

BIEN UTILISER UN CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

QU'EST-CE QU'UN CARDIO FRÉQUENCEMÈTRE ?

Un cardiofréquencemètre (CFM) est un outil technologique composé d'une montre et d'une ceinture thoracique qui se met directement au contact de la peau en ayant humidifié au préalable les 2 électrodes sur la ceinture. Il permet de mesurer la fréquence cardiaque (FC) instantanément et de l'afficher sur votre montre ou votre compteur. Grâce à l'évolution technologique, le CFM permet aujourd'hui, en plus de la FC, d'afficher des données telles que la zone cible (zone de fréquence dans laquelle on souhaite se situer), la vitesse de course (km/h, allure), la distance parcourue, sa cadence en natation ou sa foulée en course et cela grâce au GPS (Global positioning System) ou l'accéléromètre fournis avec la montre.



L'UTILITÉ DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

La fréquence cardiaque est corrélée avec l'intensité de l'effort. On utilise généralement 3 types de valeurs de FC en sport permettant par la suite de gérer précisément son entraînement :

LA FRÉQUENCE CARDIAQUE DE REPOS

Elle indique son état de forme du moment. Une fréquence cardiaque de 60 bpm (battements par minutes) peut correspondre à un cœur de sportif entraîné, 70 bpm à un cœur de sédentaire, ou encore 35 bpm à un cœur de marathonien ou d'apnéiste. La fréquence cardiaque de repos peut se prendre allongé après quelques minutes de repos. Je conseille personnellement de la prendre le matin.

LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE

Elle indique une valeur maximale au delà de laquelle l'effort physique à haute intensité n'est plus possible. Elle se mesure en général sur un test d'effort de type aérobie (VMA, V02max) ou encore en faisant simplement le calcul suivant : FCmax théorique = 220 - l'âge. C'est un peu empirique mais on est souvent très proche de la valeur mesurée lors des tests.

Elle permet de calibrer ses efforts en fonction de ce que l'on cherche à développer.

L'INDICE DE RUFFIER DICKSON OU INDICE DE RÉCUPÉRATION CARDIAQUE

Cet indice permet de connaître sa capacité à récupérer d'un effort bref. Souvent réalisé chez les médecins du sport, on va mesurer la capacité de votre cœur à revenir à son état initial et donc connaître ainsi le niveau de votre récupération cardiaque.



POURQUOI UTILISER UN CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Le cardiofréquencemètre a une utilité variable en fonction du sport, mais aussi du niveau de pratique de l'utilisateur, mais voici quelques raisons qui me semblent pertinentes pour utiliser un CFM :

- Éviter de travailler de manière aléatoire,
- S'entraîner de manière contrôlée et progressive,
- Contrôler son état de forme,
- Gérer ses intensités en fonction de ce que l'on cherche à travailler,
- Apprendre à identifier ses propres sensations lors de l'effort et donc à améliorer ses propres connaissances sur soi-même.

J'insiste sur le dernier point car je pense que les sensations du sportif/ve sont essentielles et parfois même suffisantes pour gérer ses efforts. Le CFM doit aider donc à se calibrer par rapport à ses propres sensations.

COMMENT UTILISER UN CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Pour utiliser un CFM : Calculez votre FCmax à l'aide du test d'effort ou en utilisant la formule (220 - âge) . Rappelez-vous à des zones d'intensités de références appelées aussi Zones Cible.

EXEMPLES DE ZONES CIBLE :

- 65-75 % FCMAX = ZONE POUR PERDRE DU POIDS EN PRIORITÉ, REPRISSE DU SPORT, CAPACITÉ AÉROBIE, RÉCUPÉRATION.
- 75-85 % FCMAX = ZONE DE DÉVELOPPEMENT DE L'ENDURANCE FONDAMENTALE OU CAPACITÉ AÉROBIE.
- 85-95 % FCMAX = ZONE DE FRACTIONNÉ, VMA (VITESSE MAXIMALE AÉROBIE).

Lorsque vous partez courir, et après avoir programmé votre zone d'intensité dans votre montre, il n'y a plus qu'à respecter l'allure adéquate.

LES LIMITES DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

La fréquence cardiaque a aussi ses limites car elle varie avec l'âge, le niveau du sportif, le stress de la journée, le moment de la journée ou encore la température. Si vous avez un niveau confirmé en course, je vous conseille d'utiliser d'avantage votre VMA (Vitesse Maximale Aérobie) pour planifier vos allures et la fréquence cardiaque ou encore la variabilité cardiaque comme des indicateurs quant à votre niveau de forme, de fatigue ou votre capacité à récupérer

Auteur : Jean-Romain FOY - Préparateur physique professionnel, manager du cippsport

Bibliographie : ZIANE R., Sport, santé & préparation physique

Ed Amphora **Pour plus d'informations : www.cippsport.com**

