

LE SPINNING : UNE APPROCHE ACTUELLE DU DÉVELOPPEMENT CARDIOVASCULAIRE

par Nawel Zitouni

Le Spinning, ou cyclisme en salle, repose sur un modèle d'entraînement par intervalles permettant de mobiliser simultanément les capacités aérobie et anaérobie. L'alternance entre efforts intenses et phases de récupération favorise des adaptations rapides du système cardiovasculaire et métabolique.

Sur le plan énergétique, une séance de Spinning peut entraîner une dépense moyenne de 400 à 600 calories en 45 minutes, selon l'intensité et le profil du participant. De plus, ce type d'entraînement permet une amélioration du VO2 max pouvant atteindre 10 à 15 % après quelques semaines de pratique régulière, indicateur important de la performance cardiovasculaire.

Une méta-analyse menée par Liu et al, en 2024 (Nature Scientific Reports), basée sur plus de 20 essais contrôlés, montre que les entraînements par intervalles (comme le Spinning) améliorent significativement les performances physiques et cognitives, notamment la capacité d'endurance et la gestion de l'effort.

AVANTAGES DU SPINNING



MOBILISATION DES CAPACITÉS

Le Spinning mobilise simultanément les capacités aérobie et anaérobie.



DÉPENSE CALORIQUE

Une séance de Spinning peut entraîner une dépense moyenne de 400 à 600 calories en 45 minutes.



AMÉLIORATION DU VO2 MAX

Ce type d'entraînement permet une amélioration du VO2 max pouvant atteindre 10 à 15% après quelques semaines.



AMÉLIORATION DES PREFORMANCES

Les entraînements par intervalles améliorent significativement les performances physiques et cognitives.

ADAPTATION PHYSIOLOGIQUE ET EFFICACITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Le Spinning se distingue par sa capacité à combiner intensité et adaptabilité. Chaque participant peut ajuster la résistance du vélo, permettant une individualisation de l'effort au sein d'un cadre collectif.

Cette structure favorise également un effet métabolique prolongé après l'effort. On estime que l'entraînement par intervalles peut augmenter la dépense énergétique post-exercice de 6 à 15 %, contribuant à une meilleure efficacité globale.

DES EFFETS MESURABLES SUR LE CERVEAU ET LA COGNITION

Au-delà des bénéfices physiques, les effets du Spinning sur le cerveau sont aujourd'hui clairement établis.

Une étude récente publiée en 2026 dans Brain Communications a montré que 20 minutes de cyclisme suffisent à stimuler l'activité de l'hippocampe, une région clé impliquée dans la mémoire et l'apprentissage. Les chercheurs ont observé une augmentation de l'activité neuronale liée à la consolidation de la mémoire après l'effort.

Par ailleurs, une étude menée par Bloomberg et al, à University College London en 2024 démontre que les bénéfices cognitifs de l'exercice peuvent persister jusqu'au lendemain, avec une amélioration mesurable de la mémoire et des fonctions exécutives.

Une autre étude de cohorte menée par Hou et ses collègues en 2025, publiée dans JAMA Network Open, portant sur plus de 479 000 participants suivis pendant 13 ans, montre que la pratique régulière du cyclisme est associée à une réduction significative du risque de troubles cognitifs. Les résultats indiquent que les personnes pratiquant le vélo présentent un risque de démence réduit d'environ 19 %, et un risque de maladie d'Alzheimer réduit jusqu'à 22 %, comparativement aux individus utilisant des modes de transport passifs.

Ces résultats confirment que l'activité cardiovasculaire, notamment sous forme d'intervalles comme en Spinning, agit à la fois de manière immédiate et prolongée sur les performances cognitives.

UNE EXPÉRIENCE COLLECTIVE ET IMMERSIVE

Le spinning se distingue également par sa dimension collective. L'encadrement par un instructeur, combiné à la musique et à la synchronisation des mouvements, permet de maintenir une intensité élevée tout en améliorant la perception de l'effort.

