



# Défi de la fréquence cardiaque maximale



**Visez 65 % de la fréquence cardiaque maximale pendant plusieurs minutes par jour pour améliorer la santé cardiovasculaire**

## DESCRIPTION DU DÉFI :

Bienvenue au défi de la fréquence cardiaque maximale ! Prêt à transformer votre programme de remise en forme et à améliorer votre santé cardiovasculaire ? Ce défi est conçu pour vous aider à faire de l'exercice à 65 % de votre fréquence cardiaque maximale, ce qui est idéal pour améliorer l'endurance cardiovasculaire et brûler efficacement les calories.

Au cours des trois prochaines semaines, nous vous guiderons à travers des séances d'entraînement visant à atteindre et à maintenir cette zone de fréquence cardiaque. En restant dans cette zone optimale, vous bénéficierez des avantages d'un entraînement régulier et efficace sans effort excessif. Que vous soyez novice en matière de fitness ou que vous cherchiez à varier vos séances d'entraînement, ce défi vous aidera à améliorer vos exercices et à atteindre vos objectifs de santé.

## COMPRENDRE SA FRÉQUENCE CARDIAQUE

### Comment trouver son pouls ou sa fréquence cardiaque

Grâce aux traqueurs d'activité portatifs, il n'a jamais été aussi facile de prendre son pouls. Ne vous inquiétez pas si vous n'en avez pas, cela fait des siècles que nous prenons notre pouls sans eux ! Voici des instructions étape par étape sur la manière de localiser et de mesurer votre fréquence cardiaque.

1. Placez votre index et votre majeur légèrement sur la face interne de votre poignet, sous votre pouce.
2. Comptez votre pouls pendant 30 secondes.
3. Multipliez le nombre de battements que vous avez comptés par 2 pour obtenir votre fréquence cardiaque en battements par minute.

Il est important de noter que certains médicaments peuvent affecter votre rythme cardiaque. Si vous souffrez d'une maladie cardiaque ou si vous prenez des médicaments, consultez votre prestataire de soins de santé pour déterminer les niveaux de fréquence cardiaque appropriés.

# FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE

## Comment calculer votre fréquence cardiaque maximale

Au repos, le cœur bat entre 60 et 100 battements par minute. Lorsque vous faites de l'exercice, votre rythme cardiaque s'accélère pour répondre aux exigences croissantes de votre corps. La fréquence cardiaque maximale est le nombre le plus élevé de battements par minute que votre cœur peut supporter pendant l'exercice. Pour l'estimer, les gens utilisent souvent une formule simple : soustrayez votre âge à 220. Par exemple, si vous avez 12 ans, votre fréquence cardiaque maximale estimée sera de 220 moins 12, soit 208 battements par minute.

Mais n'oubliez pas qu'il ne s'agit que d'une estimation. Votre fréquence cardiaque maximale réelle peut varier. Il est également important de noter que cette formule a été élaborée à partir de tests effectués principalement sur des hommes et qu'elle pourrait ne pas être aussi précise pour tout le monde, en particulier pour les femmes. Votre fréquence cardiaque cible est une fourchette basée sur un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Votre fréquence cardiaque cible varie en fonction de vos objectifs de forme physique et peut être divisée en 5 zones.

## En savoir plus sur les zones d'entraînement

Vos zones d'entraînement mesurent l'intensité du travail de votre corps pendant l'exercice, en se concentrant sur la façon dont il utilise l'énergie des glucides stockés (appelés glycogène) et des graisses. Ces zones vont de la zone 1 (faible intensité) à la zone 5 (forte intensité). Il est important d'adapter vos séances d'entraînement en fonction de ces zones pour atteindre efficacement vos objectifs de remise en forme. N'oubliez pas que vos zones sont uniques et qu'elles peuvent être influencées par des facteurs tels que le niveau de forme physique, l'âge et la génétique.

Ce tableau explique comment chaque zone d'entraînement affecte votre corps et fournit des exemples d'exercices que vous pouvez effectuer pour cibler efficacement chaque zone. Comme vous le verrez dans le tableau ci-dessous, **la zone 2 est la zone cible** pour améliorer votre santé cardiaque et maintenir une attente saine en augmentant votre endurance et votre perte de graisse. L'exercice en zone 2 peut également contribuer à réduire le risque de maladie cardiaque, de diabète de type 2, de démence et de certains cancers.

# FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE

## Les cinq zones de formation

Zone	Définition	% de la fréquence cardiaque maximale	Avantages	Exemples d'exercices
Zone 1	Intensité très légère permettant de tenir une conversation.	50%-60%	Favorise la récupération et améliore la circulation	Marche, yoga doux, étirements légers.
Zone 2	Intensité légère à modérée où la respiration est légèrement plus profonde mais toujours confortable.	60%-70%	Améliore l'endurance et stimule la combustion des graisses	Courir à une vitesse confortable, faire du vélo sur un terrain plat.
Zone 3	Intensité modérée à vigoureuse où la conversation devient difficile.	70%-80%	Augmente la capacité aérobie et l'endurance	Des courses de vitesse, du vélo rapide ou de la natation.
Zone 4	Intensité vigoureuse où l'on ne peut parler que par phrases courtes.	80%-90%	Améliore la vitesse et la condition physique générale	Entraînement par intervalles (par exemple, sprint et intervalles de récupération), course en côte ou cyclisme.
Zone 5	Effort maximal où l'on ne peut pas maintenir l'exercice pendant longtemps.	90%-100%	Améliore les performances et la vitesse	Sprint, entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT), sports de compétition nécessitant des efforts maximaux.

