté anaérobie.

Selon les experts, cette étude est la première à mettre en évidence un accroissement aussi prononcé des capacités aérobie et anaérobie suite à la pratique d'un programme de cardio unique. Et l'amélioration de 14 % de la VO2 max obtenue en seulement 6 semaines constitue l'une des meilleures progressions jamais enregistrée au cours d'un travail de recherche.

Aussi bien la science que la pratique confirment l'efficacité du cardio ICT basé sur une succession d'intervalles alternant phases à intensité élevée et brèves périodes de récupération. Voyons donc sans plus tarder comment procéder concrètement !

ORGANISATION D'UNE SÉANCE ICT

Minutes 1 à 4	Échauffement à 50 % de l'effort maximum perçu
Minute 5	20 secondes de sprint / 10 secondes de marche rapide / 20 secondes de sprint / 10 secondes de marche rapide
Minute 6	20 secondes de sprint / 10 secondes de marche rapide / 20 secondes de sprint / 10 secondes de marche rapide
Minute 7	20 secondes de sprint / 10 secondes de marche rapide / 20 secondes de sprint / 10 secondes de marche rapide
Minute 8	20 secondes de sprint / 10 secondes de marche rapide / 20 secondes de sprint / 10 secondes de marche rapide
Minutes 9 à 12	Récupération à 50 % de l'effort maximum perçu

Le cardio ICT, pour lequel la notion d'intensité est essentielle, va vous permettre de vous débarrasser des tissus adipeux et ainsi vous offrir la possibilité d'améliorer nettement votre composition corporelle.

vous vous approchez de votre VO2 max au cours de l'effort, plus vous brûlez de graisse après la séance. De plus, la course est un sport difficile, qui nécessite un effort intense. Nombre de personnes hésitent d'ailleurs à la pratiquer, mais c'est précisément pour cette raison que nous estimons qu'il s'agit d'une excellente activité pour le cardio ICT. En outre, elle ne nécessite aucun équipement particulier : seuls une paire de chaussures et un chronomètre sont nécessaires.

Les athlètes les plus expérimentés peuvent se permettre d'y aller totalement «à fond» dès les premières séances. Toutefois, si vous n'avez pas pratiqué la course depuis un certain temps, débutez doucement et augmentez progressivement l'intensité. En effet, si vous attaquez directement en vous prenant pour un athlète olympique, vous ne parviendrez vraisemblablement pas à terminer votre séance ! Pendant les 2 ou 3 premières semaines, courez ainsi à 80-90 % de votre capacité maximum, jusqu'à ce que votre cœur et vos poumons s'adaptent à l'effort demandé. Vous pourrez ensuite passer à la vitesse supérieure.

Supposons que vous choisissiez effectivement la course comme discipline. Si possible au saut du lit (comme nous l'avons expliqué précédemment, il s'agit du meilleur moment pour s'entraîner), habillez-vous, enfiler vos chaussures et munissez-vous de votre chronomètre. Vous voilà prêt à entamer votre séance ! Commencez par 4 minutes de jogging (échauffement). Enchaînez ensuite 8 intervalles de 30 secondes : 20 secondes de sprint suivies de 10 secondes de marche rapide (cela va vous permettre de reprendre votre souffle avant l'effort suivant). Terminez par 4 minutes de course à allure modérée afin de récupérer. Au total, 12 minutes, dont 4 seulement vont vous sembler particulièrement rudes.

La course n'est toutefois pas la seule discipline qu'il est possible de choisir. Si le vélo

stationnaire n'est pas aussi intense, il permet néanmoins également de pratiquer une séance de qualité (c'est d'ailleurs cette activité qu'avait choisie le Dr. Tabata pour son travail de recherche destiné à confirmer l'efficacité du cardio ICT). Commencez par vous échauffer en pédalant à un niveau 6 d'intensité sur une échelle de 1 à 10, puis enchaînez les 8 intervalles de 30 secondes (20 secondes à intensité maximum suivies de 10 secondes à allure modérée), et terminez par 4 minutes de récupération.

Vous pouvez également opter pour la natation (afin de donner le meilleur de vous-même pendant les 20 secondes d'intensité maximale, imaginez que vous êtes poursuivi par un requin mangeur d'hommes !) ou le VTT (dans ce cas, le défi sera plus important que pour le vélo stationnaire car vous devrez parfois faire face au vent et/ou affronter de grandes montées !).

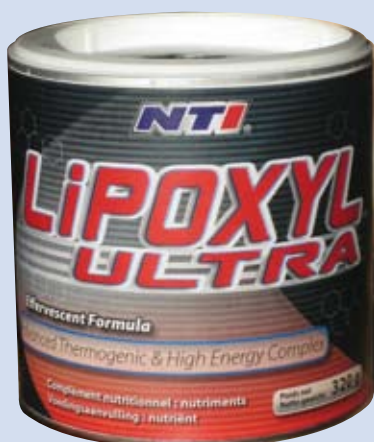
Certains athlètes qui pratiquent le cardio ICT assimilent celui-ci à la créatine des programmes de cardio. L'un d'entre eux nous explique : «Lorsque j'ai commencé à me supplémenter en créatine, je n'en revenais pas des résultats obtenus en terme de gains de masse maigre. Quand j'ai débuté le cardio ICT il y a quelques mois, jamais je n'aurais pensé pouvoir brûler de la graisse aussi rapidement ! En 8 semaines, j'ai réduit mon taux de graisse corporelle de 7 %, il est ainsi passé de 13 à 8.»

Quoi qu'il en soit, tous les sportifs qui l'ont essayé confirment l'efficacité de la méthode ICT !



Au vu des résultats obtenus lors des travaux de recherche et de la condition physique tout à fait remarquable des patineurs de vitesse japonais, que pensez-vous de l'idée de remplacer le cardio classique, en l'occurrence les exercices longs à intensité modérée, par le cardio ICT ?

Un conseil : n'attendez pas ! Il s'agit véritablement de la meilleure façon de vous débarrasser de la graisse qui recouvre vos muscles et ainsi vous permettre d'afficher une définition optimale, tout particulièrement au niveau des abdos !



VOTRE ATOUT «SÈCHE & DÉFINITION» : LIPOXYL ULTRA !

Lipoxyl Ultra bénéficie d'un complexe thermogénique et lipolytique spécialement retravaillé, qui assure des résultats rapides et visibles. La conversion des excès caloriques en graisse est bloquée, ce qui évite la formation de nouveaux tissus adipeux, tout en stimulant la dégradation de ceux existants. Pendant environ 6h, chaque dose de Lipoxyl Ultra vous transforme ainsi en une véritable machine à «brûler les graisses» ! Des actifs ont également été intégrés à la formule pour empêcher les fringales, et donc les risques de dérapage alimentaire. Enfin, une action diurétique sensible permet d'éliminer les poches de fluides qui s'installent entre la peau et les muscles.

Lipoxyl Ultra peut aussi être employé pour son potentiel énergisant, capable d'assurer un véritable coup de fouet : vous pouvez ainsi renforcer l'intensité de vos séances.

L'efficacité de Lipoxyl Ultra vient non seulement du soin apporté à sa formulation, mais également de l'emploi de la technologie de l'effervescence : les actifs, assimilés plus rapidement et sans aucune dégradation, vous assurent des résultats encore plus nets !