

Pourquoi ne pas avoir peur de l'entraînement fractionné chez le patient cardiaque?

Atelier/conférence

Daniel Mercier

Mars 2023



Agenda

- Présentation
- Définitions: Intensité vs difficulté
- Présentation et analyse graphique de données FC et PA
- Conclusion
- Questions



Daniel Mercier

- Co-Auteur du Test Navette
- Formateur dans diverses universités en France et au Québec
- Ex-Entraîneur de l'équipe canadienne d'Athlétisme
- Créateur du concept PROFILDM qui permet d'optimiser les intensités d'entraînement
- Créateur des technologies EvalDM et TrainingDM chez Activity Lab



À votre avis est-il possible de faire un entraînement fractionné pour un patient cardiaque, sans que cela soit dangereux?

Si votre réponses est non, pourquoi?

Si votre réponses est oui, comment?



Téléchar





Sous-titre:

Effets de l'intensité d'entraînement sur la fréquence cardiaque et la pression artérielle

Qu'en est-il des fréquences cardiaques?

De la pression artérielle?



Intensité vs Difficulté – Les entraînements fractionnés sont plus intenses, par leur nature, que les entraînements continus, sont-ils pour autant plus difficiles, plus dangereux?

Intensité

Puissance développée en watts qui peut se transformer en vitesse/pente pour le tapis roulant ou cadence/hauteur pour le step.

Difficulté

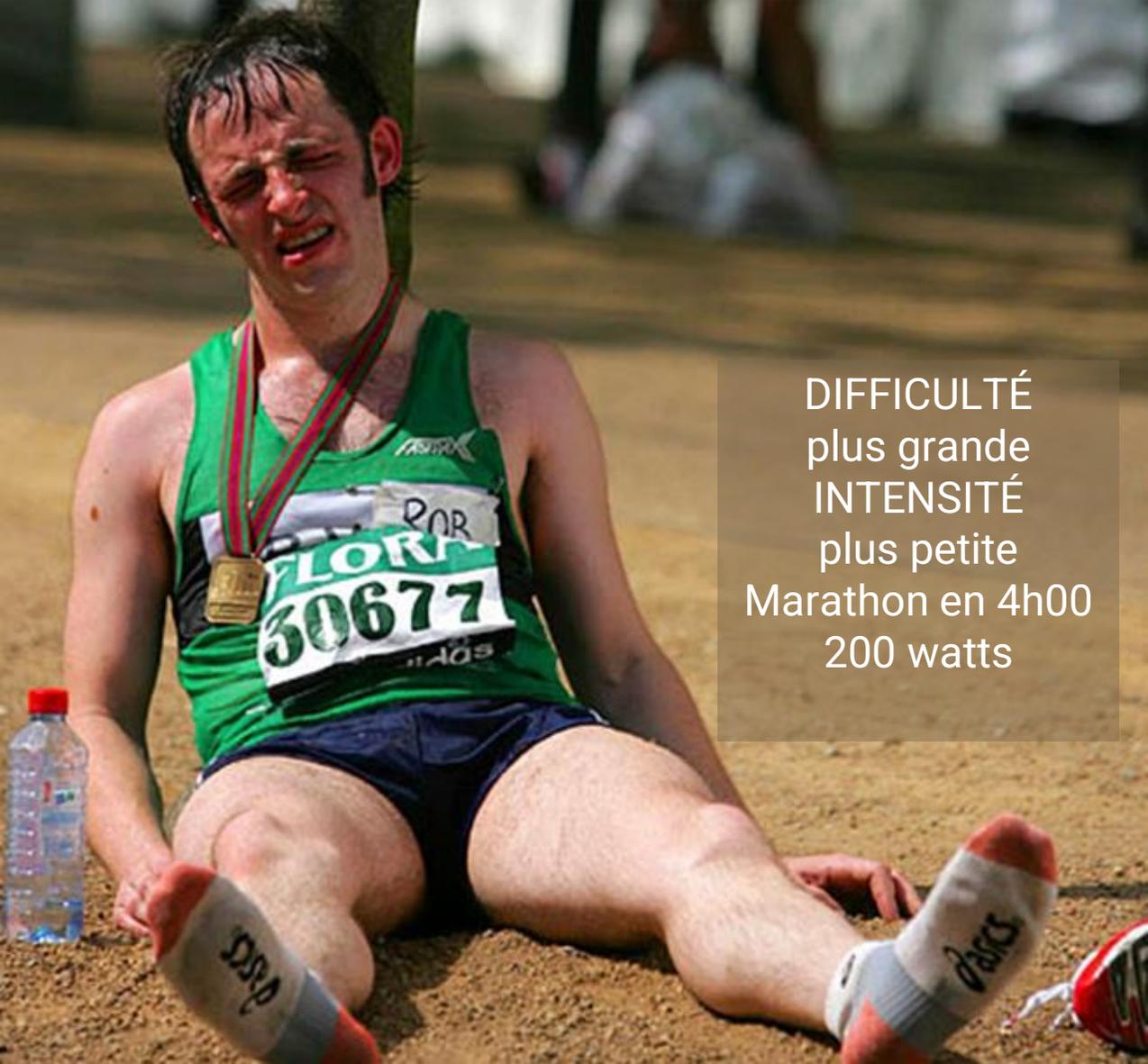
Mal, peine que l'on éprouve pour faire quelque chose. Par exemple, l'échelle de Borg mesure la difficulté sur échelle de 6 à 20 ou de 1 à 10.

Intensité vs Difficulté

INTENSITÉ
plus grande,
DIFFICULTÉ
plus petite
100m en 9,58s
2000 watts



DIFFICULTÉ
plus grande
INTENSITÉ
plus petite
Marathon en 4h00
200 watts



Comparaison entre 2 entraînements: continu & fractionné

Continu – Durée 15 minutes

Échauffement 2:30 à **60%** de la PMA

Repos 0 sec.

Continue 10:00 à **80%** de la PMA

Repos 0 sec.

Retour au calme 2:30 à **55%** de la PMA

Cote de difficulté: 6/10

Fractionné – Durée 15 minutes

Échauffement 2:30 à **60%** de la PMA

Repos 60 sec.

10 x 30s à **100%** de la PMA et 20s de repos inactif

Repos 60 sec.

Retour au calme 2:30 à **55%** de la PMA

Cote de difficulté: 6/10



Exemple d'entraînement continu

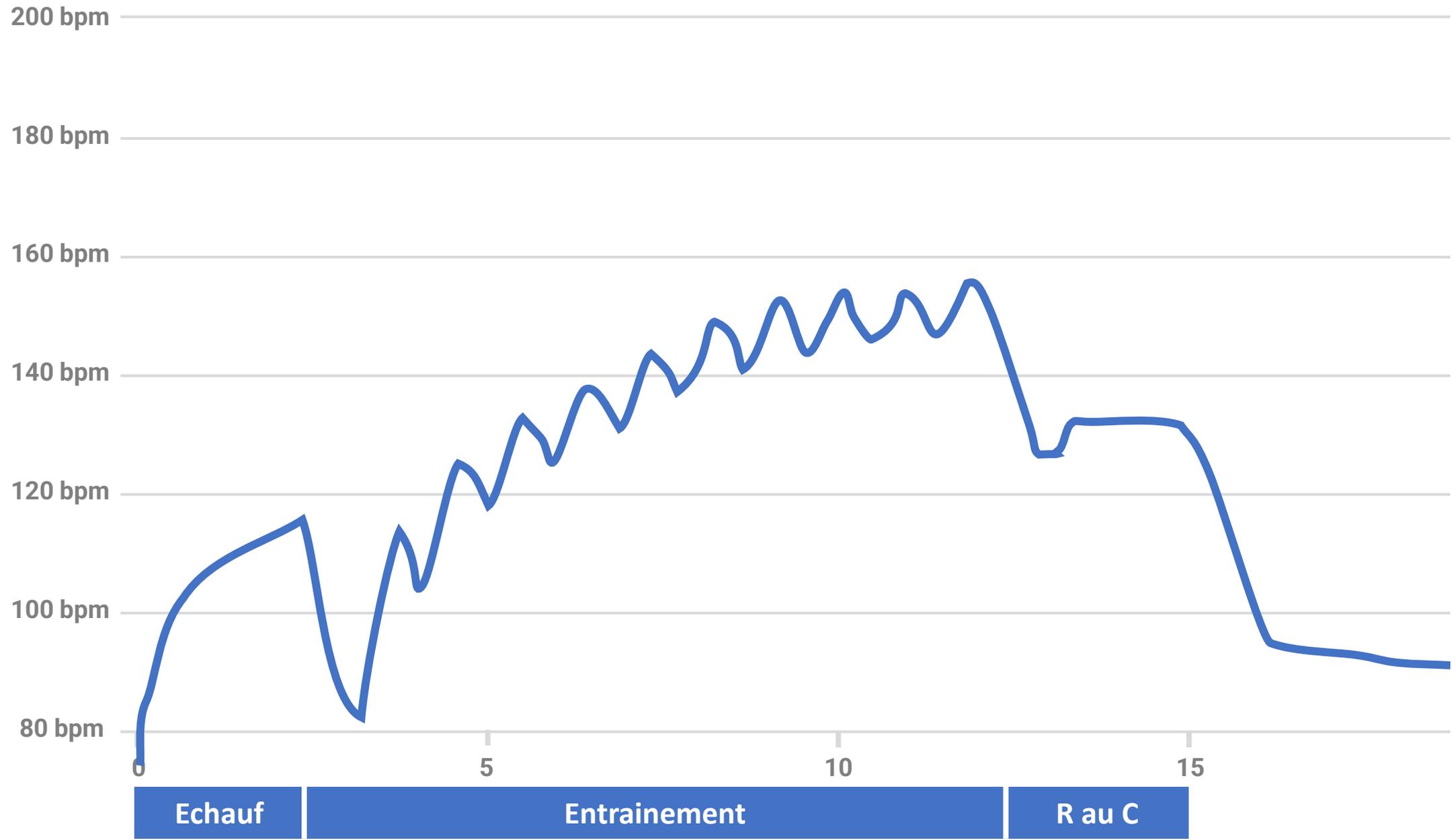
Explication Fréquence Cardiaque et Pression Artérielle



