

## Le yoga améliore certains déterminants de la performance sportive

### Source

Ray US et coll. (2011) **Hatha yoga practices: Energy expenditure, respiratory changes and intensity of exercise.** Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2011:12 pages.

Plusieurs études indiquent que la pratique du yoga a plusieurs effets bénéfiques pour la santé car elle améliore la fonction cardiovasculaire et musculaire, le système respiratoire, la flexibilité, la santé mentale, etc. L'amélioration des déterminants de la condition physique survient généralement lorsque l'activité physique est d'intensité moyenne ou élevée. On peut donc supposer que le yoga est un exercice d'intensité moyenne.

Pour le déterminer, on a évalué l'intensité et le coût énergétique d'une séance de yoga chez 20 hommes d'environ 28 ans. Durant la séance, l'intensité variait entre 9,9 % et 26,5 % du VO<sub>2</sub>max. Le coût énergétique moyen était de 3,02 kcal/min, soit respectivement 2,29 kcal/min, 1,91 kcal/min et 1,37 kcal/min pour l'Asanna, les exercices de respiration et la méditation. Il s'agit donc d'exercices de faible intensité. Lorsqu'on compare le coût énergétique du yoga à celui d'autres activités, il correspond à 74 % de celui de la marche à 3,5 km/h, et à 60 % du vélo à 9 km/h. De plus, durant la séance, les participants atteignent seulement 53 % de leur fréquence cardiaque maximale.

L'amélioration de la condition physique grâce à la pratique du yoga serait due davantage à une augmentation de l'efficacité du système respiratoire et du volume d'éjection systolique.

Le yoga serait donc une forme d'entraînement intéressante pour les personnes qui ne se sentent pas à l'aise avec la pratique d'activités physiques d'intensité moyenne ou élevée.

Annabelle Dumais et Guy Thibault