

# TABATA GUIDE ULTIME

## L'INTERVAL TRAINING LE PLUS EFFICACE



Le **Tabata** est une méthode d'entraînement de plus en plus réputée. En effet, elle fait fureur auprès de nombreux sportifs. Il faut dire que 4 minutes d'entraînement seraient suffisantes pour atteindre vos objectifs. Incroyable non ?

Comment le Tabata a-t-il été créé ? Quels sont les principes d'entraînement ? Existe-t-il différents programmes ? Est-ce bien efficace ? Quels avantages tirer de ce type de séance ?

Pour tout savoir sur le Tabata, c'est par ici.

### AU SOMMAIRE :

- D'où vient le Tabata ?
- La méthode Tabata : un protocole à suivre
- Cette méthode d'entraînement est-elle réellement efficace ?
- Programme Tabata en intérieur
- Programme Tabata en extérieur
- Quels sont les avantages et inconvénients de ce type de séance ?
- Questions fréquemment posées

## D'où vient le Tabata ?



Cette méthode d'entraînement date des **années 90** et nous vient tout droit du Japon. Le docteur **Izumi Tabata** de l'Institut Nationale du Fitness et des Sports de Tokyo a étudié sa propre méthode sur l'équipe olympique japonaise de patinage de vitesse.

Les résultats étant concluants, ce travail à intensité maximale est devenu viral. Les sportifs du monde entier l'ont adopté et certains en ont même fait une séance maison régulière.

**Mais comment bien exécuter un tel programme ?**

# La méthode Tabata : un protocole à suivre

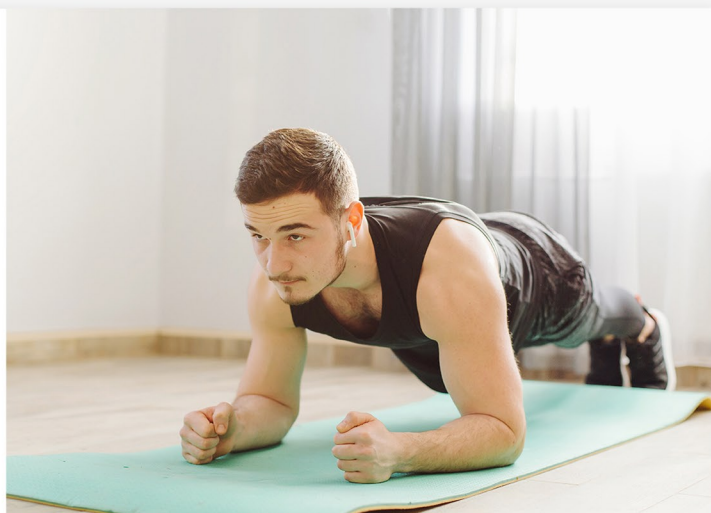
Si cette méthode se différencie du Crossfit, du cardio ou autre, c'est bien parce qu'elle a ses particularités.

Premièrement, retenez que c'est un circuit qui ne dure que **4 minutes**. Il faudra répéter 8 fois 20 secondes d'efforts pour 10 secondes de repos.

De plus, selon votre objectif, il est fortement conseillé de **répéter** ce cycle plusieurs fois.

Par ailleurs, pour obtenir des résultats visibles, il faut envisager **2 à 4 séances par semaine**. Mais là encore, tout dépend de votre objectif.

Enfin, **adaptez** les exercices à votre but. Alors que certains ont besoin de mouvements variés et cardio, pour d'autres, il faut cibler une zone musculaire par exemple.



## Cette méthode d'entraînement est-elle réellement efficace ?

Pour que la méthode soit efficace, il faut qu'elle corresponde à votre **objectif**. Ainsi, il faut bien déterminer l'intérêt de ce type d'entraînement



### POUR UNE PERTE DE POIDS

Le travail à haute intensité offre des **résultats rapides et visibles**. Cependant, selon le nombre de kilos que vous avez à perdre, plusieurs exercices vous seront **déconseillés**. En effet, si vous êtes en **surpoids** important et que vous avez plus de 10 kilos à perdre, il est préférable d'éviter les sauts. La plupart des exercices cardio ne seront donc pas accessibles si vous êtes dans ce cas là.