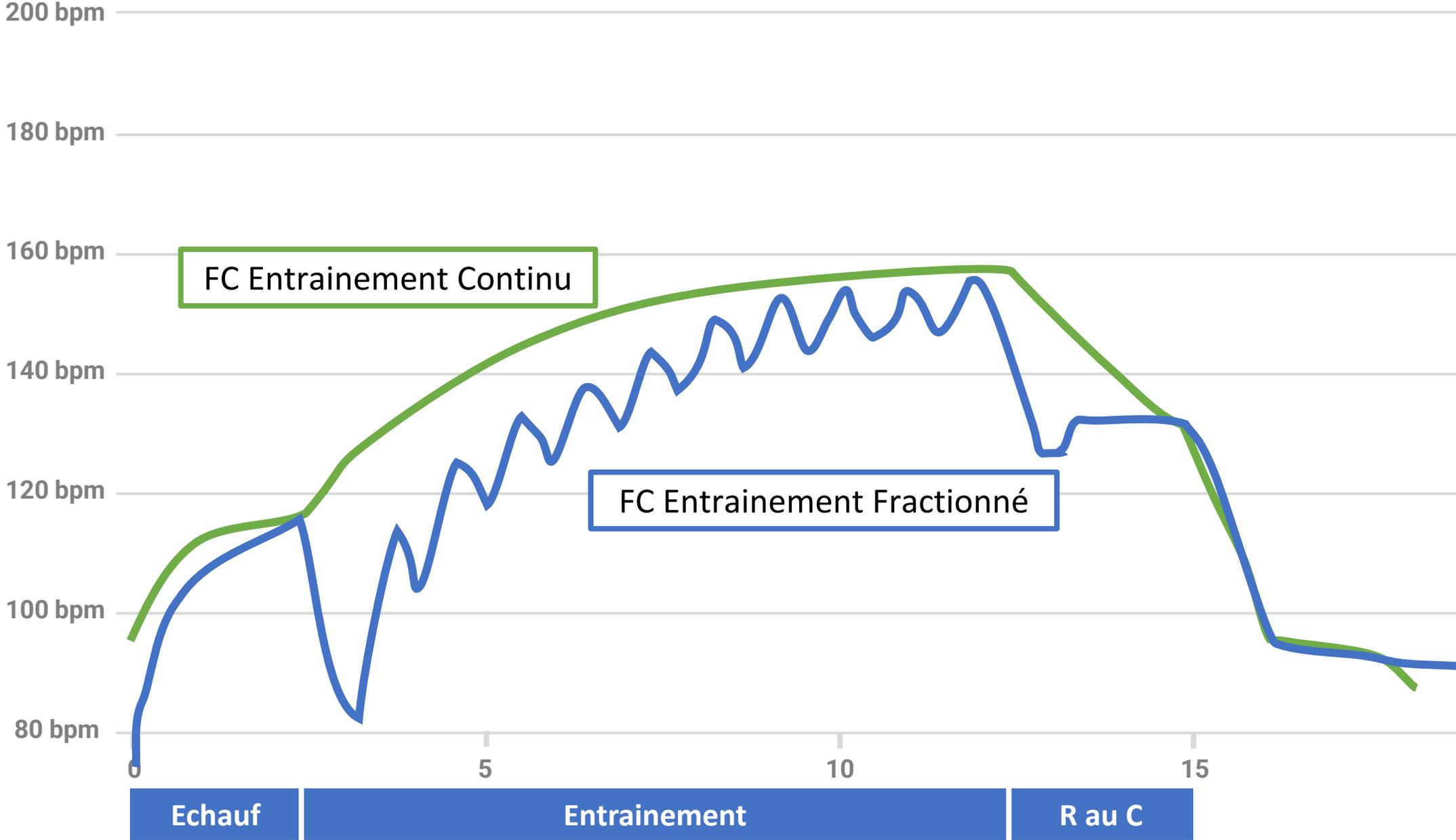
Entraînement Continu: Difficulté prévue et réalisée 6/10