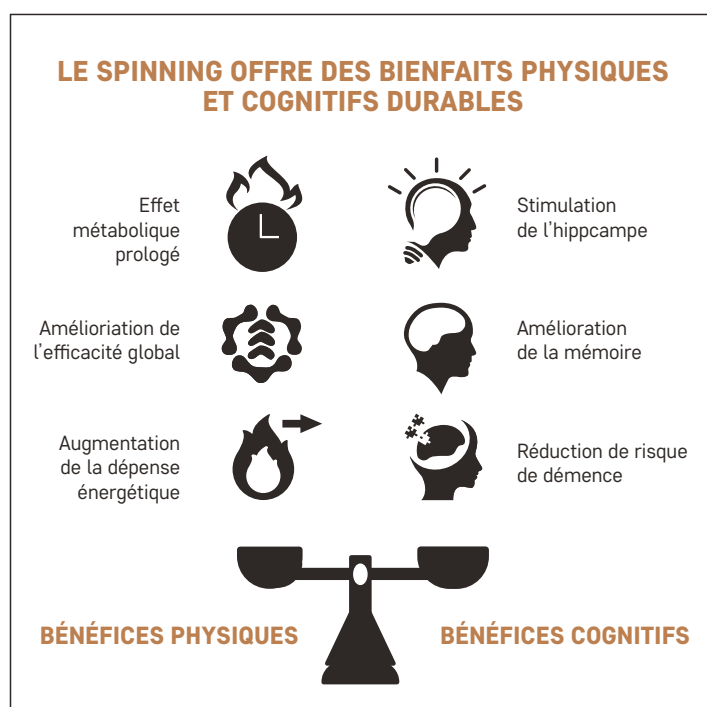
Cette dynamique favorise la motivation et la régularité, deux facteurs déterminants pour obtenir des résultats durables.

UNE MISE EN PRATIQUE : LE VÉLO CITY AU MAA

Dans cette logique, l'environnement d'entraînement joue un rôle central. Au Club Sportif MAA, le studio Vélo City propose un espace immersif comprenant environ 50 vélos, incluant celui de l'instructeur, ainsi qu'un écran géant, offrant une expérience rythmée et engageante.

Le Club propose également des dizaines de cours de spinning chaque semaine, adaptés à différents niveaux et objectifs. Cette diversité permet de maintenir l'engagement des participants et de favoriser une progression continue.

Par ailleurs, des événements comme les séances « Spin & Drink » combinent dimension sociale et défi physique, créant une expérience à la fois motivante et stimulante.



Les recherches récentes confirment que le spinning constitue une pratique complète, combinant efficacité cardiovasculaire, optimisation métabolique et stimulation cognitive. Grâce à son format adaptable et à son intensité modulable, il répond aux exigences actuelles en matière de performance et de bien-être.

Intégré dans un environnement immersif comme le Vélo City du MAA, il devient une expérience globale, alliant engagement, intensité et résultats durables.

« On ne peut pas nier que le HIIT fonctionne. Ça m'a permis de gagner en puissance. Mon FTP est passé de 190 à 240 W (pour 78 kg) depuis l'ouverture du nouveau Club. Même après la séance de spinning intense de dimanche (et la sortie à vélo de samedi dans le vent), aujourd'hui, lundi, j'ai quand même réussi à suivre l'entraînement assez facilement et même à dépasser les intervalles rouges avec un sprint à 600 W à la fin. Mon taux de conformité serait facilement de 80 % si je ne dépassais pas les watts. Ma puissance moyenne (normalisée) pour une séance de spinning de 50 minutes est désormais de 210-215 W. Je trouve que si l'on suit le programme, c'est en fait un très bon entraînement, similaire à Powerwatts, mais dans un cadre différent. » (Témoignage par Marc, membre du MAA.)