

Cyclotourisme et santé



BIEN UTILISER UN CARDIO FREQUENCE-METRE

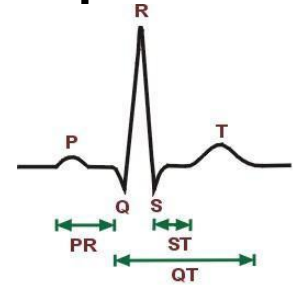


Pourquoi un Cardio fréquencemètre



- Aujourd'hui le CFM s'est démocratisé, les prix commencent à 20 €. Appareil très fiable

Le CFM enregistre l'activité électrique du cœur



- Il est intéressant d'utiliser un CFM :

- Pour connaître l'intensité de l'effort fourni
- Pour s'entraîner « plus scientifiquement »
- Pour éviter de se mettre en sur-régime et risquer l'accident CV



La Fréquence cardiaque max



- Peut être déterminée « théoriquement »
 $Fc \text{ max} = 220 \pm 10$ moins l'âge chez l'homme
 $Fc \text{ max} = 226 \pm 10 - \text{l'âge}$ chez la femme
- Chiffres théoriques c'est une moyenne
- Chez la personne sportive âge mur chiffre souvent supérieur

Fc max réelle sera déterminée lors

- D'une épreuve d'effort.
- d'un test terrain **ATTENTION DANGER**



le tourisme à vélo

La fréquence cardiaque de repos



- Doit être mesurée le matin au réveil ..
Rester allongé 5 à 10 min utiliser un CFM
- Diminue avec un entraînement bien conduit.
- Augmente si arrêt de l'entraînement , si fatigue ou SURENTRAINEMENT
- Est un facteur de risque Cardiovasculaire si \geq à 70/min



La fréquence cardiaque de réserve



C'est la différence entre la Fc max et Fc de repos

$$FC \text{ réserve} = Fc \text{ max} - Fc R$$

Ex : fc repos = 60

Fc max = 170

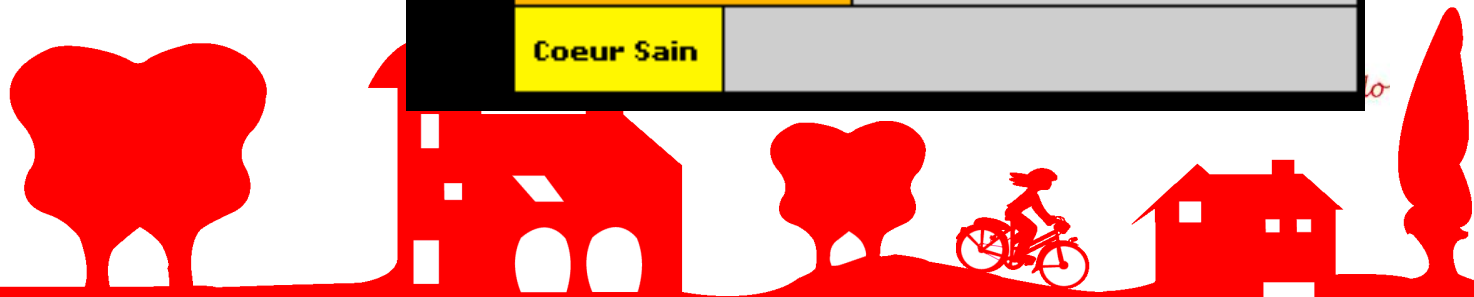
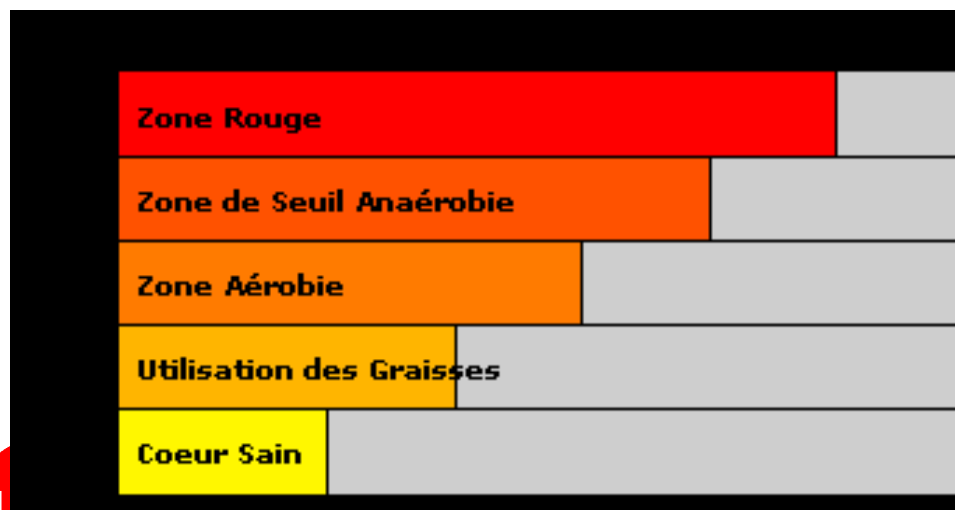
Fcr = 170-60 = 110



Les zones cibles

Plusieurs zones sont décrites.

-Elles correspondent à différents types de fonctionnement énergétique et à un pourcentage de l'utilisation d'oxygène



Les zones cible



Zone endurance basse : 50-60% de la FC max	ZONE CARDIAQUE D'INTENSITE LEGERE
Zone d'endurance : 60 à 70% de la FC max	ZONE CARDIAQUE D'ENTRAINEMENT MODÉRÉ
Zone résistance douce ou endurance active 70 à 80% de la FC max	
Résistance dure 80 à 90-92 %	ZONE CARDIAQUE D'ENTRAINEMENT D'INTENSITE FORTE
Zone Rouge au-dessus de 90-92%	ZONE DE DANGER



Zone d'endurance basse 50-60%

- Pour débuter l'exercice
- Pour les débutants
- Permet de brûler en priorité les graisses : utile dans un but perte de poids

ZONE d'endurance 60-70%

C'est la zone dans laquelle doit rouler le cyclotouriste

Permet des efforts prolongés

Zone d'effort bénéfique pour la santé



Zone résistance douce 70-80%



- L'organisme va progressivement arriver au seuil aérobie ce qui veut dire qu'il va fonctionner en dette d'oxygène avec fabrication d'acide lactique.

Zone de résistance Dure 80-90%

- Zone où l'on est passé en anaérobie, travailler dans cette zone permet d'élever le seuil anaérobie
- Les sportifs jeunes, compétiteurs peuvent s'entraîner une fois par semaine dans cette zone - fractionné - avec des durées bien précises



La zone ROUGE

Le cyclotouriste ne devrait jamais rouler dans cette zone qui ne concerne que des sportifs effectuant un effort maximal.

C'est la zone de tous les dangers car c'est la zone dans laquelle surviennent les accidents cardiaques.



A retenir !

- Pour éviter les accidents programmez l'alarme de votre CFM à 80 /85 % de votre Fc max
- Pour rouler loin, restez entre 70 et 80 %
- Pour maigrir restez en dessous de 70 %

Ne pas faire d'efforts importants
Sans bilan médical préalable.



le tourisme à vélo



Dr F. LE VAN
médecin fédéral FFCT

le tourisme à vélo