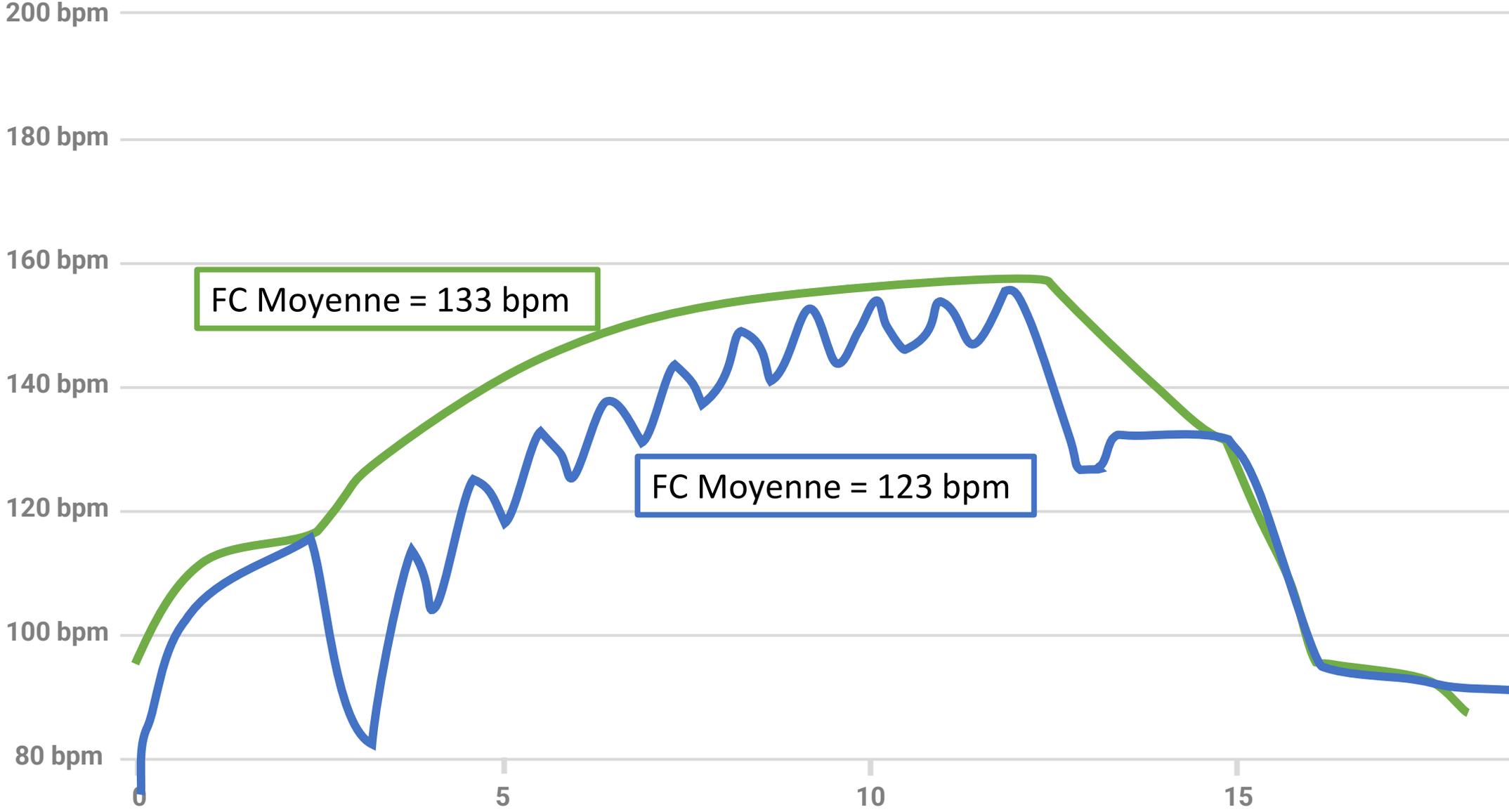
Entrainement fractionné: Difficulté prévue et réalisée 6/10



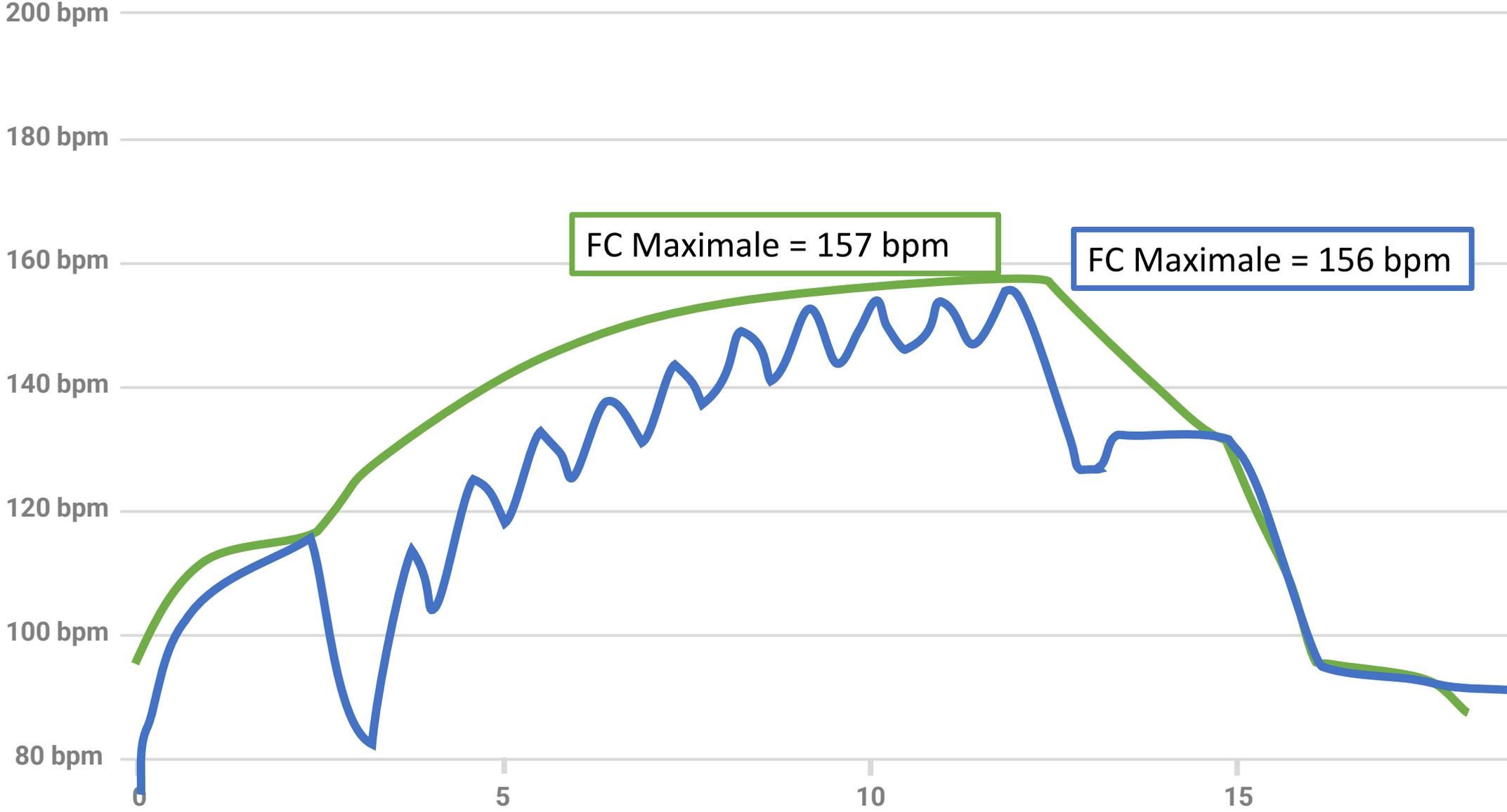
Comparaison des FC: Continu vs Fractionné



