

Cardiofréquence-mètre:

Utile ou Pas ?

Controverse....

CŒURS DU FOREZ 2008

Jean Claude Verdier
Institut Cœur effort Santé - Paris

Mise à jour 20-06-08



Théories comportementales.....et F.C.

- Pavlov...1913 Vitesse ←→ F.C.
- Hull.....1952 Vitesse → Cerveau → F.C.
- Skinner..1971 Vitesse → Cerveau → F.C.

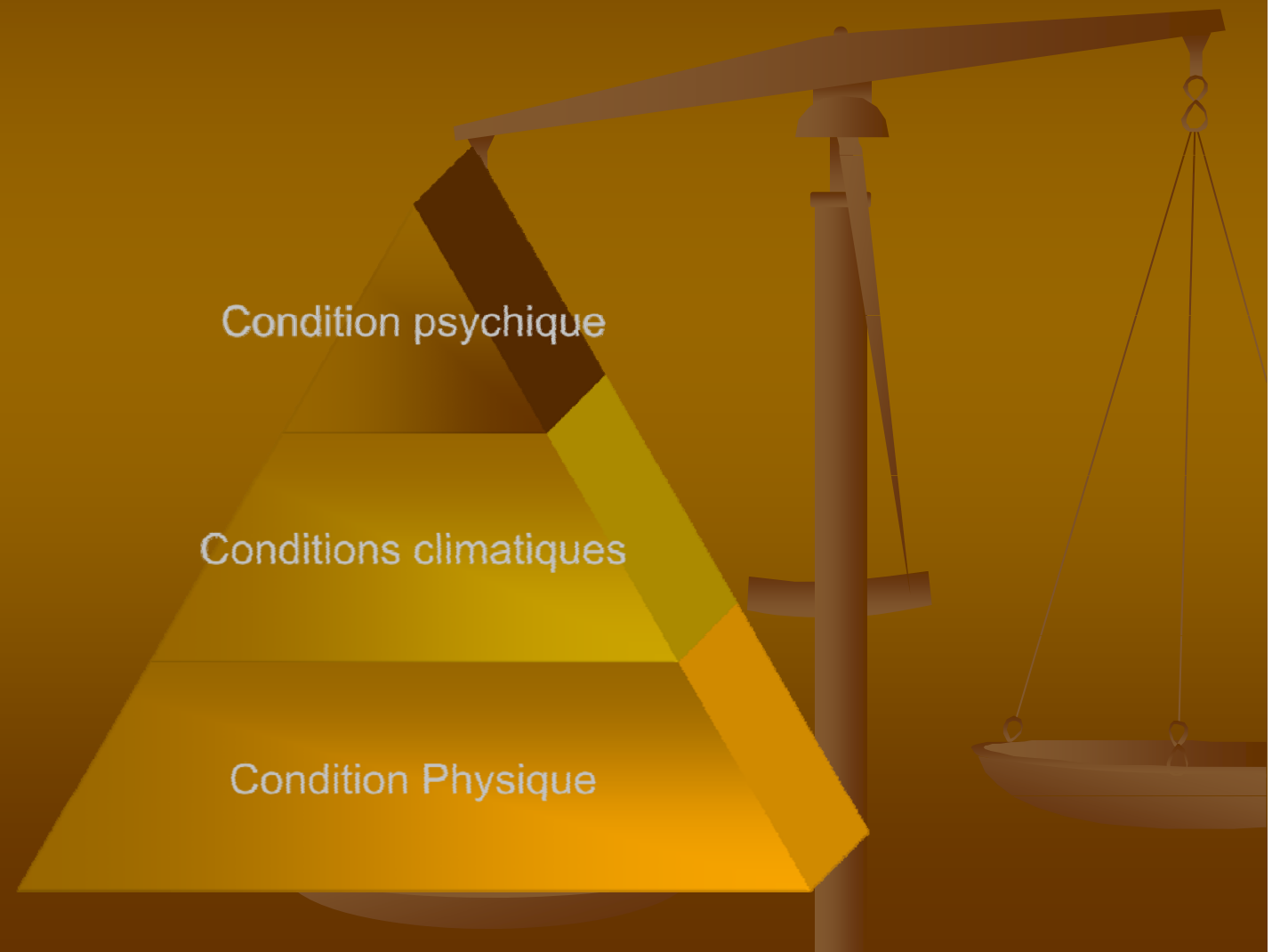
RENFORCEMENT

Renforcement positif ?ou négatif !

