

Comment surveiller son entraînement ?

Il est souvent difficile d'évaluer le niveau d'effort d'une course ou d'une session d'entraînement spécifiques. Comment vous sentez-vous ? Courez-vous assez vite ? Le niveau est-il trop facile, ou bien au contraire trop intense ? Nous estimons d'après notre expérience que les sportifs finissent par ne courir qu'à une allure soutenue ou bien, s'il s'agit d'athlètes animés par la devise « plus c'est difficile, mieux c'est », par ne s'entraîner que de manière trop intense. Ces types de comportement compromettent votre entraînement et en fin de compte, vos performances. En vous entraînant trop intensément, vos résultats ne sont pas constants et des maladies ou des blessures risquent d'apparaître.

Pourquoi utiliser sa fréquence cardiaque pour surveiller sa forme physique ?

Malgré notre composition génétique unique, nous présentons tous un système physiologique et cardiovasculaire qui nous est propre, dont notre cœur. En d'autres termes, en surveillant et en améliorant notre cœur et notre système cardiovasculaire, nous améliorons notre forme physique et optimisons nos performances. L'état de notre cœur et donc notre forme cardiovasculaire constitue le facteur le plus important dans notre développement en tant que coureur. Si vous pouvez suivre votre forme cardiovasculaire et concevoir votre entraînement en fonction d'objectifs sous-jacents, alors vous vous entraînez de la manière la plus efficace pour votre corps.

La mesure du rythme de travail de notre cœur constitue la méthode la plus précise pour définir la valeur ajoutée de notre entraînement. Il existe des moyens alternatifs pour évaluer son rythme de travail, comme la rapidité sur une distance donnée, le niveau d'essoufflement ou bien de fatigue. Ces indicateurs peuvent néanmoins être influencés par des critères extérieurs, comme la nature du terrain, les conditions météorologiques, l'hydratation, la nutrition ou l'humeur.

Les objectifs ultimes d'un entraînement avec un moniteur cardiaque sont le contrôle de soi et la capacité de courir plus longtemps et plus rapidement avec une fréquence cardiaque plus basse. Si vous conservez une trace de vos résultats, vous pouvez observer vos progrès par différents moyens.

A mesure de votre amélioration, courir les mêmes distances à une fréquence cardiaque identique vous paraîtra plus facile. En effet, vous serez capable de courir plus vite sur ces distances. Votre cœur travaillera moins intensément. Il s'agit là du prolongement direct de l'augmentation de l'efficacité de votre cœur.

Suivre votre fréquence cardiaque au repos en la notant et en l'enregistrant chaque matin avant de vous lever constitue un autre moyen d'observer ses améliorations. Votre fréquence cardiaque au repos diminue à mesure que votre forme physique s'améliore.

Quelles informations sont nécessaires pour surveiller sa fréquence cardiaque de manière efficace ?

Beaucoup de coureurs détiennent un moniteur de fréquence cardiaque mais rares sont ceux qui l'utilisent correctement. Dans de nombreux cas, ils ne connaissent pas exactement leur fréquence cardiaque maximale (FCM) et n'ont donc pas calculé précisément les zones d'entraînement de fréquence cardiaque qui leur correspondent. Plusieurs formules existent et suggèrent des moyens d'établir sa FCM. La plus plébiscitée d'entre elles est de soustraire son âge au chiffre 220 pour les hommes, et 226 pour les femmes. Malheureusement, cette méthode n'est raisonnablement efficace que pour 80 % environ des coureurs.

Quels sont les moyens les plus efficaces de connaître cette information ?

Après avoir réalisé que des informations précises sur la fréquence cardiaque sont essentielles à des résultats d'entraînement probants, comment les obtenir ? Vous pouvez y parvenir en passant par un test personnel ou un test en laboratoire. Avant de passer l'un de ces tests, assurez-vous d'être en bonne santé. Ne soyez ni blessé ni malade. En cas de doute, consultez votre médecin.

Test personnel

Le moyen le plus économique est de la calculer soi-même. La manière la plus efficace consiste à effectuer un entraînement fractionné, au choix sur un terrain légèrement vallonné, sur environ 200 mètres ou bien sur une distance de 400-600 mètres sur un terrain plat (une piste d'athlétisme, par ex.). Sprintez pendant toute la durée de l'exercice, puis effectuez un bref jogging de récupération. Si vous effectuez cet enchaînement cinq fois de suite, vous devriez atteindre une fréquence cardiaque très proche de votre FCM.

Test en laboratoire

Au cours d'un test en laboratoire, vous accomplissez un exercice similaire sur un tapis roulant et un médecin du sport se charge de surveiller votre fréquence cardiaque. Il peut également être amené à prélever quelques échantillons de sang pour déterminer vos niveaux de lactate sanguin, ce qui vous donnera des informations supplémentaires pour déterminer vos zones d'entraînement. Ces tests coûtent généralement environ 150 euros

Quels facteurs peuvent influencer nos niveaux de fréquence cardiaque ?

