

72 MATÉRIEL

HUBER 360® ÉVOLUTION UN OUTIL D'ENTRAÎNEMENT COMPLET

Le Dr Jean-Bernard Fabre a piloté cet été une étude menée au Centre ESP Consulting, à Aix-en-Provence, dont l'objet était de comparer les effets de l'entraînement HIIT [1] sur Huber et sur vélo sur la composition corporelle, les adaptations musculaires et les adaptations neurocognitives. Elle a rassemblé 18 hommes et 18 femmes, qui ont effectué 24 séances sur 2 mois. Ils étaient répartis en 3 groupes : l'un a fait du vélo en mode HIIT, un autre s'est entraîné sur le Huber 360° Évolution (dernière génération de l'appareil) en mode HIIT et le 3^e a fait du vélo d'endurance à 60 % de sa capacité maximale, "pour comparer avec les 2 autres groupes", précise le chef de projet.

Chaque participant a été évalué individuellement au début de l'étude pour paramétrer les machines (vélo et Huber) de façon personnalisée, afin que chacun puisse s'entraîner à 80 % de sa fréquence cardiaque maximale. Les paramètres ont été adaptés à mi-parcours pour tenir compte des progrès des participants. Les séances démarraient par 8 minutes d'échauffement puis 20 minutes d'entraînement : 4 blocs d'activités de 5 minutes organisés en séquences de 4 minutes d'effort (45 secondes d'activité et 15 secondes de pause) avec 1 minute de récupération passive entre chaque bloc.

Des résultats très positifs

L'étude s'est achevée fin juillet. L'équipe de ESP Consulting n'a pas encore eu le temps de détailler tous les résultats, mais les premières analyses "sont très encourageantes et très favorables à l'entraînement sur Huber", résume Jean-Bernard Fabre. "Nous avons par ailleurs eu une bonne surprise : d'après les résultats du DEXA, l'entraînement sur Huber permettrait de créer beaucoup plus de masse osseuse sur l'ensemble du corps que l'entraînement sur vélo (quel que soit le type de vélo) : + 260 % par rapport aux autres modalités !", ce qui ouvre des perspectives par exemple pour les personnes souffrant d'ostéoporose. Concernant la composition corporelle et la silhouette, "sur les 3 activités, c'est le vélo d'endurance qui entraîne le moins de perte de masse grasse. Huber permet d'en perdre 3 fois plus, et le vélo HIIT encore un peu plus. Mais sans créer de masse musculaire ! C'est en s'entraînant sur Huber qu'on en crée le plus



D.R.

sur l'ensemble du corps, et de loin : + 310 % par rapport aux autres modalités", se réjouit celui qui a piloté cette étude. Voilà qui peut s'avérer intéressant dans la lutte contre l'obésité et les surpoids, "où il est important que les gens ne perdent pas trop de muscles en même temps qu'ils perdent du poids".

ESP Consulting a pratiqué des échographies musculaires pour observer la qualité du muscle créé : l'architecture musculaire semble être modifiée par l'entraînement sur Huber, ce qui montre son efficacité (en d'autres termes, ce n'est pas que de la "gonflette").

Un effet bénéfique sur les capacités neurocognitives

"Nous voulions vérifier aussi si Huber stimulait les capacités neurocognitives, et nous nous sommes aperçus que oui : l'entraînement demande beaucoup de concentration et de coordination, ce qui doit créer des chemins neuromusculaires. Les personnes qui se sont entraînées sur Huber voient leur temps de réaction diminuer, ainsi que le temps de traitement des informations par le cerveau", affirme Jean-Bernard Fabre, dont l'équipe doit encore "creuser ces résultats" pour mieux en comprendre les mécanismes. "En somme, Huber semble le meilleur compromis global, pour les hommes comme pour les femmes. C'est assez rare de trouver un outil qui permettent de gagner sur tous les tableaux, comme on peut le faire avec un circuit training, par exemple."

SOPHIE CONRARD

[1] High intensity interval training = enchaînement d'efforts intenses et courts + récupération courte => durée de séance courte (20 min).