

## Règles générales pour le dosage de l'effort d'endurance aérobie au moyen de la fréquence cardiaque (FC)

Fréquence cardiaque (FC) d'entraînement	Règle	Remarques, avantages et inconvénients
<b>180-l'âge</b>	On obtient la FC d'entraînement en retranchant l'âge (en années) de 180.	Cette règle repose sur l'idée que la FC maximale diminue d'un battement par année d'âge. ✓ formule très simple ✗ ne tient pas compte des différences individuelles.
<b>220-l'âge=FC<sub>max</sub></b> <b>60-80 % FC<sub>max</sub></b>	On définit la fréquence cardiaque maximale (FC <sub>max</sub> ) en retranchant l'âge (en années) de 220 et on s'entraîne à 60-80 % de la valeur obtenue.	Cette règle repose sur l'idée que la FC maximale dépend uniquement de l'âge. ✓ formule très simple ✗ ne tient pas compte des différences individuelles.
<b>Formule de Karvonen</b> FC d'entraînement = 60-90 % de (FC <sub>max</sub> - FC <sub>repos</sub> ) + FC <sub>repos</sub>	On obtient la FC d'entraînement en calculant 60 à 90 % de la différence entre la FC <sub>max</sub> et la FC <sub>repos</sub> et en ajoutant la FC <sub>repos</sub> à la valeur ainsi obtenue.	La FC <sub>repos</sub> se mesure le matin, au réveil. ✓ formule simple, qui tient compte de la FC individuelle ✗ la FC <sub>max</sub> doit être déterminée au moyen d'un test d'effort maximal.
<b>Own Zone</b>	On définit la zone cible d'exercice individuelle («own zone») au moyen du cardiofréquencemètre et on s'entraîne dans la zone d'intensité moyenne	Le cardiofréquencemètre calcule la zone dans laquelle le cœur bat régulièrement durant l'effort (env. 70 % de la FC <sub>max</sub> ) en analysant les fluctuations de la FC lors d'un exercice à une intensité basse. ✗ nécessaire d'avoir un cardiofréquencemètre doté de la fonction «own zone».
<b>FC<sub>SAN</sub> ou V<sub>SAN</sub></b> 55-80 % V <sub>SAN</sub>	La FC d'entraînement est calculée à partir de la FC/la performance au seuil aérobie-anaérobie; on s'entraîne à 55 à 80 % de cette valeur.	Le seuil aérobie-anaérobie individuel est déterminé au moyen d'un test ad hoc (test de Conconi ou test par palier). ✓ possible de déterminer précisément la FC <sub>max</sub> et la FC <sub>SAN</sub> ✗ nécessaire d'effectuer un test de performance. L'effort doit être maximal pour que le résultat du test soit utilisable.

Source: Sport des adultes suisse – Manuel Sports des adultes, 2011, p. 14; adapté d'après Hegner, 2009.