Saison 7 Ép.2

Ce qu'on ne vous a jamais dit sur la fréquence cardiaque du coureur

La fréquence cardiaque est un outil précieux pour les coureurs, mais son utilisation reste souvent mal comprise ou sous-estimée. Elle peut pourtant jouer un rôle essentiel dans l'amélioration des performances, à condition d'être bien intégrée dans un plan d'entraînement.

L'importance de la fréquence cardiaque dans l'entraînement

La fréquence cardiaque, au même titre que la vitesse et les sensations, est **l'un des trois indicateurs clés pour ajuster l'intensité des séances et suivre la progression**. Utiliser la fréquence cardiaque permet de :

- **Mesurer les progrès** : Si l'athlète court à une vitesse plus élevée pour une fréquence cardiaque identique, cela indique une amélioration de la forme physique.
- **Surveiller la fatigue** : Une fréquence cardiaque anormalement élevée peut signaler une fatigue ou des conditions environnementales affectant la performance.
- **Mieux gérer son allure** : Elle aide les coureurs à ajuster leur vitesse, notamment sur des courses longues comme le marathon ou l'ultra-trail.

Malgré ses avantages, la fréquence cardiaque est souvent mal utilisée, notamment en raison de zones mal calibrées ou de montres mal paramétrées. Pour les coureurs amateurs qui s'entraînent trois à quatre fois par semaine, **se focaliser uniquement sur la vitesse peut s'avérer plus simple avant d'ajouter la fréquence cardiaque pour affiner l'entraînement**, particulièrement lors des séances en endurance fondamentale.

Quand utiliser la fréquence cardiaque ?

La fréquence cardiaque est particulièrement utile pour les courses allant **du 10 km à l'ultra-trail**. En revanche, pour des distances plus courtes comme le 5 km ou les courses sur piste, elle est souvent trop élevée pour fournir des données pertinentes. Elle est également un atout pour gérer l'effort lors de **courses en conditions difficiles**, comme en montagne ou en chaleur extrême.

Vitesse ou fréquence cardiaque ?

Choisir entre la vitesse et la fréquence cardiaque dépend de l'objectif. La vitesse a l'avantage d'être facilement mesurable et moins influencée par des facteurs externes comme la température ou l'hydratation. En revanche, **la fréquence cardiaque offre un indicateur direct de l'état de forme de l'athlète**. Une baisse de la fréquence cardiaque à vitesse égale, d'une séance à l'autre, témoigne d'une meilleure adaptation physiologique.

Comprendre les zones de fréquence cardiaque

Les zones de fréquence cardiaque, souvent divisées en cinq niveaux sur les montres GPS, permettent de calibrer l'entraînement. Les zones 1 et 2 sont utilisées pour l'endurance fondamentale, tandis que les zones 3 à 5 concernent des efforts modérés à intenses. **Ces zones doivent être adaptées individuellement**, car les montres se basent sur des moyennes générales.

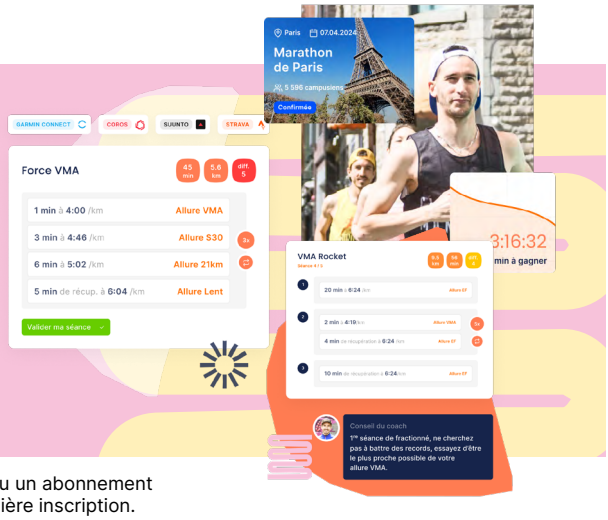
Mesurer et définir ses zones

Pour définir ses zones de fréquence cardiaque, la formule de Karvonen ou des tests de terrain peuvent être utilisés. Toutefois, **il est plus pertinent de se concentrer sur le temps passé dans chaque zone plutôt que sur une précision absolue**.

Tu veux aller plus loin dans ton entraînement ?

Utilise un plan d'entraînement personnalisé et adapté à TON profil !

1 mois gratuit avec le code DLTDC*



*Le code promotionnel offre une réduction de 15€ à valoir sur un abonnement mensuel ou un abonnement annuel. Il n'est valable qu'une fois par utilisateur et s'applique uniquement lors d'une première inscription.