

Sport des adultes – Endurance ludique: Dosage et contrôle des charges individuelles

Pour que l'entraînement porte ses fruits, le moniteur doit prévoir différents niveaux d'intensité et proposer des moyens de contrôle. Il est judicieux que les participants apprennent à estimer l'intensité de la charge qui leur convient et à l'adapter en conséquence de manière individuelle.



Les adultes doivent apprendre à estimer l'intensité de la charge qui leur convient.

Pour vérifier la manière dont son système cardiovasculaire est sollicité par l'entraînement, le sportif a différentes possibilités. Le moyen le plus simple est l'appréciation subjective de l'effort, de «très facile» à «très difficile». Cette appréciation peut se faire soit au moyen de la [règle de conversation](#) (pdf) pendant l'exercice, soit sur l'[échelle de Borg](#).

Evaluation de la perception individuelle de l'effort

Le physiologiste suédois Gunnar Borg a développé, avec son échelle à 15 niveaux, une méthode de mesure simple qui permet d'augmenter le bénéfice de l'entraînement et la motivation des sportifs. Une échelle de 6 à 20 évalue la perception individuelle de l'effort. En multipliant ensuite par 10 la valeur ressentie, on obtient une estimation de la fréquence cardiaque.

Cette idée de graduation est née de la constatation suivante: les efforts de très basse intensité répétés régulièrement n'induisent que peu d'effets positifs; tandis que les charges trop intensives peuvent conduire aux effets indésirables du surentraînement avec un effondrement de la capacité de performance.

Avec une intensité d'entraînement comprise entre les points 10 à 13 («facile – moyen»), le sportif améliore sa capacité aérobie. Entre 14 et 16 points («moyen – difficile»), l'endurance aérobie est optimisée. Une intensité ressentie de 16 points dépasse le simple domaine du sport orienté vers la santé pour passer dans la zone dévolue au sport de performance.

Mesure de la fréquence cardiaque

La meilleure unité de mesure de la sollicitation cardiovasculaire est la fréquence cardiaque (FC). On peut la calculer simplement en prenant le pouls ou, plus commodément, au moyen d'un appareil en vente dans le commerce (cardiofréquencemètre). Il existe différentes [règles indicatives pour doser l'effort d'après la fréquence cardiaque](#) (pdf) dans l'entraînement d'endurance. Cependant, les règles générales sont parfois très imprécises, des différences considérables existant d'un individu à l'autre.

Points importants pour l'entraînement de l'endurance

– Pour les personnes qui se remettent au sport ou les débutants, il convient de faire un bilan avant le début ou la reprise de l'entraînement d'endurance (par ex. antécédents sportifs, état de santé). Au départ, l'entraînement devrait se situer dans la zone d'intensité basse ([zone I-II](#))(pdf).

– L'effort aérobie à une intensité basse à moyenne constitue toujours la base de l'entraînement d'endurance. Chez les personnes non entraînées, on peut utiliser la règle de la conversation et l'échelle de Borg; chez les sportifs avancés, on déterminera l'intensité adéquate au moyen de la fréquence cardiaque.

– La perception de l'intensité est toujours dépendante de la forme du jour (sommeil, alimentation, ambiance, météosensibilité).

– Des contrôles médicaux périodiques sont conseillés pour les groupes à risque (personnes en surpoids, personnes de plus de 40 ans, personnes souffrant de problèmes cardiaques ou de maladies pulmonaires).

– Il est impératif d'adapter les charges aux prédispositions (âge, poids, type de sport, discipline) et à la forme du jour, de diversifier les séances et de pratiquer régulièrement.

Source: Sport des adultes Suisse (éd.) (2011). Manuel Sport des adultes. Macolin: OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO