

Les sensations d'effort comme outil d'entraînement

Par Stéphane Clermont

Puisqu'il est maintenant courant de s'entraîner avec des cardio-fréquencemètres, des montres intelligentes et autres appareils de mesures électroniques, on oublie parfois que notre corps est équipé de centaines de milliers de neurones qui nous transmettent de précieuses données. L'information interne n'est toutefois pas simple à interpréter pour qui souhaite optimiser son potentiel physique. Il existe pourtant une façon relativement simple d'y arriver en utilisant des appareils de mesures pour valider vos sensations dans différents types d'efforts.

L'approche consiste à utiliser une échelle de sensations (échelle de Borg) associée aux zones d'efforts que vous utilisez (zones cardiaques, de paces, de wattages, etc.) Par exemple, courir 3 km aux sensations de ce que vous associez à votre zone 3 (sur 7) de fréquences cardiaques, sans regarder votre moniteur. Après votre entraînement, vérifiez s'il y a concordance entre vos sensations et le paramètre mesuré.

Au début, il est fréquent d'observer une dissonance entre les sensations et la zone d'effort mesurée. Les sensations d'effort ressenties étant habituellement plus grandes que celles que vous attribuez à vos zones d'effort affichées sur votre moniteur. Cette différence s'atténue avec des entraînements bien orientés et c'est à ce moment que vous prendrez la vraie mesure de vos capacités.

Afin de développer une meilleure acuité sensitive, il faut s'exercer, à partir de vos entraînements et compétitions vécues, de votre perception de ce qui est difficile et de votre classification interne des niveaux de difficultés. La gestion de l'effort provient avant tout par ce qui se passe en dedans. Vous pouvez voir plus bas un exemple d'échelle de Borg, basée sur différentes zones, que vous pouvez adapter selon vos sensations correspondantes.

Chez Totem, nous utilisons aussi une échelle de sensations modifiée et des côtes effort/temps pour quantifier les charges d'entraînements. Les entraîneurs de Totem peuvent vous enseigner cette technique, qu'ils utilisent avec succès auprès d'athlètes de tous niveaux et de tous âges.

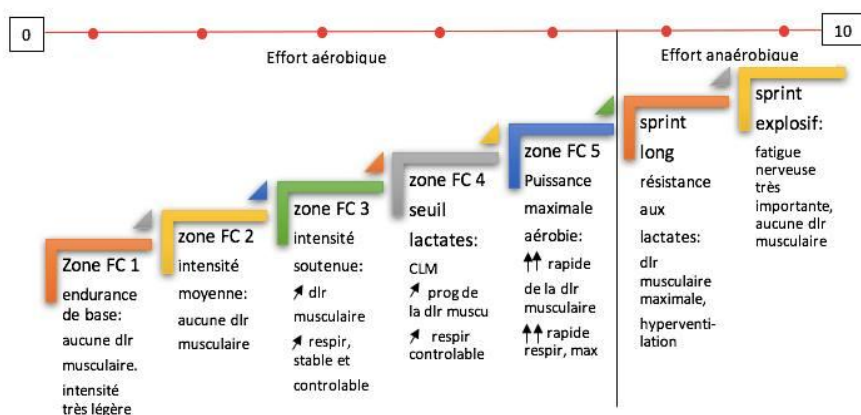


Figure 1: Échelle de Borg basée sur différentes zones