

La Marche Japonaise Fractionnée : Le Secret Brûle-Graisses Venu du Pays du Soleil Levant



**JAPANESE
INTERVAL
WALKING**

Regulated Sugar
Diabetes **0,%**

Increased
Aerobic Capacity
and Stamina

Blood
Pressure
Cholesterol

Blood &
Cholesterol

Oubliez les longues heures sur le tapis de course ! Le Japon, célèbre pour ses approches innovantes en matière de bien-être, nous offre une méthode de marche simple mais redoutablement efficace pour brûler les graisses et améliorer sa santé : la **marche japonaise fractionnée**, également connue sous le nom d'Interval Walking Training (IWT).

Qu'est-ce que la Marche Japonaise Fractionnée ?

Développée par des chercheurs japonais, notamment le Dr. Hiroshi Nose, cette technique s'inspire des principes du High-Intensity Interval Training (HIIT) mais l'adapte à la marche. L'idée est d'alterner des périodes de marche à haute intensité avec des périodes de récupération active à faible intensité.

Le protocole typique consiste en des cycles de 6 minutes :

- **3 minutes de marche rapide (haute intensité) :** Vous devriez sentir votre cœur battre plus vite, être légèrement essoufflé et avoir du mal à tenir une conversation continue. C'est l'effort qui cible 70-85% de votre fréquence cardiaque maximale.
- **3 minutes de marche lente (faible intensité) :** Il s'agit d'une période de récupération active où votre rythme cardiaque redescend. Vous devriez pouvoir parler normalement.

Ces cycles sont répétés pour une durée totale de **30 minutes**, ce qui représente généralement 5 répétitions.

Pourquoi cette Méthode est-elle Efficace pour Brûler les Graisses ?

La clé de l'efficacité de la marche japonaise fractionnée réside dans les changements d'intensité :

1. **Augmentation du Métabolisme (Effet Post-Combustion) :** Les phases de marche rapide élèvent votre fréquence cardiaque et votre métabolisme. Même après l'arrêt de l'exercice, votre corps continue de brûler des calories à un rythme plus élevé pendant plusieurs heures, c'est ce qu'on appelle l'effet "EPOC" (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) ou "afterburn effect".
2. **Activation des Réserves de Graisses :** Lorsque vous alternez les intensités, votre corps est constamment sollicité et contraint d'utiliser différentes sources d'énergie. Les périodes de haute intensité peuvent puiser dans les réserves de glycogène, tandis que les périodes de récupération favorisent l'utilisation des graisses comme carburant. Ce "choc" métabolique est très efficace pour déstocker les graisses.
3. **Renforcement Musculaire :** La marche rapide engage davantage de fibres musculaires, notamment celles des jambes et des fessiers. Le renforcement musculaire contribue à augmenter la masse musculaire maigre, ce qui à son tour élève le métabolisme de base (la quantité de calories que votre corps brûle au repos).

4. **Amélioration Cardiovasculaire** : En sollicitant votre cœur de manière intermittente, vous améliorez votre endurance cardiovasculaire, la capacité de votre corps à transporter l'oxygène aux muscles, et la santé globale de votre système circulatoire.
5. **Moins de Risque de Surcharge** : Contrairement à la course à pied à haute intensité, la marche fractionnée est douce pour les articulations, ce qui la rend accessible à un plus large éventail de personnes, y compris les débutants, les seniors, ou ceux ayant des problèmes articulaires.

Les Bienfaits au-delà de la Perte de Graisse

Les études menées sur la marche japonaise fractionnée ont montré des résultats impressionnants, notamment :

- **Réduction de la pression artérielle et du cholestérol.**
- **Amélioration de la force musculaire**, en particulier des cuisses.
- **Augmentation de la capacité aérobie**, ce qui permet de se sentir plus jeune et plus énergique.
- **Meilleure régulation de la glycémie**, bénéfique pour la prévention du diabète de type 2.
- **Réduction du stress et amélioration de l'humeur**, grâce à la production d'endorphines.

Comment Intégrer la Marche Japonaise Fractionnée à Votre Routine ?

La beauté de cette méthode réside dans sa simplicité :

1. **Fréquence** : Visez 3 à 4 séances de 30 minutes par semaine.
2. **Lieu** : Elle peut être pratiquée n'importe où : en extérieur (parc, rue), ou même sur un tapis de course.
3. **Équipement** : De bonnes chaussures de marche sont le seul équipement nécessaire.
4. **Suivi** : Un podomètre ou une montre connectée peut vous aider à suivre votre rythme et votre fréquence cardiaque si vous le souhaitez, mais l'écoute de votre corps est primordiale.

La marche japonaise fractionnée offre une alternative efficace et douce aux entraînements plus intenses, prouvant que la perte de poids et l'amélioration de la santé ne nécessitent pas toujours des efforts extrêmes, mais plutôt une approche intelligente et structurée. Prêt à enfiler vos baskets et à découvrir les bienfaits de cette méthode japonaise ?