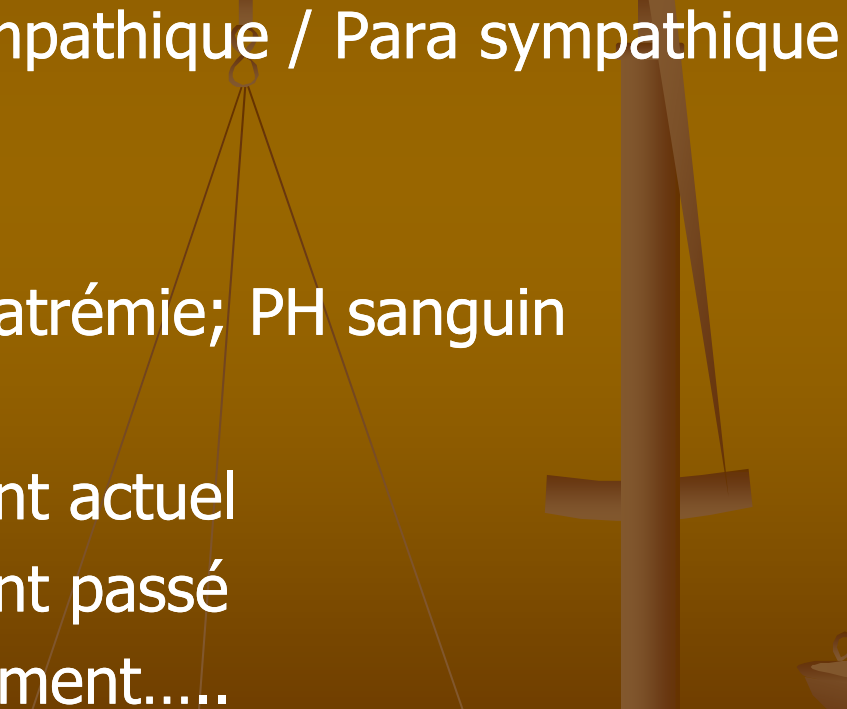
Contrôle ?.....ou pseudo contrôle !

Perte de liberté ?Dépendance ??

De quelle F.C. parlons nous ?



F.C. et condition physique

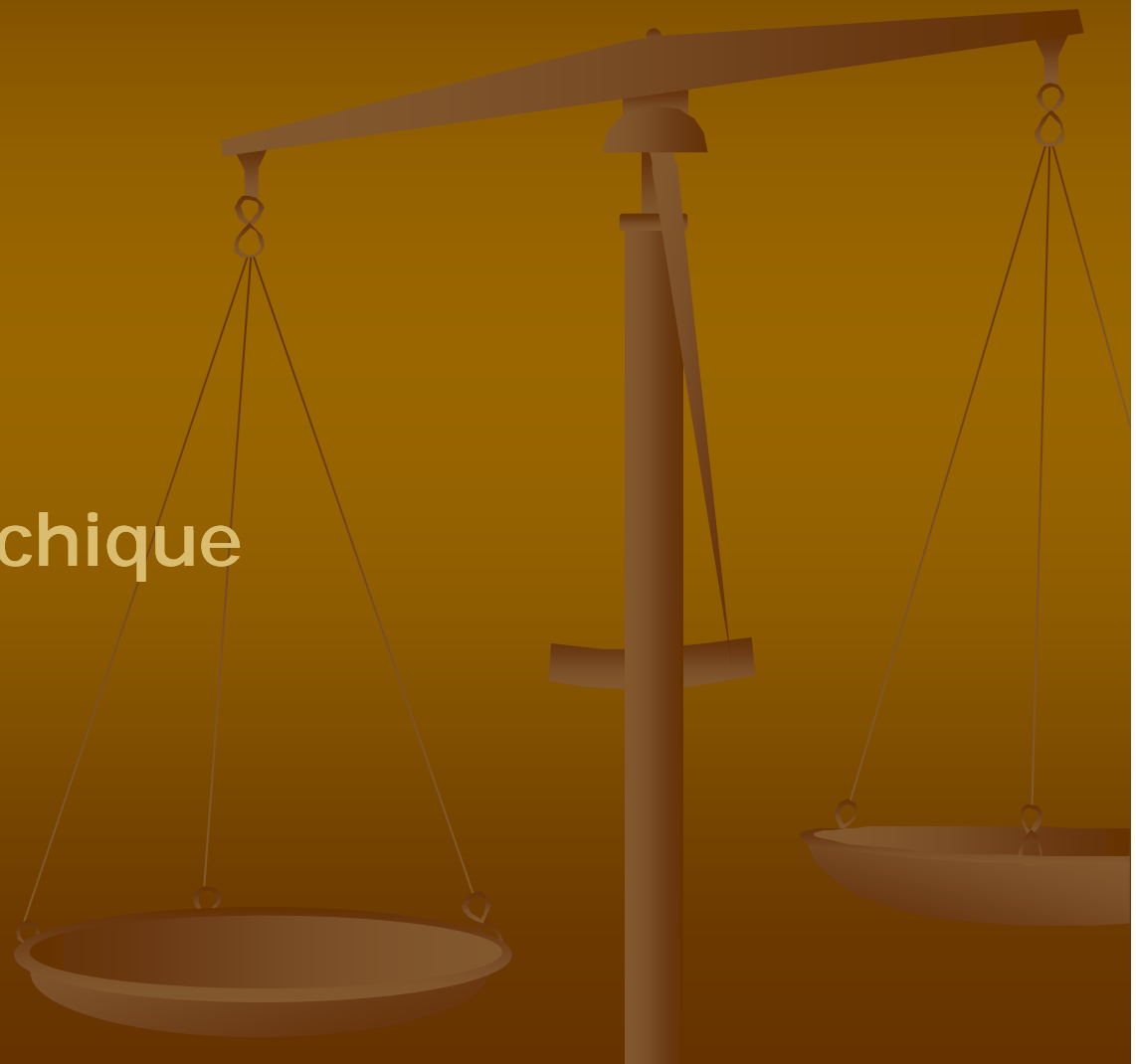
- Balance sympathique / Para sympathique
 - Glycémie
 - Volémie
 - Kaliémie; Natrémie; PH sanguin
 - Poids
 - Entraînement actuel
 - Entraînement passé
 - Surentraînement.....
- 