## Élaborez votre programme d'entraînement Zone 2

Les recherches varient sur la durée idéale d'une séance d'entraînement en zone 2. Une durée de 30 minutes à une heure et demie a été jugée optimale. Ce défi est conçu pour vous permettre d'atteindre votre niveau de forme actuel :

# FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE

## **Si vous êtes un débutant en matière de fitness :**

Si l'entraînement en zone 2 est nouveau pour vous, il est préférable de commencer lentement et de progresser jusqu'à des séances de 45 minutes.

- Semaine 1 - Visez 10 minutes d'exercice en zone 2 par jour.
- Semaine 2 - Visez 20 minutes d'exercice en zone 2 par jour.
- Semaine 3 - Visez trois séances de 45 minutes d'exercice en zone 2 cette semaine.

## **Si vous souhaitez vous lancer un défi :**

Si vous avez déjà une routine d'entraînement régulière et que vous souhaitez étendre votre programme d'entraînement à la zone 2, commencez par des séances de 45 minutes, puis augmentez jusqu'à des séances d'entraînement d'une heure.

- Semaine 1 - Visez deux séances de 45 minutes d'exercices de la zone 2 cette semaine.
- Semaine 2 - Visez trois séances de 45 minutes d'exercices de la zone 2 cette semaine.
- Semaine 3 - Visez trois séances d'une heure d'exercices de la zone 2 cette semaine.

## **Comment savoir si je suis en zone 2 ?**

Les exercices de la zone 2 doivent être effectués à un « rythme de conversation ». Cela peut être mesuré à l'aide d'une astuce simple appelée « test de conversation ». Si vous pouvez facilement décrire votre journée à un ami tout en faisant de l'exercice, vous êtes probablement au bon niveau. Vous devez être capable de faire des phrases complètes sans vous sentir essoufflé. Si vous vous arrêtez pour reprendre votre souffle ou si vous ressentez le besoin de faire une pause, c'est que vous y allez trop fort. Cependant, vous ne devez pas non plus avoir l'impression que c'est trop facile. La zone 2 correspond davantage à une marche rapide ou à un jogging facile qu'à une promenade tranquille. Si vous vous arrêtez, vous devez avoir l'impression d'avoir fait une pause de votre activité. Le maintien du rythme doit nécessiter un certain effort et de la concentration.

## **Voici quelques exemples d'entraînement en zone 2**

- Course à pied
- Cyclisme
- La randonnée
- La natation
- L'aviron
- Le patinage
- Patin à roulettes
- Promener son chien ou se promener avec un ami

# FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE

## THE CHALLENGE

Utilisez le tableau suivant pour suivre vos progrès au cours des trois prochaines semaines. Sélectionnez l'un des objectifs suivants et utilisez les informations ci-dessus pour vous guider dans le choix des séances d'entraînement adaptées à votre niveau :

- Débutant en matière de fitness, cherchant à développer mon endurance avec l'entraînement de la zone 2
- Mode de vie actif, je cherche à me mettre au défi et à modifier mes entraînements pour obtenir de meilleurs résultats.

### Suivez vos progrès

Semaine	Nombre d'exercices	Durée moyenne de l'exercice	Type d'entraînement (quelle activité avez-vous pratiquée ?)	Ai-je atteint mon objectif (O/N)	Commentaires (Comment se sont sentis les entraînements ?)
1					
2					
3					

## DÉFI TERMINÉ !

Félicitations pour avoir relevé le défi de la fréquence cardiaque maximale ! Au cours des trois dernières semaines, vous vous êtes engagé à suivre vos séances d'entraînement et à optimiser le temps passé dans la zone 2. En surveillant assidûment votre fréquence cardiaque et en adaptant vos séances d'entraînement à votre niveau de forme, vous avez pris des mesures importantes pour améliorer votre santé cardiovasculaire et votre forme physique générale.

Comment le fait de vous concentrer sur vos zones de fréquence cardiaque a-t-il influencé vos séances d'entraînement et votre condition physique générale ? Quelles améliorations avez-vous constatées au niveau de votre endurance, de vos niveaux d'énergie et de vos temps de récupération ? Bien que ce défi soit terminé, vous pouvez continuer à vous dépasser en vous fixant de nouveaux objectifs et en franchissant de nouvelles étapes.



# Félicitations d'avoir terminé le défi **Fréquence cardiaque maximale**

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