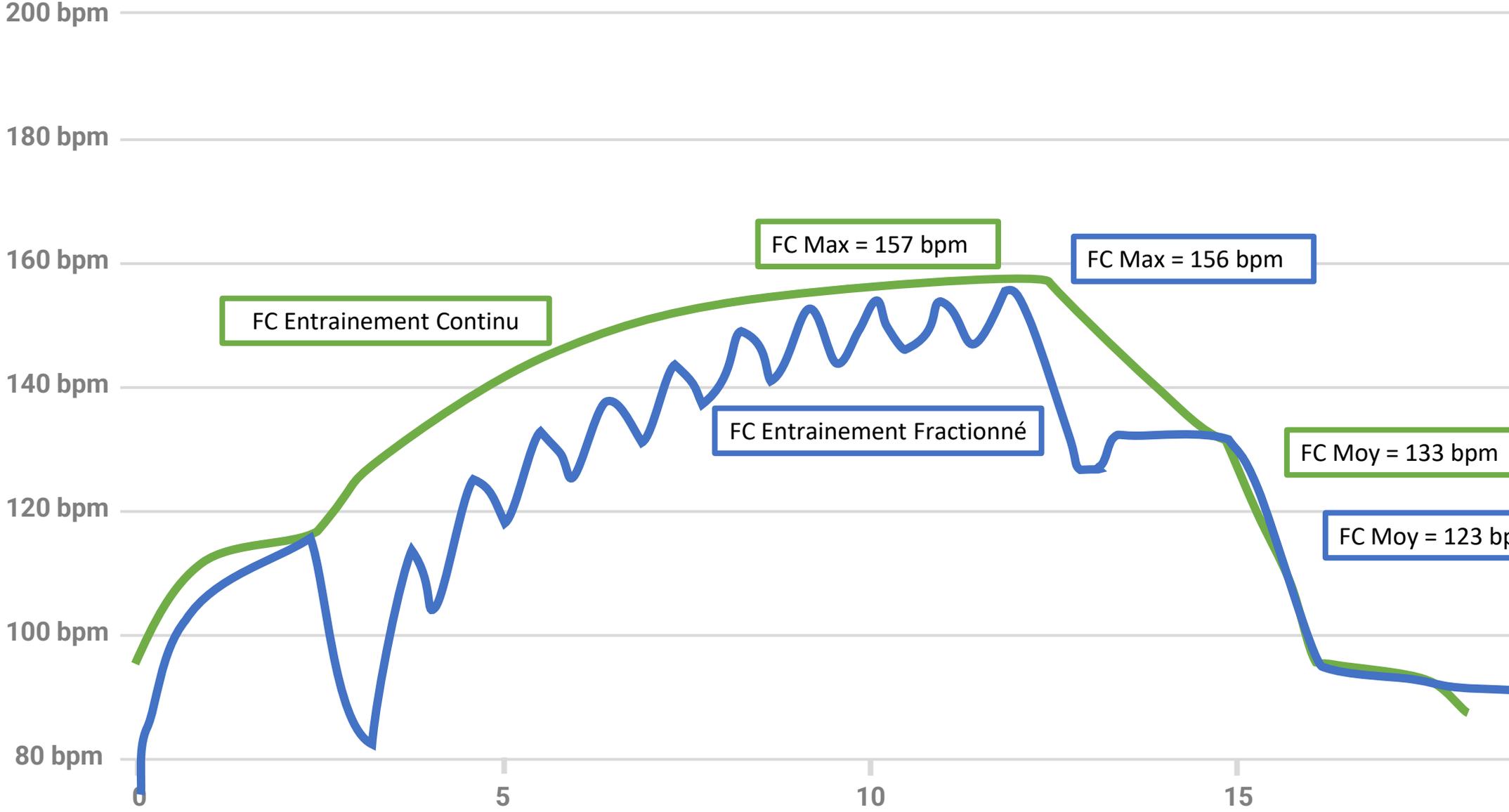
Comparaison des FC moyenne: Continu vs Fractionné



