

ETP : Fréquence cardiaque d'entraînement & perte de masse grasse

Partie I : Effort modérée & Durée Moyenne

Vous souhaitez perdre de la masse grasse mais vous ne savez pas à quelle doit être votre intensité d'effort ?

Vous souhaitez atteindre une intensité précise pour un effort physique, mais vous ne savez pas comment définir votre intensité de travail ?

Ces questions sont récurrentes. Voici un mode d'emploi pour vous aider à comprendre et définir votre intensité de travail selon vos objectifs.

Avant tout un petit rappel :

/!\ Une perte de masse grasse s'accompagne d'une alimentation contrôlée et raisonnée /!

*/!\ Il s'agit d'augmenter votre **dépense énergétique** (par la pratique d'activité physique) et de **diminuer vos apports caloriques** par une alimentation plus saine et moins riche en sucre et en gras. /!*

Il existe plusieurs méthodes toutes aussi efficaces les unes que les autres, toutefois ici nous nous attarderons sur une méthode dont l'effort est modéré et dont la durée est de 45 minutes basé sur la formule d'entraînement de Karvonen.

Pour favoriser la perte de gras lors d'un entraînement aérobic (cardio training), l'intensité de travail doit être entre **50 et 70% selon les personnes** et la **durée doit être de 45 minutes**. L'objectif étant d'atteindre le seuil de **lipolyse**.

- 50 à 60 % pour une personne sédentaire (non-active)
- 60 à 70 % pour une personne sportive (active)

Nous devons donc utiliser notre **Fréquence cardiaque** (Fc) afin de déterminer notre intensité de travail.

Nous avons besoin de connaître 4 éléments :

- Fréquence cardiaque maximal (FcMax)
- Fréquence cardiaque de repos (FcRepos)
- Fréquence cardiaque de réserve (FcRéserve)
- Intensité d'effort : (iE)

Mode d'emploi : Prenons l'exemple d'une personne âgée de 30 ans avec un profil sportif

1- Calcul de la Fréquence cardiaque maximal : (FcMax)

FcMax – Age

220 – 30

FcMax = 190 battements par minute

/!\ A noter qu'il s'agit d'une moyenne à +/- 10 battements près, cela peut varier selon les personnes. Pour connaître exactement sa FcMax, un test d'effort maximal et un équipement de cardio-mesure est requis /!

2- Calcul de la Fréquence cardiaque de repos : (FcRepos)

Prendre son pouls le matin au réveil dans un état de relâchement, allongé. Un équipement de cardio-mesure permet d'avoir une meilleure visibilité de sa fréquence cardiaque (ceinture cardiaque, montres cardio, oxymètre etc...).

Dans l'exemple cité, notre sportif a eu une **FcRepos** = 60 battements par minute

3- Calcul de la Fréquence cardiaque de réserve : (FcRéserve)

En prenant toujours l'exemple de notre sportif de 30 ans :

$$\text{FcRéserve} = \text{FcMax} - \text{FcRepos}$$

$$\text{FcRéserve} = 190 - 60$$

$$\text{FcRéserve} = 130 \text{ battements par minute}$$

4- Déterminer l'intensité d'effort souhaitée : (iE)

Dans l'exemple, notre sportif souhaite travailler à **60 %**

$$iE = 0,6$$

(S'il avait souhaité travailler à 70%, $iE = 0,7$)

Nous disposons donc des 4 éléments nécessaires afin de calculer la fréquence cardiaque d'entraînement que notre sportif doit atteindre pour arriver à son objectif :

- **FcMax : 190**
- **FcRepos : 60**
- **FcRéserve : 130**
- **iE : 0,6 (soit 60%)**

5- Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement : (FcEntraînement)

$$\text{FcEntraînement} = (\text{FcRéserve} \times iE) + \text{FcRepos}$$

$$\text{FcEntraînement} = (130 \times 0,6) + 60$$

$$\text{FcEntraînement} = 78 + 60$$

$$\text{FcEntraînement} = 138 \text{ battements par minute}$$

Notre sportif de 30 ans qui souhaitait effectuer un effort d'une intensité de 60 % doit donc essayer de maintenir sa fréquence cardiaque aux alentours de **138 battements par minute**. A cette intensité, son effort doit durer environ 45 minutes. Pendant ces 45 minutes, il utilisera les **sucres (glucides)** et les **graisses (lipides)** pour produire son effort mais c'est cette durée d'effort et cette intensité qui lui permettra de brûler d'avantage de graisses que de sucres.

- Il existe également d'autres méthodes d'entraînements plus efficace ou équivalente pour perdre en masse grasse qui nécessite un niveau d'effort plus intense mais sur une durée plus courte (exercice fractionné).
- Si vous êtes sédentaire, n'oubliez pas de commencer progressivement, il est inutile de vouloir aller trop vite, l'effort doit être adapté et progressif, au risque de vous blesser et de vous frustrer
- Si vous êtes sujet à des problèmes cardiaques, un bilan chez votre spécialiste doit être effectué au préalable