

# Fréq. Cardiaque

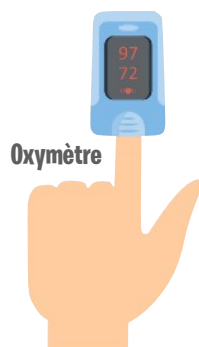
## La fréquence cardiaque, pourquoi ? Comment ?

La fréquence cardiaque (F.C.) est une donnée facilement mesurable dans le cadre d'une pratique quelle qu'elle soit. Mise en lien avec le ressenti de l'effort, c'est un moyen fiable de s'assurer que l'on travaille correctement, en fonction de notre objectif d'entraînement. Elle s'exprime en nombre de pulsations par minute.

## Comment relever sa fréquence cardiaque ?



Avec 2 doigts (carotide)

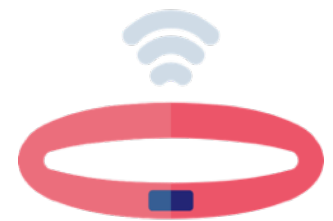


Oxymètre

Montre connectée



Cardiofréquencemètre



Sans matériel

- Place ton index et ton majeur sur la carotide (cou) ou sur l'artère radiale (poignet)
- Pressez l'artère, mais pas trop, au risque de ne rien sentir
- Compte le nombre de battements pendant 15 secondes
- Multiplie le nombre obtenu par 4 pour obtenir le nombre de battements par minute



## Quand prendre sa fréquence cardiaque ?

- Avant de pratiquer une activité : fréquence au repos.
- Pendant la pratique, ou juste après la pratique d'une activité physique.
- Après la fin de la récupération.

## Fréquence cardiaque d'entraînement

- F.C. max. (théorique) : garçons=220-âge, filles=226-âge
- F.C. de réserve = F.C. max - F.C. de repos
- F.C. d'entraînement = «F.C. de Repos + (F.C. de Réserve x intensité de travail)»

## Tenants et aboutissants de l'utilisation de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque est un indicateur de l'état du métabolisme pendant l'effort. Donnée fiable, elle est au cœur du savoir s'entraîner dans toutes les pratiques physiques, sportives et artistiques.

Elle est un moyen parmi d'autre de vérifier si l'intensité de travail correspond à l'objectif que le pratiquant s'est fixé. Par exemple, un objectif lié à l'endurance fondamentale implique, entre autres, des séances à faible intensité pour lesquelles la fréquence cardiaque reste modérée.