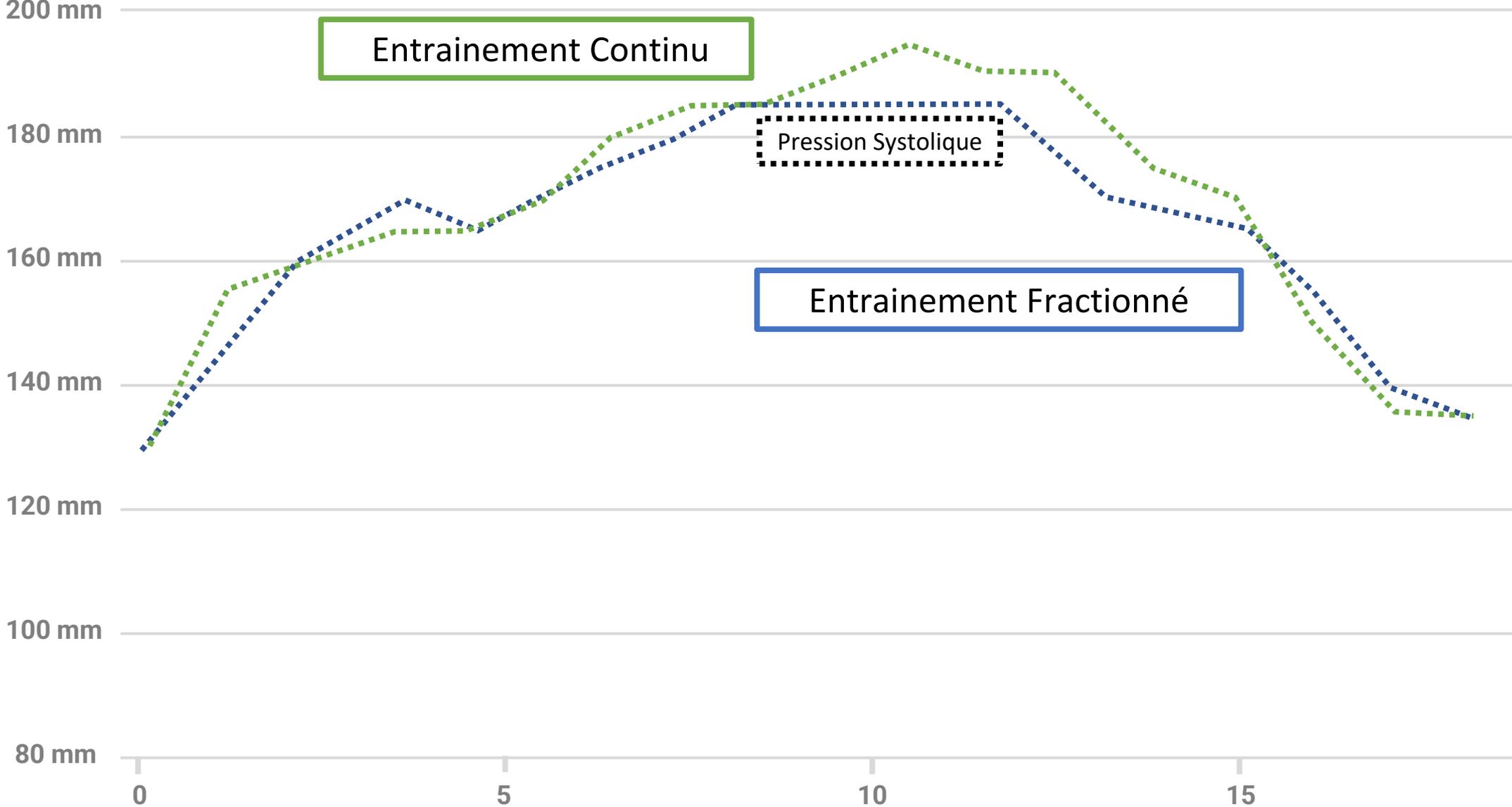
Comparaison des FC maximale: Continu vs Fractionné



