S'écouter pour mieux doser

Photo A. Behe

Facile, plutôt difficile… vraiment pénible… L'effort physique peut être perçu très différemment.

Cette perception de l'effort est par elle-même un formidable moyen de gérer un entraînement sportif. Alterner les séances faciles et plus soutenues, varier les allures au sein d'une même séance, optimiser son rythme sur la durée d'une montée, … « s'écouter » est la clé.

Par Eric Géhin, Diplômé Universitaire en Biologie de l'Entraînement Sportif, Educateur Sportif BE

Un entraînement cohérent et efficace obéit à certains principes fondamentaux. Il doit notamment être régulier mais aussi progressif et personnalisé. Ces règles, le pratiquant tentera de les respecter au mieux. Il sera vigilant lors de sa pratique en groupe à ne pas forcément vouloir suivre le compagnon d'entrainement décidé à accélérer.

La séance efficace consiste à adopter la bonne intensité d'exercice : marcher à l'allure qui correspond aux objectifs fixés et qui permet de progresser. Cette allure peut être soit constante sur toute la durée de la marche, soit variée, en alternant des périodes plus rapides et d'autres plus lentes.

Vérifier sur le terrain

Pour juger instantanément de l'intensité de l'effort, la fréquence cardiaque peut être un indicateur précis et facile d'utilisation. Pour autant, nombreux sont les sportifs qui pensent que leur seul cardio-fréquencemètre leur assure un entrainement « scientifique », d'une précision incontestable. L'utilisation de cet outil n'est pas toujours optimale…
Enregistrer des données de fréquences cardiaques assure d'aligner des chiffres, d'établir de belles statistiques, et d'enregistrer tableaux et courbes… mais la justesse et l'utilité sont-elles toujours au rendez-vous ?
Rien n'est vraiment sûr, car le seul fait de paramétrer un cardio-fréquencemètre en indiquant son âge n'est pas une garantie absolue d'optimisation de son entrainement…

L'utilisation de la fréquence cardiaque comme repère est tout à fait intéressante mais, après avoir défini des zones d'entrainement (par une formule mathématique, en fonction de l'âge donc), il convient de vérifier sur le terrain si ces zones correspondent aux sensations lors de la pratique, à la perception de la difficulté de l'effort fourni.

Nous vous invitons à relire notre dossier complet *« La fréquence cardiaque, une valeur sûre ! »* paru dans le numéro 2 de *Marche Nordique Magazine*.

— Technique — Entraînement —

Zone cible en % de FC maximale	Zone cible selon formule de Karvonen	Perception d'effort	« Mes sensations »
< 60 %	**< 30 %**	***Très très facile*** ***Très facile***	Je ne suis pas essoufflé(e) et je peux tenir une conversation sans difficulté.
60-70 %	**30-50 %**	***Assez facile***	Je ressens un léger essoufflement mais je peux tout de même discuter.
70-80 %	**50-70 %**	***Quelque peu difficile***	Mon essoufflement reste contrôlable. Je peux parler mais je pourrais difficilement tenir une conversation …
80-90 %	**70-85 %**	***Difficile***	Mon essoufflement est prononcé et j'ai du mal à le contrôler. Je peux répondre aux questions par des phrases courtes mais c'est tout…
90-95 %	**85-90 %**	***Très difficile***	Ma respiration est haletante. Mon cœur tambourine dans ma poitrine. J'ai du mal à parler.
95-100 %	**90-100 %**	***Très très difficile***	Je n'arrive pas à parler. Je suis au maximum de mes possibilités.

Nous reprenons ci-dessus un tableau déjà paru dans *le numéro 2 de Marche Nordique Magazine*. Il permet de définir des zones d'intensité utiles à l'entrainement. Chaque couleur correspond à une zone différente.
Les valeurs de fréquence cardiaque sont mises en relation avec des perceptions de l'effort et des sensations de terrain. Il est ainsi possible de vérifier que les zones théoriques basées sur la fréquence cardiaque correspondent bien aux réponses de l'organisme attendues. L'expérience concrète peut alors quelque peu corriger la prévision théorique.

La notion de perception d'effort a fait l'objet de très nombreuses études scientifiques ces dernières décennies. Les travaux les plus connus, qui ont été par la suite repris et enrichis sont à mettre à l'actif du Suédois Gunnar Borg, docteur en psychologie qui, dès la fin des années cinquante, s'est intéressé à l'évaluation subjective de l'effort perçu au cours de tâches à forte contrainte physique.

Perception et sensations

L'application concrète de la perception d'effort dans le domaine sportif est encore plus récente mais est devenue incontournable. L'échelle de Borg (*voir ci-contre*) peut être utilisée comme outil de vérification. L'échelle comporte 15 items. En fin d'effort, on demande au sportif d'évaluer la difficulté de l'exercice (en donnant une note de 6 à 20). On s'assure alors que l'intensité correspond à l'objectif. Il est possible aussi de questionner le sportif en cours d'effort afin de réajuster l'allure. A noter qu'actuellement sont plus souvent utilisées des échelles sur le même principe que l'échelle de Borg mais étalonnées de 1 à 10 (1 = effort très très léger ; 10 = effort très très intense).
Après avoir souvent laissé l'exclusivité à la technologie, les experts de l'entrainement sportif se tournent donc à nouveau vers des notions plus subjectives sans doute, plus internes c'est certain, mais finalement parfois plus fines et plus justes.
L'humain est doté d'un système de contrôle interne très sophistiqué. Capable de recevoir et interpréter des informations (*je suis un peu essoufflé, je suis très essoufflé, j'ai mal aux jambes…),* il peut alors adapter son action (*accélérer, ralentir, appuyer moins fort sur les bâtons, …*) Il est très intéressant de savoir que la pratique améliore ce système de contrôle. En d'autres termes, « plus on s'entraîne et plus on sait quelle allure adopter en fonction de la durée de l'effort à fournir ! »

Très concrètement, si on demande à deux pratiquants, l'un confirmé et l'autre débutant, d'effectuer un parcours de deux kilomètres rapidement, le premier adoptera l'allure optimale qui convient à cette distance, alors que le second aura des difficultés à déterminer la vitesse à laquelle marcher. Bien souvent, le débutant partira trop vite pour ralentir au fur et à mesure de l'effort, ou alors il « calera en chemin »…

6	
7	Effort très très léger
8	
9	Effort très léger
10	
11	Effort assez léger
12	
13	Effort assez intense
14	
15	Effort intense
16	
17	Effort très intense
18	
19	Effort très très intense
20	

L'échelle de Borg qui évalue la perception de l'effort (ci-contre) date de 1970. Depuis, les recherches ont confirmé que, **bien que subjective, la perception de l'intensité est une méthode valable pour notifier un effort physique.**
Il est admis que l'intensité à privilégier dans le cadre d'une pratique de santé se situe entre 12 et 14.