

L'usage d'un pulsomètre permet de connaître votre fréquence cardiaque (FC), exprimée en battements par minute, pendant l'activité sportive. À quoi bon tout ça?

1. Si un jour votre FC est nettement plus haute pendant une activité que pourtant vous faites exactement comme d'habitude, c'est que votre corps est plus fatigué que vous ne pensez. Acceptez l'avertissement et réduisez l'effort jusqu'à ce que votre FC retourne au normal pour cette activité.
2. Surtout, le pulsomètre sert à nous dire que malgré la *facilité perçue* d'une exercice, nous accomplissons du travail. L'usage par excellence est de guider et de *limiter* l'effort pendant des entraînements d'endurance, qui doivent être longs mais faciles. Il s'agit de rester dans notre **zone d'entraînement aérobique**, ou **ZEA** (= ATZ en anglais, pour "Aerobic Training Zone").
3. L'exercice dans la zone aérobique sert à développer l'endurance. Il peut aussi servir comme réchauffement ou pour récupérer d'un effort intense.
4. On peut aussi utiliser le pulsomètre pour contrôler le repos entre deux efforts plutôt intenses. Par exemple, un entraînement peut spécifier que l'on repose jusqu'à ce que le FC tombe à 120 ou même à 100.

[Haut](#)

Calculez votre Zone d'Entraînement Aérobique

Voici une calculatrice qui vous dira votre ZEA, exprimée comme 2 numéros qui représentent le plancher et le plafond de votre Zone d'Entraînement Aérobique. On utilise 4 méthodes différentes pour offrir **4 rayons possibles!**

Homme Femme

Votre âge:

Êtes-vous en forme? Oui Non

(Pour la 4e méthode) Dites votre Fréquence Cardiaque Matinale

- 1 (Méthode simple) Votre ZEA est de à battements/minute.
- 2 (Méthode Maffetone) Votre ZEA est de à battements/minute.
- 3 (Méthode New York) Votre ZEA est de à battements/minute.
- 4 (Méthode ajustée FCM) Votre ZEA est de à battements/minute.

La section suivante explique les formules utilisées, et pourquoi ce ne serait pas avisé de se servir uniquement les chiffres les plus hauts (méthodes 3 & 4).

Calculatrice de Benoît Julien

4 formules pour la Zone d'Entraînement Aérobique

La calculatrice en haut se sert des 4 formules définies ci-dessous. Remarquez qu'on définit la zone par 2 numéros qui représentent le plancher et le plafond de la zone. En-dessous du plancher, vous faites de la récupération. Au-dessus du plafond, vous n'êtes plus aérobique; trop d'athlètes s'entraînent constamment un peu au-dessus du plafond aérobique, donc hors la zone, sans jamais faire d'efforts vraiment intenses (mais courts) ni plus faciles (mais longs). Ils s'entraînent dans la *zone grise*.

1. **Méthode simple**

(Hommes) $P = 220 - \text{âge}$. (Femmes) $P = 226 - \text{âge}$.

ZEA = $(70\% \times P)$ à $(80\% \times P)$.

Exemple pour un homme de 50 ans: $P = (220 - 50) = 170$. $70\% = 119$. $80\% = 136$.

Donc, son ZEA = 119~136.

2. **Méthode Maffetone**

$P = (180 - \text{âge}) + 5$ si on est en forme. Le plancher est P moins 10.

Exemple pour un athlète en forme de 50 ans: $P = (180 - 50 + 5) = 135$.

Donc, son ZEA = 125~135.

3. **Méthode New York**

(Hommes) $P = (220 - \text{âge})$. (Femmes) $P = (226 - \text{âge})$. Ajoutez +10 si en forme.

ZEA = $(70\% \times P)$ à $(80\% \times P)$.

Exemple pour un homme en forme de 50 ans: $P = (220 - 50 + 10) = 180$.

$70\% = 126$. $80\% = 144$.

Donc, son ZEA = 126~144.

4. **Méthode ajustée FCM**

Cette méthode tient en compte votre Fréquence Cardiaque Matinale.

(Hommes) $P = (220 - \text{âge}) - \text{FCM}$; (Femmes) $P = (226 - \text{âge}) - \text{FCM}$. ZEA = $((70\% \times P) + \text{FCM})$ à $((80\% \times P) + \text{FCM})$.

Exemple pour un homme de 50 ans dont la FCM est de 54 battements/minute:

$P = ((220 - 50) - 54) = 116$. $70\% = 81.2$, $+ 54 = 135$. $80\% = 92.8$, $+ 54 = 147$.

Donc, son ZEA = 135~147.

Remarquez que pour le même individu les 4 formules proposent des zones différentes! Ici, le danger est de trop écouter votre ambition de bien performer, et non seulement de choisir la 4e méthode pour ces numéros plus haut, mais de chercher à rester toujours au plafond de la zone. Pourtant, comme savent tout athlète expérimenté, **mieux vaut moins que trop dans l'entraînement**.

Ce serait très intéressant de prendre le test de conditionnement contrôlé au sein du [Programme d'entraînement structuré](#), afin de comparer le [ATZ1 et ATZ2](#) qui en ressortent aux numéros ci-haut. Se peut-il que les

résultats des 1re ou 2e méthodes correspondent au ATZ1, et que le résultat de la 4e méthode corresponde au ATZ2? Si c'était le cas, ce serait intelligent de se servir de deux zones différentes, l'une pour le repos actif, l'autre pour l'endurance proprement dite.

Rod Willmot

[Haut](#)