

## Le Cardio-fréquence mètre

Depuis les années 90, avec la démocratisation des cardio fréquence mètre, les sportifs et plus particulièrement les cyclistes utilisent en masse la fréquence cardiaque pour réguler leur intensité d'exercice. Effectivement la fréquence cardiaque est une réponse physiologique du corps à l'intensité d'exercice de type aérobie. C'est-à-dire sur un effort de type endurance. Le seul problème c'est que le délai de cette réponse cardiaque est assez important. Et donc la fréquence cardiaque enregistré à un instant T reflète l'intensité d'exercice à T moins 2-3minutes. onde cardiaque



Avec l'entraînement, il y a une dérive cardiaque. C'est-à-dire que le système cardiovasculaire devient plus performant et le cœur a tendance à moins monter pour une même intensité absolue. Donc à ce moment la fréquence cardiaque ne reflète alors plus du tout l'intensité d'exercice. En termes d'outils alternatif à la fréquence cardiaque pour réguler son entraînement, on a bien entendu les capteurs de puissance qui se démocratisent de plus en plus. Ça reste un bon témoin à n'importe quel période de la préparation à condition de mettre à jour régulièrement les tests (voir dossier sur l'utilisation de la puissance.

Autre outil beaucoup moins onéreux et moins répandu dans le monde de l'entraînement mais très utilisé dans le monde scientifique, l'échelle CR10 de Borg. Elle fait appel à la perception de l'exercice. C'est une notation de l'effort sur 10. La note maximale correspondant à l'effort le plus intense que vous avez fait dans votre carrière de sportif. La fréquence peut être utilisée au moment de la reprise, pour apprendre à connaître ces différentes zones d'intensité (échelle-ISIE). Les corréler à la perception de l'exercice pour mieux les reconnaître à l'entraînement mais aussi en course. Cela vous permettra de mieux gérer vos efforts en courses, d'être plus économe donc plus performant.