***LES 5 ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE EN COURSE À PIED***

Vous connaissez peut-être votre fréquence cardiaque maximale et vous êtes capable de calculer des pourcentages de fréquence cardiaque dans le cadre de vos séances de course (ex : courir 45 minutes entre 70% et 75% cardio). Vous avez donc maintenant envie d’aller plus loin et de comprendre à quoi correspondent ces pourcentages de fréquence cardiaque. Vous êtes au bon endroit !

***1. ECHAUFFEMENT / RÉCUPÉRATION : 50 À 60% CARDIO***

Cela correspond à un effort très modéré, idéal en début de séance pour vous échauffer en douceur et en fin de séance pour récupérer activement en éliminant les déchets produits par vos muscles durant l'effort.

***2. CONFORT / ENDURANCE FONDAMENTALE : 60 À 70% CARDIO***

C'est votre zone de confort ! Celle à laquelle vous pouvez parler sans essoufflement intensif. Pour les débutants, elle vous permet de trouver votre rythme en douceur, sans perdre votre souffle trop rapidement. Après 20 à 40 minutes effectuées dans cette zone, vos muscles vont commencer à puiser dans vos graisses. Cet effort modéré vous permet donc de vous affiner mais aussi, pour les coureurs confirmés, d'améliorer votre endurance sur les sorties longues (plus de 1h30). Vous pouvez courir dans cette zone (presque) sans limite de temps !

***3. ENDURANCE ACTIVE : 70 À 80% CARDIO***

L'effort est soutenu mais votre corps est capable de fournir suffisamment d'oxygène pour maintenir cet effort dans la durée. Vos muscles s'habituent à mieux consommer les sucres présents dans les fibres musculaires. Grâce à ce type d'entraînement, vous pouvez maintenir vos allures rapides (ex : allure de compétition 10 km) pendant une durée plus longue. Mais cet effort ne doit pas se prolonger plus de 45 minutes successives.

***4. RÉSISTANCE : 80 À 90% CARDIO***

Dans cette zone, votre organisme n'apporte plus suffisamment d'oxygène pour répondre à la demande de vos muscles : c'est le seuil anaérobie. Un entraînement comportant des efforts courts et répétés dans cette zone vous permet d'améliorer votre performance sur une distance donnée (par ex : votre temps au 10km). Vous apprenez aussi à mieux récupérer des efforts intenses. Chaque répétition en résistance ne doit pas dépasser 5 minutes et le cumul de ces répétitions ne doit pas excéder 45 minutes.

***5. RÉSISTANCE DURE : >90% CARDIO***

Cette zone correspond à un effort très intense. Elle doit être travaillée uniquement sur des efforts fractionnés courts (répétitions de 15 secondes à 2 minutes). Les bénéfices sont proches de la zone précédente. Mais elle permet de travailler sur des efforts plus courts qui sont plus faciles à gérer pour les débutants.

***% FCM OU % CARDIO***

La plupart des plans d’entraînement expriment encore les intensités en pourcentage de fréquence cardiaque maximale (%FCM). Mais, ce mode de calcul n’est pas suffisamment fiable car la fréquence cardiaque maximale diminue avec l’âge contrairement à la fréquence cardiaque au repos qui diminue avec l’entraînement. Ce sont donc bien ces deux dimensions qui doivent être prises en compte et c’est tout l’intérêt de la méthode de calcul de Karvonen :

**% cardio = %(FCmax-FCrepos) + FCrepos**

***Vous avez maintenant les clés en main pour bien déchiffrer à quoi correspondent les pourcentages de fréquence cardiaque affichés sur votre montre ou demandés dans votre plan d’entraînement. Un bon moyen de progresser en course à pied, quel que soit votre objectif et votre niveau de condition physique.***

***Sources :*** ***https://www.kalenji.fr/conseils/les-5-zones-de-frequence-cardiaque-tp\_46497***