



4 mythes sur la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque est certainement une notion souvent mal comprise en vélo et dans les sports en général.

4 mythes sur la fréquence cardiaque

On peut établir la fréquence cardiaque maximale précisément à partir de l'âge.

Faux. La formule la plus connue est $220 - \text{âge}$. Ceci donne une estimation de la fréquence cardiaque maximale. Je répète, une estimation. L'écart type pour cette estimation est de 10. Cela signifie que 66 % des gens sont dans $220 - \text{âge}$ plus ou moins 10. Cela signifie aussi que pour englober 99% de la population, la fréquence cardiaque maximale serait de $220 - \text{âge}$ plus ou moins 30 battements par minute. Un peu imprécis, non?

Pour remédier à cela, il faut utiliser la fréquence cardiaque maximale réelle. Qu'est-ce? C'est la fréquence maximale à laquelle le cœur peut battre lorsqu'il est poussé à sa limite. Comme pour une auto, il y a un maximum de RPM que vous ne pouvez pas dépasser. C'est exactement la même chose avec la fréquence cardiaque maximum réelle: elle est impossible à dépasser. Comment la trouver? Si vous faites un sprint à la fin de votre course de 5km, vous ne devriez pas être loin. Si vous faites un test de 5 minutes, vous devriez normalement atteindre votre FC max. si votre effort était maximal.

Il faut éviter d'avoir une fréquence cardiaque supérieure à la FC max estimée.

Cela est insensé, puisqu'on sait que la fréquence cardiaque maximale estimée n'est probablement pas votre fréquence cardiaque maximale réelle. Si vous êtes en bonne santé et que vous n'avez pas de problèmes cardio-vasculaires, il ne devrait pas y avoir de problème à atteindre votre fréquence cardiaque maximale.

La fréquence cardiaque maximale est reliée aux performances.

Cela découle du premier mythe en partie. Si votre FCmax est élevée, cela ne veut pas nécessairement dire que vous serez rapide. Si votre FCmax est basse, cela ne veut pas dire que vous serez lent.

La FCmax, fréquence cardiaque maximale, augmente avec l'aptitude aérobie.

C'est plutôt le contraire, elle diminuera probablement, car votre cœur sera plus efficace. Il pompera un plus grand volume de sang par battement!