Niveaux de fatigue : vous devez être relativement frais pour vous évaluer à votre vrai niveau. Si vous vous êtes entraîné intensément sur les deux jours précédents, vous n'atteindrez probablement pas votre véritable fréquence cardiaque.
Conditions météorologiques : vous aboutirez probablement à des données de fréquence cardiaque légèrement supérieures si vous courez à des températures élevées ou bien si vous courez sur un tapis roulant plutôt qu'à l'extérieur.
Terrain : vous obtiendrez des fréquences cardiaques supérieures si vous courez sur des terrains vallonnés ou bien sur une surface dure.
Echauffement : la durée et l'intensité de votre échauffement ont une incidence sur vos fréquences cardiaques dans votre test. Un échauffement plus long d'intensité modérée conduit à des données supérieures par rapport à un jogging rapide et léger. En effet, la température de votre corps et le flux sanguin dans vos muscles décuplent.
Niveau d'hydratation : une déshydratation légère suffit à aboutir à une augmentation de vos niveaux de fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque est également influencée par l'adrénaline, le stress et la caféine.

Quels sont les avantages liés à un entraînement basé sur la fréquence cardiaque ?

Vos entraînements sont trop intenses.

Un entraînement basé sur des données de fréquence cardiaque permet d'évoluer à des niveaux adaptés à son corps. Beaucoup de coureurs s'entraînent trop intensément et beaucoup trop souvent. En utilisant votre fréquence cardiaque pour surveiller vos niveaux d'entraînement, vous arrêtez de stresser votre corps excessivement et trop souvent. Vous bénéficiez ainsi de l'énergie requise pour accomplir correctement vos entraînements plus intenses et vous ne prenez pas de jours de repos inopinés en raison de sensations de fatigue. S'entraîner à un niveau adapté à son corps vous donne du temps pour traiter la charge d'entraînement et récupérer en évitant ainsi toute maladie ou blessure.

Vos entraînements sont trop faciles.

La plupart des coureurs sont très motivés donc il s'agit là d'un problème moins fréquent que celui du surentraînement. Néanmoins, certains coureurs ne s'entraînent pas assez intensément. En discernant vos zones de fréquence cardiaque pour chaque session, votre moniteur peut vous signaler le moment où entrer dans la zone correcte. Il vous suffit de définir une zone de fréquence cardiaque minimale et maximale pour chaque course et le moniteur enclenche une alarme lorsque vous descendez en-deçà de votre cible. Il vous invite ensuite à accélérer le rythme.

Allure et fréquence cardiaque en entraînement

L'utilisation en entraînement de sa fréquence cardiaque et non de son allure est souvent un concept difficile à saisir pour les coureurs. Il demande de la conviction et de la patience. Nous voulons toujours courir plus vite ! Pourtant, l'allure n'est pas toujours le meilleur critère pour évaluer l'intensité de son travail. Beaucoup de facteurs peuvent influencer votre allure, qu'il s'agisse de la nature du terrain, des niveaux de fatigue, des conditions météorologiques ou de son niveau de stress. A vrai dire, tous ces éléments peuvent, peut-être à tort, porter à croire que nous avons réalisé une mauvaise course. D'après notre expérience, si vous travaillez dans les zones de fréquence cardiaque correctes, votre allure finira par s'améliorer. Toutefois, comme nous l'avons dit précédemment, cela demande de la conviction et de la patience.

Utiliser sa fréquence cardiaque lors d'une épreuve

Certains coureurs plébiscitent l'utilisation d'un moniteur cardiaque lors des épreuves. Nous estimons qu'il peut s'avérer utile pour un certain nombre de coureurs. Pour les débutants qui n'ont pas d'expérience, l'utilisation de sa fréquence cardiaque peut aider à évaluer son niveau d'effort. Un moniteur peut accompagner les personnes qui démarrent souvent trop vite ou bien qui fournissent des efforts trop intenses très tôt au cours de l'épreuve. L'utilisation d'un moniteur de fréquence cardiaque peut vous aider à courir à un effort plus constant sur une épreuve, peu importe les facteurs extérieurs comme les conditions météorologiques, les allures des autres coureurs, l'excitation de la foule, le sentiment d'isolement ou bien le terrain du parcours. Il est également utile d'enregistrer les informations sur sa fréquence cardiaque dans une épreuve, non seulement pour visualiser quelles ont été vos performances mais aussi pour utiliser ces informations en vue des entraînements à venir.

Surveiller sa fréquence cardiaque au repos (FCR)

La surveillance régulière du rythme auquel votre cœur bat lorsque vous êtes complètement reposé (par exemple, lorsque vous vous levez le matin) est une bonne manière de vérifier que tout va bien. Si vous détectez une augmentation de votre FCR normale, c'est peut-être le signe d'un manque de récupération à la suite d'une session d'entraînement intense, d'un repos insuffisant ou bien de l'apparition d'une maladie. En général, il suffit de se reposer un peu pour revenir à la normale. Toutefois, d'autres facteurs comme le stress, la déshydratation et la présence de caféine dans votre système peuvent augmenter votre fréquence cardiaque.