



### Comment savoir si un athlète est en forme ?

Les entraîneurs cherchent souvent à savoir si leurs athlètes peuvent forcer à l'entraînement sans risquer de les mettre dans le « rouge ». Il existe un indicateur relativement fiable pour connaître cet état de forme mais il demande à l'athlète une certaine rigueur dans son carnet d'entraînement.

La valeur de la fréquence cardiaque au réveil est un indicateur qui ment rarement. En prenant régulièrement sa fréquence cardiaque (FC) au réveil, on va pouvoir évaluer son état de forme. Prenons un exemple : un patineur note sa FC tous les matins depuis plus d'un mois et obtient les valeurs suivantes semaine par semaine :

45/47/48/50/50/50/48/  
44/39/38/39/45/45/47/  
48/48/50/50/50/53/52/  
54/55/55/56/52/48/48/  
46/46/45/44/44/44/46/

La valeur la plus basse observée est 38. Elle correspond certainement à une période de forme. La valeur la plus élevée est 56 et représente une période de fatigue. En fonction des valeurs, l'athlète doit savoir gérer ses entraînements et/ou informer son entraîneur pour éventuellement modifier le contenu de l'entraînement.

Plus on augmente la charge d'entraînement, plus la FC de repos va augmenter. On peut la faire redescendre avec des périodes de repos actif ou passif. Dans notre exemple la FC de repos le matin varie de 38 à 56. Nous allons déterminer 4 zones :

- de 38 à 44 : période de forme
- de 44 à 52 : période de travail
- de 52 à 56 : période de fatigue intense
- plus de 56 : danger de surentraînement

Plus le patineur prend d'information sur une échelle de temps longue, plus il aura d'information précise sur sa forme. Il pourra donc mieux gérer son programme, en sachant qu'en période de forme ou de travail il peut appuyer sur le champignon à l'entraînement voire même faire une ou deux répétitions de plus. S'il note en revanche une période de fatigue qui s'éternise sur 3 ou 4 jours, il pourra alors lever le pied en restant plus souvent dans les roues ou en faisant une ou deux répétitions de moins. S'il voit qu'il ne récupère pas, il pourra aussi décider d'un jour ou deux de repos complet.



## Lettres aux entraîneurs n° 08

### Comment prendre sa fréquence cardiaque le matin ? Il existe plusieurs méthodes simples :

- Avec un chronomètre on compte son nombre de battements cardiaques sur 1 minute, ou sur 30 secondes et on le multiplie par 2 ou sur 15 secondes et on le multiplie par 4
- Avec un cardio fréquencemètre : on met la ceinture et on regarde simplement la valeur que la montre nous donne
- Avec un oxymètre qui donne rapidement les FC. (petit appareil qui se pose sur un doigt)

### Exercices :

- A - voici les valeurs de FC de repos d'un athlète sur 1 mois :
    - 55 56 57 57 54 55 57
    - 58 60 62 64 62 63 65
    - 68 68 70 71 68 71 70
    - 67 65 63 60 55 54 53
  - A1 comment à évoluer la charge d'entraînement sur les 4 semaines ?
  - A2 pouvez-vous dire quels jours le patineur se repose ?
  - A3 calculez l'écart entre la valeur la plus basse et la plus élevée.
  - A4 Mettez en évidence les différentes périodes : repos, travail...etc.
- B - comment réagissez-vous si les valeurs de votre athlète sont :
    - 38 39 40 42 44 43 43 42 40 41 42 43 44 43 45 42 42
    - 44 47 49 49 50 54 55 56 57 58 58 58 58 59 60 60 60

### Réponses :

A1 - La charge d'entraînement a augmenté progressivement pendant 3 semaines. Les pulsations passent de 55 à 71. Il y a donc une augmentation de la fatigue. La 4<sup>ème</sup> semaine était une semaine plus facile afin de laisser le corps s'adapter et rentabiliser le travail, on parle alors de surcompensation. Ce phénomène est mis en évidence par la valeur 53 qui est inférieure aux valeurs de début d'entraînement (55 56).

A2 - Le patineur se repose le jeudi car le vendredi matin ses pulsations sont légèrement plus basses.

A3 -  $71 - 53 = 18$

A4 - Travail intensif semaine 1 à 3. Travail modéré semaine 4

B - Les 8 derniers jours les valeurs restent importantes. C'est un signe que le patineur ne récupère pas de la charge d'entraînement.



## **Lettres aux entraîneurs n° 08**

**8 fois Champion du monde**