

La fréquence cardiaque peut-elle être utilisée pour détecter la fatigue ?

La fréquence cardiaque peut-elle être utilisée pour détecter la fatigue ? par Pr Laurent Bosquet (Département de kinésiologie, Université de Montréal, Québec)

Atteindre une performance de pointe requiert des charges d'entraînement qui peuvent, parfois, amener la capacité d'adaptation de l'organisme aux limites de ses possibilités. Si une amélioration de la capacité de performance peut être anticipée lorsque la charge d'entraînement est suffisamment réduite à l'approche des compétitions majeures (1), les athlètes peuvent également être sujets à des périodes de fatigue plus ou moins longues, qui s'accompagnent, la plupart du temps, d'une diminution de la capacité de performance (2).



Téléchargez le dossier pour en savoir plus:

[La-frequence-cardiaque-pour-detecter-la-fatigue.pdf](#)

Depuis 1996, SDPO, partenaire officiel de l'AEIFA

Article diffusé avec le concours du Pr Laurent Bosquet et de l'AEIFA (Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme)

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :

AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS

Courriel : aeifa@aeifa.com Internet : www.aeifa.com

