

## 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