

Articles de Benoît LAVAL, déjà publiés dans Jogging International.



## Trail et pulsations cardiaques

Le Trail et les courses de montagne sont caractérisés par des profils de course variés alternant montées, descentes, passages techniques, plat... Aussi bien à l'entraînement qu'en course, peut-on alors se fier aux habituelles pulsations cardiaques pour régler son allure ?



Le cardio-fréquence-mètre est devenu un outil habituel de la majorité des plans d'entraînement afin de pouvoir réaliser des séances variées et faisant appel alternativement aux différents processus énergétiques.

Le cardio est aussi utilisé en compétition par certains pour régler l'effort et l'allure. Mais l'analyse des pulsations cardiaques est moins facile en Trail car des facteurs extérieurs viennent perturber la lecture linéaire que l'on peut avoir en course sur route : les montées, les descentes, la distance, l'altitude...

En montées, l'effort est bien sûr nettement plus intense. Mais on s'apercevra vite que malgré l'essoufflement, les pulsations cardiaques n'atteignent pas les plafonds que l'on pourrait penser au niveau sensation. C'est d'autant plus vrai qu'une marche rapide à la même allure de progression fera perdre 10 à 20 pulsations par minute, d'où l'intérêt certain de ne plus courir. Il devient même difficile de dépasser les fréquences cardiaques d'endurance en marchant vite, même en compétition et en cotes.

En descente, le rythme cardiaque chute naturellement, d'autant plus que le terrain est technique et que cela ralentit l'allure par le besoin de chercher ses appuis. On comprend qu'il serait suicidaire de vouloir conserver un rythme cardiaque linéaire en allant plus vite... Mais ce n'est pas parce que le rythme cardiaque est au ralenti qu'il faut négliger les bases de la descente : bien respirer et se relâcher, afin de ne pas bloquer muscles et respiration, notamment par l'appréhension du terrain technique.

La distance est les difficultés qui restent à gravir avant l'arrivée nécessitent également de garder une certaine réserve sur les portions plates. Ainsi on sera à un rythme cardiaque inférieur sur les parties plates d'un trail par rapport à ce qu'on ferait sur une course sur route de durée similaire, afin de préserver à la fois les muscles mais aussi le potentiel énergétique s'il reste des difficultés de parcours à franchir.

L'altitude joue également un rôle important lorsqu'on n'est pas acclimaté. Mais plutôt qu'intervenir directement sur les pulsations cardiaques, elle agit sur le comportement et la fatigue générale caractérisée par un essoufflement plus rapide. Il faudra surtout veiller à une acclimatation progressive en montagne et à ne pas vouloir attaquer des séances intenses les premiers jours. Pour une compétition, arriver quelques jours à l'avance procure une différence incomparable, quand c'est possible...

En résumé, le suivi des pulsations cardiaques en montagne ou sur parcours vallonnés est intéressant particulièrement pour les débutants afin de ne pas se mettre dans le rouge dès le départ. Mais un « étalonnage » à l'entraînement est nécessaire et il ne faut absolument pas suivre les valeurs théoriques données pour des efforts sur le plat. Le cardio peut être un outil de contrôle, mais absolument pas un régulateur d'allure. Sur ce type d'épreuves, rien ne remplace les sensations pour gérer son effort.

La suite des conseils tous les mois dans Jogging International.

Copie partielle ou globale interdite sans l'accord écrit de l'auteur



**RAIDLIGHT** - ZA des Chalayes - 42 660 St-Genest-Malifaux - FRANCE

☎ N° Indigo 0 826 620 312 0,15€ TTC/min - FAX : 04 77 51 79 05 - e-mail :

[information@raidlight.com](mailto:information@raidlight.com)