### POUR UN ENTRETIEN QUOTIDIEN

Cette méthode vous maintient en **bonne santé** et **améliore vos capacités physiques**.

### POUR LES SPORTIFS

Si vous pratiquez une activité physique régulière, le Tabata est un bon moyen d'**améliorer ses performances**. Vous pouvez donc **atteindre vos objectifs** plus facilement. Les sportifs de haut niveau utilisent très régulièrement cette méthode pour **progresser**.

Si vous souhaitez prendre de la masse de façon conséquente, ce programme d'entraînement ne correspond pas à vos besoins. **Le Tabata permet d'affiner sa silhouette et de la raffermir**. Vous prendrez un peu de masse musculaire grâce à la pratique régulière, mais vous ne serez jamais bodybuildé.

### VOUS N'ÊTES PAS CONVAINCU ?

Découvrez l'étude officielle menée par le Professeur Tabata.

# Programme Tabata en intérieur

Pour réaliser un cycle de 4 minutes, il faut répéter les exercices suivants 2 fois.

1



**Burpees**  
(20 sec)

2



**Repos**  
(10 sec)

3



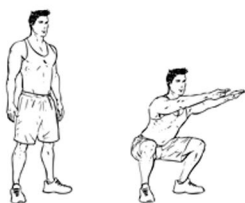
**Pompes**  
(20 sec)

4



**Repos**  
(10 sec)

5



**Squat sautés**  
(20 sec)

6



**Repos**  
(10 sec)

7



**Gainage sur swiss ball**  
(20 sec)

8



**Repos**  
(10 sec)

Prenez une minute de repos entre chaque cycle. Répétez 2 à 4 fois ce même circuit selon votre état de forme et vos capacités.

Le programme ci-dessus implique un travail de toutes les zones musculaires de votre corps. Par ailleurs, nous avons volontairement choisi des exercices à la fois cardio et poly-articulaires pour augmenter l'intensité du travail.

Attention, car **le niveau de ce circuit est difficile**. Les débutants doivent revoir le niveau des mouvements à la baisse.

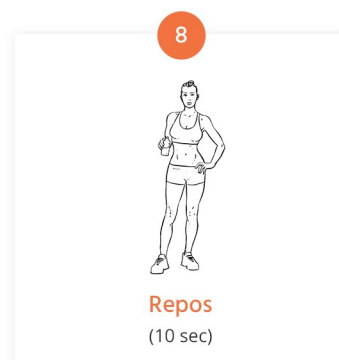
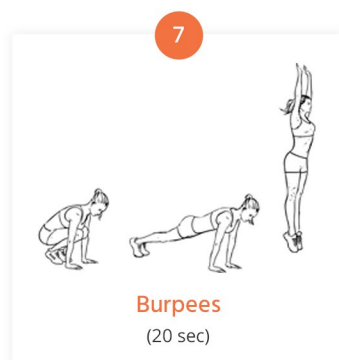
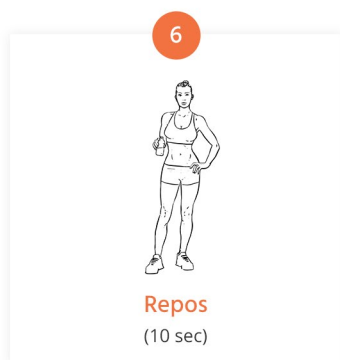
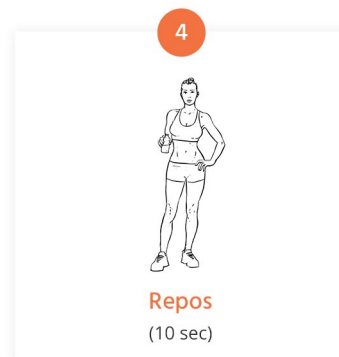
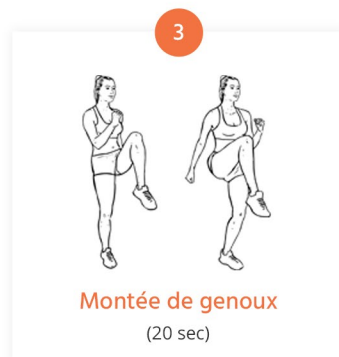
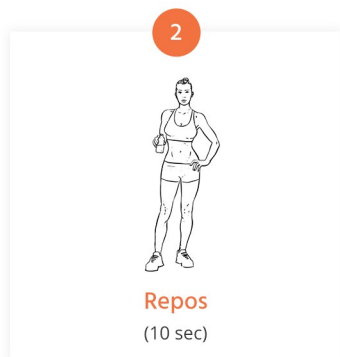
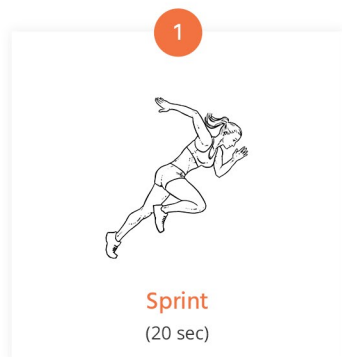
## CONSEIL

