

## Entrainement et Fréquence Cardiaque( F.C.)

**Intensité en Course d'Orientation :**

**Haute : 80 % et + de la F.C.**

**Moyenne : entre 70% et 80%**

**Basse : inf. À 70%**

**Le pourcentage de la F.C. se calcule en fonction de la F.C. max. et de la F.C. de repos.**

**Ex : F.C. Max = 190 ; F.C. de repos = 50**

**Pour 70%  $\frac{(190-50) \times 70}{100} + 50 = 148$  bpm(battements par minute)**

**La F.C. max. est atteinte en fin de test de VMA par exemple.**

**La F.C. de repos se prend le matin encore allongé.**

**Avec un cardiofréquencemètre, on peut donc courir à des % de VMA ou de F.C. en fonction du type de séance que l'on veut réaliser.**

**Les cardiofréquencemètres sont équipés d'alarmes (haute et basse) que l'on règle pour courir dans une fourchette de F.C. donnée.**

**Ex : pour 70%, 148 bpm, alarme haute 158 bpm; alarme basse 138 bpm**

**Alain Antoine,  
professeur EPS, BEES 2ème degré de course d'orientation**