

S'ENTRAINER EN PLEIN AIR OU EN SALLE?

Le plein air devient un terrain de jeu de plus en plus invitant pour l'activité physique. Serait-il plus efficace que le gymnase? Voici les pour et les contre.

Jouer dehors

Si vous êtes de ceux qui aimez bouger à l'extérieur plus souvent qu'à l'intérieur, peut-être le faites-vous pour «décrocher» du quotidien et vous évader? Ou bien serait-ce une façon d'atteindre plus facilement une intensité élevée? Ou encore, peut-être préférez-vous la variété des stimuli qu'on y retrouve ou l'aspect pratique de simplement avoir à sortir dehors pour bouger? Dans les faits, même s'il est intuitif d'accorder plus de bienfaits au plein air, rien ne prouvait jusqu'ici qu'un entraînement de plusieurs semaines soit plus efficace à l'extérieur qu'à l'intérieur, autant pour la santé du corps que de l'esprit.

Pour un esprit sain

C'est pour répondre à cette interrogation qu'une étude scientifique a été réalisée à l'Université de Sherbrooke où les deux environnements d'exercice ont été comparés auprès de femmes sédentaires pendant une période de trois mois. Bonne nouvelle pour ceux qui préfèrent jouer dehors : l'exercice en plein air l'emporte nettement sur son congénère intérieur en termes de satisfaction à l'entraînement. Il suscite vitalité, plaisir, engagement positif et tranquillité de façon beaucoup plus prononcée que l'exercice intérieur. Celles qui ont expérimenté le grand air ont de surcroît présenté des taux d'assiduité à l'entraînement significativement supérieurs par rapport aux participantes réalisant le même entraînement en salle intérieure. L'étude voulant répliquer l'ambiance d'un cours en groupe, les 12 participantes du groupe intérieur avaient à s'exercer pendant 12 semaines, à raison de 3x/semaine, dans une salle intérieure alors que les 12 participantes du groupe extérieur exécutaient les mêmes routines, mais dans un parc extérieur boisé.

Dans un corps sain

Jusque-là, rien de contre-intuitif comme résultats. Le plein air, doit-on l'avouer, apporte son lot de sérénité. Toutefois, étonnamment, les participantes à l'intérieur se sont adonnées à un entraînement plus intense de façon générale lors des séances entre 4 murs. Ces efforts répétitifs plus prononcés ont eu pour effets d'améliorer de façon plus prononcée certains paramètres physiologiques au terme des 12 semaines d'entraînement, tels que la composition corporelle, la consommation maximale d'oxygène et la circonférence de taille.

Un complément qui dure

Ainsi, il apparaît avantageux de combiner les deux pratiques dans votre routine d'entraînement. Si l'envie d'une séance à plus haute intensité vous prend, peut-être serez-vous plus efficace à l'intérieur. Autrement, si votre intention est de vous exercer agréablement et d'apprécier tout simplement le moment, le plein air demeure l'ingrédient de choix. Au final, les résultats de l'étude sont clairs : l'entraînement en plein air est plus ancré dans le plaisir, la satisfaction et la régularité. Et la science est toute aussi catégorique : plus l'environnement contient des éléments naturels, plus ces bienfaits seront prononcés.

Après tout, ça vaut son pesant d'or, sachant qu'une routine appréciée est une routine maintenue dans le temps.

Références

- Lacharité-Lemieux, M., Brunelle, J.-P., Dionne, I.J. (2015). Adherence to exercise and affective responses : comparison between outdoor and indoor training. *Menopause*, 22(7): 1-10.
- Lacharité-Lemieux, M., Dionne, I. J. (2015). Physiological responses to indoor vs. outdoor training in postmenopausal women. *Journal of Aging and Physical Activity*, [sous presse].
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., Depledge, M. H. (2010). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45(5):1761-1772.