Vous souhaitez faire votre entraînement Tabata à la maison ?  
N'hésitez pas à aller voir notre [guide pratique du sport à la maison](#).



# Programme Tabata en extérieur

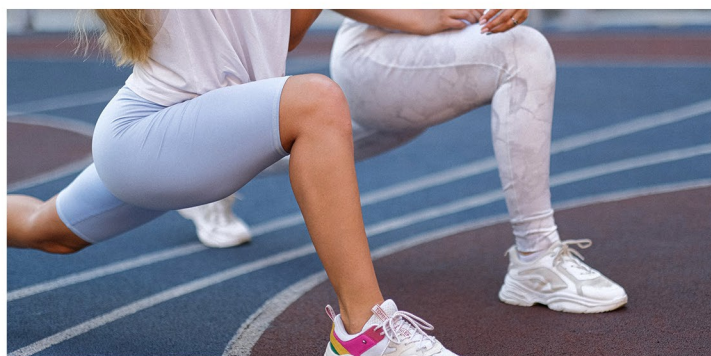
Pour réaliser un cycle de 4 minutes, il faut répéter les exercices suivants 2 fois.



Prenez une minute de repos entre chaque cycle. Répétez 2 à 4 fois ce même circuit selon votre état de forme et vos capacités.

Le programme proposé ici est basé sur un travail extrêmement cardio. Les exercices ne sont pas difficiles à réaliser. Cependant, l'enchaînement de tous ces mouvements peut être insoutenable pour un débutant.

Si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer une activité physique, préférez commencer par 10 secondes de travail pour 20 secondes de repos. Ce circuit sera beaucoup plus à votre portée.



# Quels sont les avantages et les inconvénients de ce type de séance ?

## LES AVANTAGES DU TABATA

Si vous entrez dans une des cases ci-dessous, c'est certainement que la méthode est faite pour vous.



### Un travail très court

"Je n'ai pas le temps" ne sera plus une excuse valable. Échauffement + circuit ne vous prendront que 15 à 30 minutes.



### N'importe où et n'importe quand

Le Tabata peut très bien se faire sans matériel. Vous pouvez donc l'effectuer quand et où vous voulez. Même en vacances, il est possible de faire un peu de sport.



### Un bon complément pour les sportifs

Cette méthode de travail peut parfaitement convenir après une séance d'une autre activité. Elle peut aussi intervenir sur les jours sans pratique.



### Un brûle graisse efficace

L'intensité des séances vous permet de brûler beaucoup de calories en peu de temps. Parfait pour perdre les quelques kilos en trop après les fêtes !



