

## Questions ? Commentaires ?

### Questions fréquemment posées sur la fréquence cardiaque

#### Qu'est-ce que la fréquence cardiaque ?

La fréquence cardiaque (FC) est un indicateur du travail fourni par le muscle cardiaque. Ce travail se traduit généralement en battements par minute (bpm).

#### Qu'est-ce qu'une fréquence cardiaque moyenne ?

La fréquence cardiaque moyenne (bpm) représente la valeur moyenne des battements cardiaques relevés sur une période donnée.

#### Qu'est-ce que la fréquence cardiaque de récupération?

La fréquence cardiaque de récupération est calculée en observant la baisse de fréquence cardiaque sur une période donnée, par exemple sur une minute après une séance d'exercice.

#### Qu'est-ce que la fréquence cardiaque de repos ?

La fréquence cardiaque de repos correspond à la FC relevée après un repos complet en position allongée (environ 10 mn d'inactivité). La FC de repos diminuera après un entraînement régulier, et ce grâce à une capacité de travail accrue du cœur.

#### Comment mesure-t-on la FC de repos?

Dès le réveil, positionnez votre cardiofréquencemètre comme lorsque vous pratiquez votre activité physique. Relevez la FC indiquée. Renouvelez l'opération 5 jours de suite. Calculez la moyenne des FC relevées et vous obtiendrez ainsi votre FC de repos. La FC de repos est liée à vos habitudes de vie. Elle varie en fonction de votre état de forme, votre faculté de récupération après un effort, la qualité de votre sommeil, le niveau de stress et les habitudes alimentaires.

#### Qu'est-ce que la fréquence cardiaque maximale ?

La FCMax est la FC la plus haute obtenue lors d'un effort, à la limite de l'épuisement. C'est un paramètre fréquemment utilisé dans le calcul des intensités d'entraînement.

#### Comment détermine-t-on la FCMax?

Vous pouvez déterminer votre FCMax de deux manières :

Vous pouvez :

1. passer un test d'effort ou utiliser la formule de calcul d'après l'âge.
2. utiliser la formule de calcul d'après l'âge.

#### 1. Mesure de la FCMax d'après un test d'effort

La mesure la plus précise de votre FCMax se fera sur un test d'effort (en centre médico-sportif par exemple). C'est également le moyen le plus sécuritaire si vous êtes plutôt sédentaire, âgé de plus de 35 ans et n'avez pas pratiqué de sport depuis plusieurs mois.

#### 2. Calcul de la FCMax d'après votre âge

La formule habituellement utilisée est (ACSM 1995):

$$FCMax = 220 - \text{âge}$$

Par exemple, la FCMax théorique d'une personne de 35 ans sera :

$$220 - 35 = 185 \text{ bpm}$$



Cette méthode de calcul ne peut être appliquée qu'à des adultes. La marge d'erreur habituellement admise est de ( 10-12 bpm). Si vous voulez vous exercer a des niveaux individualisé et efficaces, votre FCMax devrait être mesurée.

### **Qu'est-ce que la fréquence cardiaque de réserve ?**

La fréquence cardiaque de réserve est la différence entre la FCMax et la FC de repos. La FC de réserve (ou FC de l'exercice) représente la zone dans laquelle la FC peut varier en fonction de l'effort physique. Nous vous conseillons d'utiliser des valeurs de FCMax et de FC de repos mesurées et non théoriques pour le calcul de votre FC de réserve.

### **Qu'est-ce que la FC de sécurité ?**

Cette FC est utilisée pour déterminer la zone de travail des sportifs débutants ou des patients en réadaptation cardiaque. Elle se situe entre 60-70% de FCMax et représente la zone à l'intérieur de laquelle l'exercice sera efficace et sans danger pour votre cœur.

### **Qu'est-ce qu'un électrocardiogramme ou ECG?**

C'est l'enregistrement des impulsions électriques du cœur retranscrites sur un graphe.

### **What is cardiovascular fitness, aerobic fitness?**

It is the part of fitness that describes the body's ability to sustain low-intensity exercise for long periods of time.

### **Qu'est-ce que le seuil anaérobie?**

C'est le seuil physiologique auquel les muscles commencent à utiliser plus d'oxygène que l'organisme ne peut lui en procurer. Ainsi les muscles produisent de l'acide lactique que le corps ne peut transformer.

### **Qu'est-ce la zone aérobie d'exercice?**

Cette zone regroupe les trois zones d'intensité légère d'exercice. C'est-à-dire la zone d'intensité légère, la zone d'intensité légère à modérée, la zone d'intensité modérée.

### **Qu'est-ce que la zone cible?**

On parle généralement de 4 zones d'exercice différentes. Chaque zone cible a sa limite inférieure et sa limite supérieure.

### **Qu'est-ce qu'un tableau de zones cibles?**

C'est un tableau présentant les différentes zones cibles en fonction de l'âge.

### **Qu'est-ce que la zone d'intensité légère ?**

Elle se situe entre 50 et 60% de la FCMax. L'exercice dans cette zone est conseillé pour le bien-être et la réduction du stress.

### **Qu'est-ce que la zone d'intensité légère à modérée?**

Elle se situe entre 60 et 70% de la FCMax. L'exercice dans cette zone permet d'améliorer la santé et de perdre du poids.

### **Qu'est-ce que la zone d'intensité modérée?**

Elle se situe entre 70 et 85% de la FCMax. L'exercice dans cette zone permet d'améliorer la performance du muscle cardiaque. Elle est réservée aux personnes s'entraînant régulièrement.

### **Qu'est-ce que la zone d'intensité forte?**

Elle se situe entre 85 et 100% de la FCMax. Elle est considérée comme une zone de danger et ne peut être réservée qu'aux athlètes cherchant à travailler au maximum de leurs capacités.