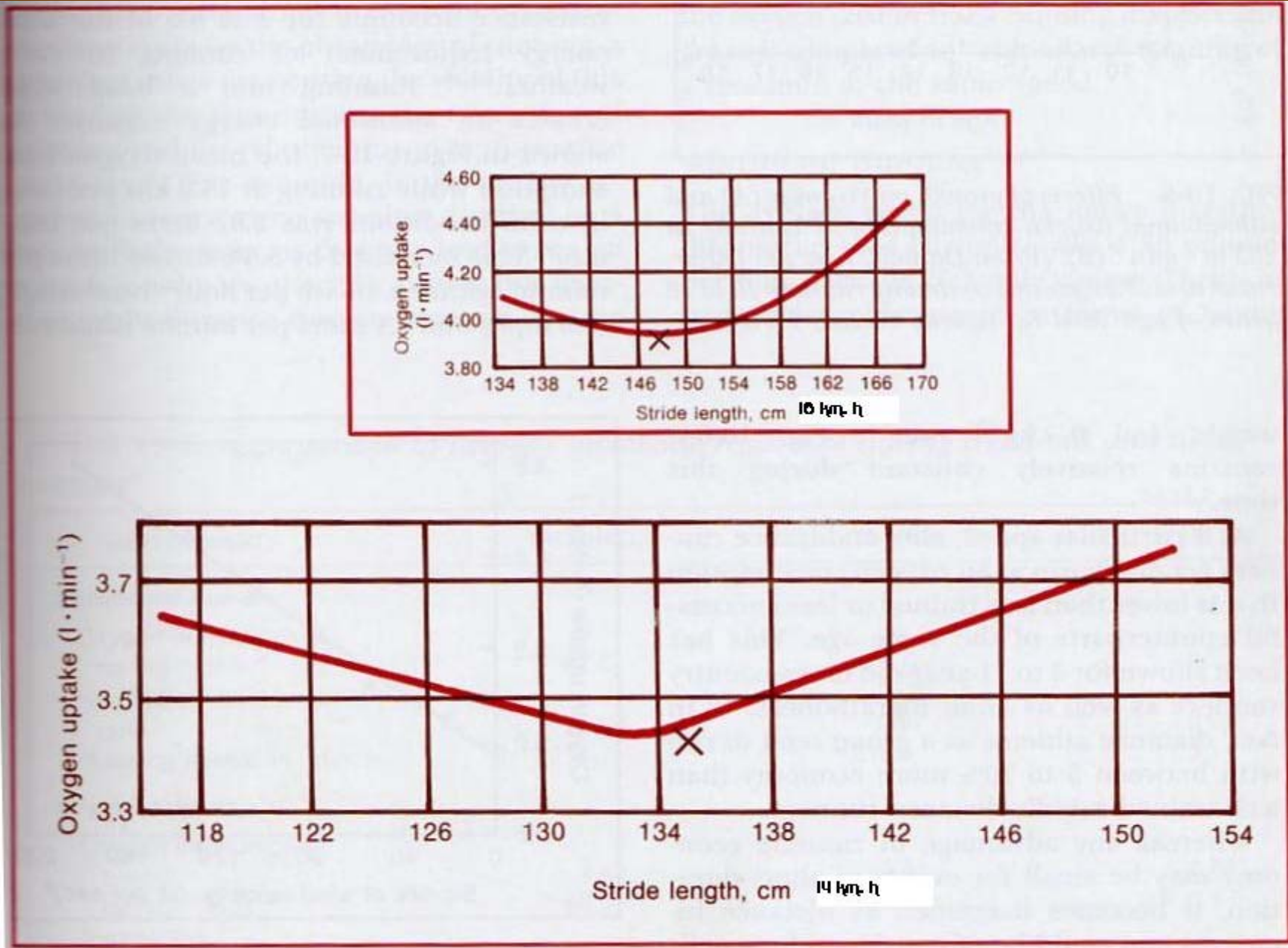
F.C. et conditions climatiques

- Température extérieure
- Degré hydrométrique
- Vent
- Ensoleillement
- Pluviométrie
-

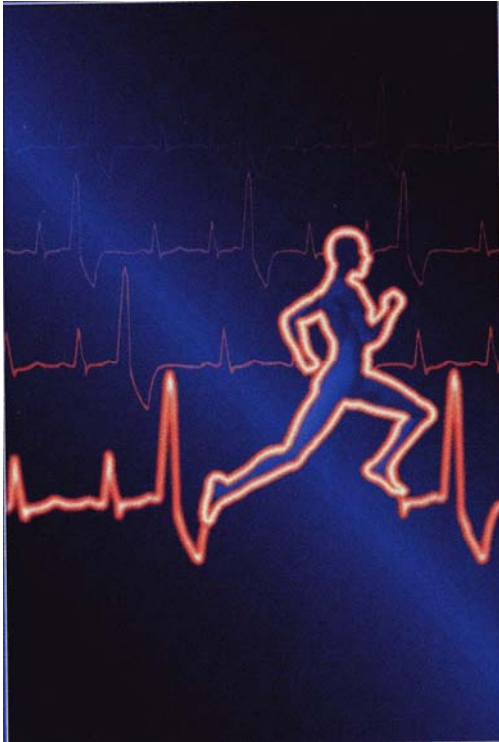
F.C. et condition psychique

- Fatigue
- Stress
- Anxiété
- Excitation.....





F.M.C. : Que se passe-t-il si ma F.C. augmente à 14 Km./h et que je ralentis ?.....



~~F.C.~~

Des propos de Coureurs.....

« La pratique du sport doit apprendre à mieux se connaître et à écouter son corps et non suivre sa FC »

« Porter un CFM en permanence pour faire du sport, c'est comme porter en permanence un corset quand on a pas mal au dos »

« Les marges d'erreur sont importantes »

« C'est une fausse sécurité. Beaucoup pensent qu'avec un cardio fréquencemètre ils sont à l'abri d'un accident cardiaque et plus particulièrement d'un infarctus. Au point parfois d'oublier les règles élémentaires hygiéno diététiques »

« J'ai vu des cyclistes professionnels vivre avec un cardio, j'ai du mal à me prononcer et me demande parfois s'ils en ont besoin en raison de systèmes de sécurités naturels défaillants dont l'origine mériterait réflexion »

Utilisation du Cardio fréquence mètre ?

« INUTILE VOIRE DELETERE POUR LA
GRANDE MAJORITE »

« CE EN PREVENTION PRIMAIRE COMME
SECONDAIRE »

LES ECUEILS

- ① « Sacralisation » de la FC → névrose obsessionnelle !
- ① « Pseudo science » → frayeurs lors des dépassements du seuil fixé !
- ① Artéfacts → consultations en urgence !
- ① ↘ Plaisir de l'activité physique (regard sur la montre et non plus sur le paysage)
- ① ↘ Ecoute de soi
- ① Bénéfice/coût

DU BON SENS EN 2 REGLES



★ Supprimer l'esprit de compétition

- / autres
- / soi-même

★ «Parler - siffler - chanter» sans être essoufflé de façon majeure

INTERET



① En centre de réadaptation :

- Apprentissage de l'auto observation (symptômes/pouls)
- Evaluation de certains ateliers

① Fixer une limite à ne pas dépasser.

① Entraînement des athlètes de haut niveau à proximité de SV_2

Cardiofréquence-mètre:

Utile ou Pas ?

Controverse....



Jean Claude Verdier
Institut Cœur effort Santé
Paris