

## Applications mobiles pour l'entraînement par intervalles

Il existe maintenant une quantité impressionnante d'applications mobiles pour encadrer les activités physiques et sportives, notamment des applications pour l'entraînement par intervalles (EPI). En tapant les mots *interval training* dans l'*App Store*, on obtient plus de 150 résultats! Il peut donc devenir difficile de choisir la bonne application.

Nous avons donc recensé les applications mobiles pour iPhone et iPad qui permettent d'élaborer et d'encadrer une séance d'EPI. Le tableau suivant présente les caractéristiques de chacune des principales applications qui étaient disponibles en août 2012. Quelques-unes de ces applications sont gratuites, alors que les autres peuvent coûter jusqu'à 5,99 \$. En général, les applications les plus chères offrent plus d'options, mais ce n'est pas toujours le cas.

Pour les personnes qui n'effectuent que des séances d'EPI classiques, où la durée des périodes d'effort et de repos ne varie pas durant la séance, la majorité des applications conviennent. Toutefois, les adeptes des séances d'EPI plus complexes voudront choisir une application permettant de créer des séances en déterminant la durée de chaque période d'effort et de repos. Seulement sept des applications recensées permettent d'élaborer ce genre de séances.

Pour le reste, il s'agit de choisir une application qui, grâce à ses sonneries, ses couleurs et son graphisme, facilite l'entraînement.

À noter également que la plupart de ces applications, ou leur équivalent, sont également disponibles pour la plateforme Android et que toutes les applications disponibles sur iPhone peuvent être utilisées sur le iPad.

Myriam Paquette et Guy Thibault

**Caractéristiques des principales applications mobiles d'EPI, août 2012**

Nom	Version disponible	Coût	Rubrique aide ou information	Permet:						Temps requis pour élaborer une séance	Offre des séances prédéterminées (n <sup>bre</sup> de séances)	Affichage de la progression	Vibration en option	Pause	Permet d'écouter et de gérer de la musique	Indication du nombre total de répétitions à exécuter	Décompte digital de la durée des répétitions	Possibilité d'activer, ou de désactiver le verrouillage de l'écran	Partage sur Facebook, Twitter ou par courriel
				Élaboration d'une séance d'EPI classique	Détermination du nombre de séries	Détermination du nombre de répétitions	Enregistrement de la séance créée	Élaboration d'une séance d'EPI non classique	Choix de la sonnerie										
FitTrainer	1	\$	x						x	-	1				x	x			
Flat Out	1, 2	\$	x						x	-	4	Image animée		x	x	x			
Gymboss interval timer	1	G	x	x			x	x	x	↑↑↑	4	Couleur				x			
HIIT Timer	1	\$\$		Limité						↑	0	Décompte		x	x		x		
HIIT Timer	1, 2	\$\$		x		x	x		x	↑↑	9	Couleur	x	x		x	x		
Interval Run	1	\$\$	x				x		x	-	3	Bandes	x	x		x			
Interval timer	1	\$	x	x	x	x	x		x	↑↑	4	Couleur	x	x	x				
Interval Timer	1, 2	G		x		x	x		x	↑↑	1	Couleur		x	x	x	x	x	
Interval Trainer	1, 2	\$\$		Limité					x	↑	1	Bandes							
ITGO	1, 2	\$\$\$	x	x		x			x	↑	0	Rondelles	x	x	x	x			
ITGO Matrix	1, 2	\$\$\$		x	x	x	x	Maximum 25 intervalles	x	↑↑↑	2	Bande	x		x				
Mini HIIT	1	G	x	Limité		2 ou 3			x	↑	1	Décompte			x	x			
MITT	1, 2	\$\$		x			x	x	x	↑↑↑	0			x	x				
Round timer	1	\$		x		x			x	↑	0		x	x		x			
Rounds	1	G		x			x	x	x	↑	0	Couleur		x	x	x	x	x	
Seconds Interval Training	1	G	x	x		x	x		x	↑↑	non	Couleur	x	x	x	x	x	x	

Seconds Pro	1, 2	\$\$\$	x	x			x	x	x	↑↑↑	7	Couleur	x	x	x	x	x	x	
SIT	1	G	x	x			x			↑	0	Bandes		x					
Tabata HITT	1	\$		x			x			↑	1	Cases						x	
Tabata Lite	1	G								-	1	Couleur	x						
Tabata Pro	1, 2	\$\$	x	x	x	x				↑↑	0	Couleur		x	x			x	
Tabata timer	1	G	x							-	1	Cases		x			x	x	
Tabata Trainer	1	\$\$	x				x			-	1	Carrés		x					x
Timers Pro	1, 2	\$\$		x			x			↑	1	Décompte coloré					x	x	
Training Pro	1, 2	\$		x	x	x				↑↑	0	Couleur		x				x	
Ultimate IT	1	G		x			x			↑	0	Décompte			x	x	x		
Ultra Timer	1, 2	\$\$	x	x			x	x	x	↑	oui	Couleur		x	x			x	x
Ultra Trainer	1, 2	\$\$		x			x	x		↑	8	Couleur		x	x	x	x	x	
WOD Timer	1	\$\$		x	x	x				↑↑	7	Décompte			x	x	x		

Légende : 1 : iPhone      G : gratuit  
 2 : iPad      \$ : < 1 \$  
 \$\$ : entre 1 \$ et 3 \$  
 \$\$\$ : > 3