### Une méthode adaptable

Elle peut correspondre à votre objectif grâce à sa variété d'exercices. De plus, il est possible de modifier l'intensité ainsi que les temps de pratique et de repos selon votre niveau.

## LES INCONVÉNIENTS DU TABATA

Il est possible que vous y trouviez des avantages mais que la méthode présente quelques inconvénients pour vous.

**Ce programme pourrait impliquer des blessures si vous n'êtes pas attentif aux points suivants.**



### Débutants, attention !

Le Tabata est déjà un exercice extrêmement difficile pour les sportifs aguerris. Les débutants doivent donc moduler l'intensité et le temps de travail pour réussir. De plus, il est nécessaire de maîtriser les exercices pour ne pas se blesser. Dans un premier temps, n'hésitez pas à faire appel à un coach sportif si nécessaire. Il saura vous conseiller et vous montrer les bonnes postures à adopter pour chaque mouvement.



### Déconseillé pour les personnes en situation d'obésité

L'intensité, c'est parfait pour perdre du poids. Soyez tout de même vigilant car beaucoup d'exercices impliquent des sauts. Les articulations sont particulièrement sollicitées et le risque de blessure est élevé en cas de surpoids important.



### Un échauffement obligatoire

Il est impossible de démarrer un Tabata à fond sans s'être échauffé au préalable. Sinon, c'est la blessure assurée.

# Questions fréquemment posées

---

## › Quelle est la différence entre le Tabata et le cardio ?

Le Tabata est un exercice d'interval training. C'est un entraînement fractionné très court mais très intense.

En apparence, les 20 secondes de travail n'ont pas l'air si cruelles. Mais tous ces temps de travail cumulés les uns aux autres avec seulement 10 secondes de repos rendent l'exercice très difficile. Même si la série ne dure que 4 minutes, ces dernières sont presque insoutenables.

Le cardio consiste plutôt en un exercice long et moyennement intense. Comme une course à pied de 40 minutes par exemple.

Il est possible d'inclure un entraînement fractionné dans les exercices cardio. Mais le but reste tout de même de tenir sur la durée.

## › Quelle est la différence entre le Tabata et le HIIT ?

Le HIIT signifie High Intensity Interval Training. Il s'agit donc de s'entraîner à haute intensité sur un intervalle donné.

Dans le cadre d'un HIIT, c'est vous qui choisissez les temps de travail et les temps de repos. Un débutant va donc plutôt travailler sur un temps court et prendre des temps de repos conséquents. Tandis qu'un expert peut, s'il le veut, ne plus avoir de temps de repos.

Concernant le Tabata, les temps de travail et de repos sont imposés. De plus, une séquence ne dure que 4 minutes. Cependant, il consiste également en un travail à haute intensité. Cette méthode d'entraînement est donc, tout simplement, une forme de HIIT.

## › Le Tabata combien de fois par semaine ?

Afin de rendre l'entraînement tabata efficace, il est préférable d'exécuter 2 à 4 séances par semaine. Encore une fois, tout dépend de votre niveau et de vos objectifs. Si vous êtes un débutant, il est fortement conseillé de commencer petit avec 2 entraînements par semaine pour augmenter graduellement.

## › Combien de cycles / séries / tours / circuits tabata?

Une séance tabata est divisée en plusieurs tours (qu'on peut également appeler séries, cycles ou circuits) et durent 4 minutes.

Si vous êtes un débutant commencez par faire 2 tours par séance, autrement dit, deux fois 4 minutes.

Puis vous pourrez effectuer 3 à 4 tours par séance afin de tirer le meilleur partie de cet entraînement tabata.

## › Le tabata est-il efficace ?

D'après l'étude menée par le professeur Tabata, la méthode Tabata permettrait d'améliorer la VO2MAX ainsi que la capacité aérobie, contrairement à un entraînement dit classique.

Bien sûr l'efficacité est conditionnée par le respect de la méthode, à savoir une intensité maximale durant les phases de travail.