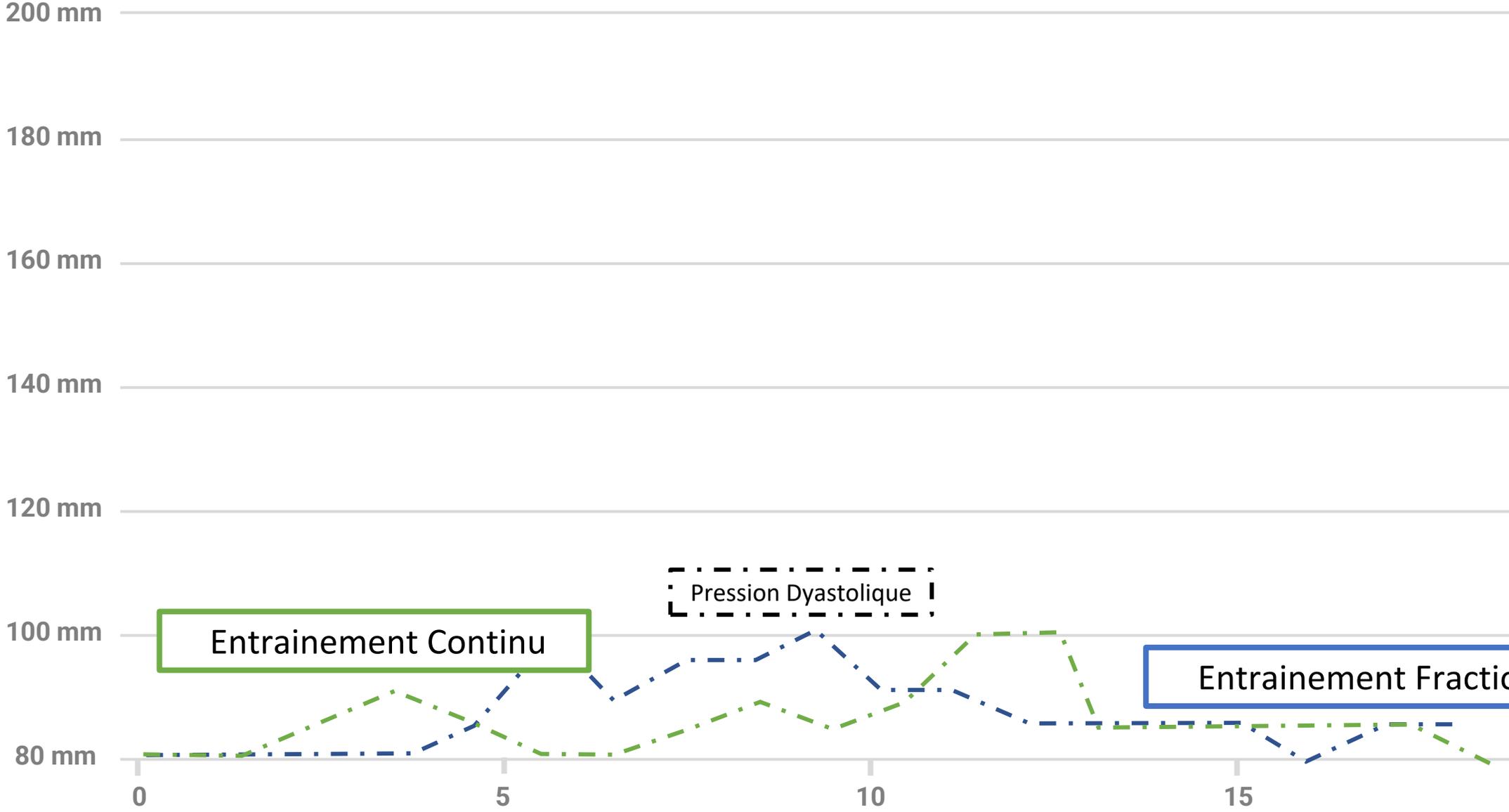
Comparaison des FC: Continu vs Fractionné



Comparaison des Pressions systoliques: Continu vs Fractionné



Comparaison des Pressions systoliques: Continu vs Fractionné



Comparaison des Pressions: Continu vs Fractionné

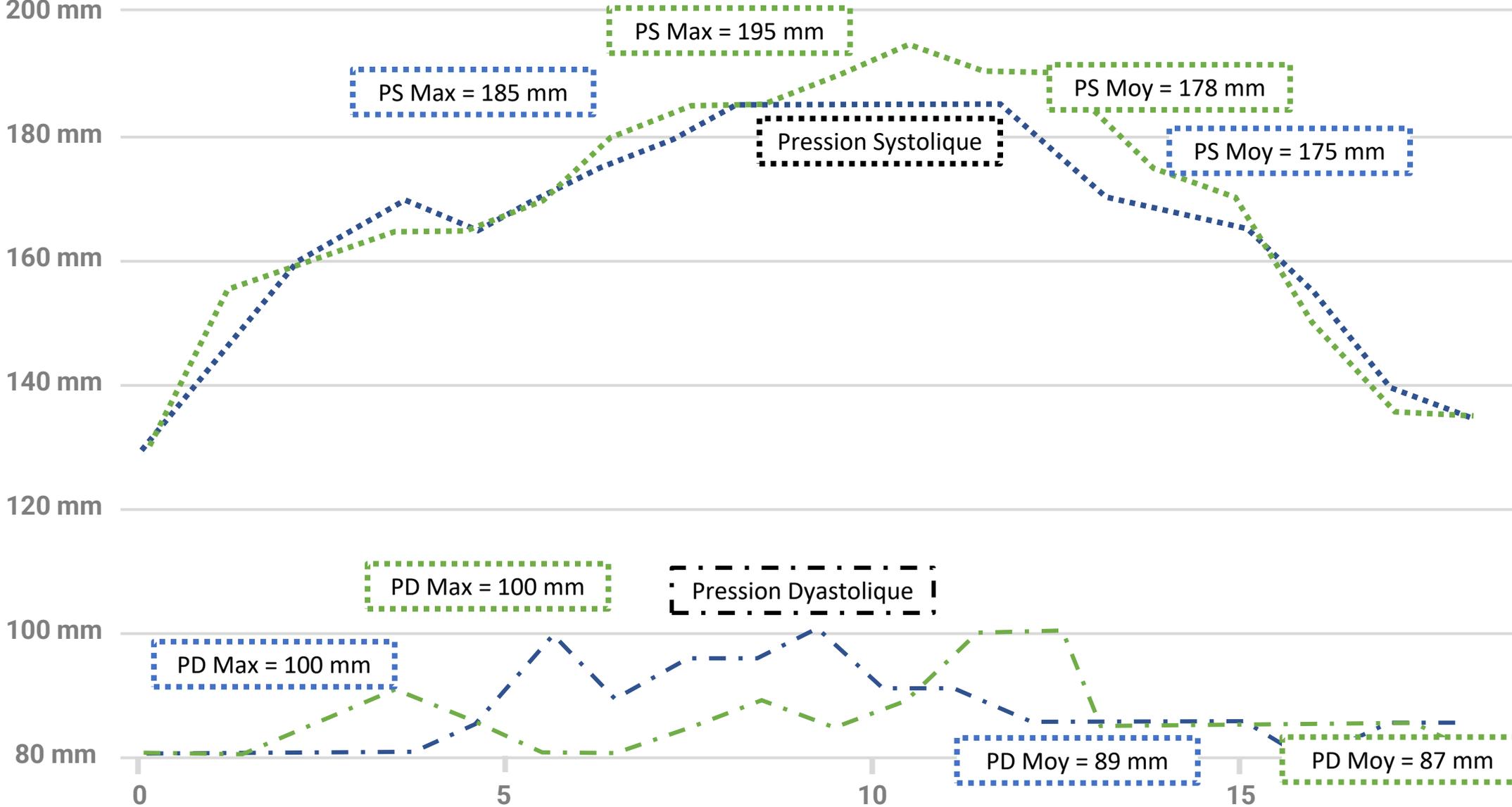


Tableau des résultats

| Continu | FC | PA Syst. | PA Dyast. |
|-------------------------|------------|------------|------------|
| Repos | 64 | 130 | 80 |
| Échauffement - milieu | 113 | 155 | 80 |
| Minute no 1 | 131 | 165 | 90 |
| Minute no 2 | 137 | 165 | 85 |
| Minute no 3 | 143 | 170 | 80 |
| Minute no 4 | 147 | 180 | 80 |
| Minute no 5 | 150 | 185 | 85 |
| Minute no 6 | 151 | 185 | 90 |
| Minute no 7 | 153 | 190 | 85 |
| Minute no 8 | 154 | 195 | 90 |
| Minute no 9 | 156 | 190 | 100 |
| Minute no 10 | 157 | 190 | 100 |
| Retour au calme - début | 143 | 175 | 85 |
| Retour au calme - fin | 133 | 170 | 85 |
| Repos 1 min | 94 | 150 | 85 |
| Repos 2 min | 90 | 135 | 85 |
| Repos 3 min | 87 | 135 | 80 |
| Moyenne | 133 | 178 | 87 |

| Fractionné | FC | PA Syst. | PA Dyast. |
|-------------------------|------------|------------|------------|
| Repos | 62 | 130 | 80 |
| Échauffement - milieu | 112 | 160 | 80 |
| Répétition no 1 | 114 | 170 | 80 |
| Répétition no 2 | 126 | 165 | 85 |
| Répétition no 3 | 134 | 170 | 100 |
| Répétition no 4 | 139 | 175 | 90 |
| Répétition no 5 | 144 | 180 | 95 |
| Répétition no 6 | 149 | 185 | 95 |
| Répétition no 7 | 152 | 185 | 100 |
| Répétition no 8 | 153 | 185 | 90 |
| Répétition no 9 | 155 | 185 | 90 |
| Répétition no 10 | 156 | 185 | 85 |
| Retour au calme - début | 132 | 170 | 85 |
| Retour au calme - fin | 130 | 165 | 85 |
| Repos 1 min | 93 | 155 | 80 |
| Repos 2 min | 91 | 140 | 85 |
| Repos 3 min | 91 | 135 | 85 |
| Moyenne | 123 | 175 | 89 |





Pour les patients cardiaques, faut-il avoir peur des entraînements fractionnés (intenses)?

D'après moi et ces données réelles, non. Ce n'est pas plus traumatisant pour le cœur, ça l'est même un peu moins, **si la difficulté est équivalente.**

Votre avis, vos expériences, les pour et les contres, concernant les entraînements continus et fractionnés pour la réadaptation des patients cardiaques...



Reste à voir comment :

Établir, surveiller et adapter un protocole de réentraînement individualisé de type fractionné chez un patient cardiaque

Atelier/conférence: vendredi 14h00



Questions?



FORUM EUROPÉEN, CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION

Merci

daniel.mercier@trainingdm.com



FORUM EUROPÉEN, CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION