

Source : Intersport 2026

En course à pied, la performance ne se résume pas uniquement à la vitesse. Maîtriser votre fréquence cardiaque (FC) est un élément clé pour repousser vos limites. En apprenant à la faire baisser, vous gagnez progressivement en endurance, sans vous essouffler. Découvrez comment !

01 | Fréquence et rythme cardiaque : que faut-il savoir ?

La fréquence cardiaque reflète le nombre de contractions ventriculaires par minute. Chez un adulte au repos, ce rythme oscille entre **60 et 100 battements par minute (bpm)**

Les différentes zones de FC

Il existe cinq zones, correspondant à un pourcentage de la fréquence cardiaque maximale individuelle (FC max).

- En zone 1, 2 ou 3, vous pratiquez un entraînement aérobie. Vous utilisez principalement les graisses comme source d'énergie, favorisant votre endurance comme la perte de poids.
- En zone 4 ou 5, vous pratiquez un entraînement anaérobie. Vous sollicitez principalement les sucres pour produire de l'énergie, développant votre puissance, mais aussi votre capacité à fournir un effort intense sur de courtes durées.

Zone	% de la fréquence cardiaque maximale (FC max)	Perception de l'effort
1	50 à 60 %	Très faible
2	60 à 70 %	Faible
3	70 à 80 %	Modéré
4	80 à 90 %	Fort
5	90 à 100 %	Maximal

Comment calculer sa fréquence cardiaque cible ?

Connaître votre fréquence cardiaque cible (FC cible) vous permet de courir au bon rythme. La formule la plus précise pour la déterminer est :

$FC\ cible = (FC\ max - FC\ repos) \times \% \text{ intensité} + FC\ repos.$

- $FC\ max = 220 - \text{votre âge (en années)}.$
- $FC\ repos = \text{pouls assis ou allongé}.$
- $\% \text{ intensité} = \text{zone de fréquence cardiaque visée}.$

Prenons l'exemple d'un homme de 35 ans, avec une FC repos de 60 bpm. Il souhaite s'entraîner en zone 3 (70 à 80 % d'intensité). Son FC cible sera alors égal à $(220 - 35) \times 0,75 + 60 = 162,5$ bpm.

02 | L'importance d'une fréquence cardiaque contrôlée lors d'un run ?

En course à pied, votre cœur rythme vos foulées. Il propulse votre corps vers de nouvelles performances !

- **Les avantages d'une fréquence cardiaque basse lors d'une course à pied**

En courant régulièrement à basse intensité, votre corps développe son endurance. Il s'habitue à l'effort. Imaginez donc que vous vous entraîniez sur 10 km pendant un an. Au fil des mois, vous dépenserez moins d'énergie. Votre corps va au fur et à mesure maintenir une fréquence cardiaque de plus en plus basse pour parcourir la même distance.

- **Les facteurs impactant la fréquence cardiaque lors d'une course à pied**

Lors d'une longue session de course à pied, même à allure constante, votre fréquence cardiaque a tendance à augmenter. Cette hausse peut atteindre 20 battements par minute (bpm) de plus par rapport à la valeur attendue. Cela vous oblige à ralentir ou à sortir de votre zone d'entraînement initiale.

Deux phénomènes physiologiques expliquent cette dérive :

- La transpiration, nécessaire à la thermorégulation, entraîne une perte d'eau, diminuant la puissance cardiaque. Pour maintenir un débit sanguin suffisant, la FC s'accélère.
- Au fil de l'effort, la fatigue réduit l'efficacité du geste. Pour maintenir la même vitesse, votre corps a besoin de plus d'oxygène. Cela se traduit par une augmentation de la FC.

03 | Techniques pour baisser sa fréquence cardiaque en course à pied

Vous rêvez de courir plus longtemps, plus loin, sans être essoufflé(e) ? Intégrez ces exercices ou techniques dans votre routine running.

- **Exercices de course pour favoriser une fréquence cardiaque basse durant une séance de running**

Il en existe plusieurs, comme :

- L'endurance fondamentale. Vous courez à un rythme lent, sans effort ni essoufflement.
- Le fartlek. Vous alternez des phases de sprint anaérobie à des phases plus calmes, en aérobie.
- Les séances au seuil. Vous courez à une allure soutenue, à la limite de l'essoufflement.
- **Techniques de respiration et de relaxation pour maîtriser sa fréquence cardiaque lors d'un footing**

Les plus efficaces sont :

- La respiration abdominale ou ventrale. Vous inspirez par le nez en gonflant le ventre, puis expirez par la bouche, en le rentrant.
- Les exercices de cohérence cardiaque. Inspiration-expiration en image, ancrage sur la respiration, etc.
- La méditation de pleine conscience. Vous focalisez votre attention sur votre façon de courir, votre respiration, les odeurs ou bruits environnants.

04 | Matériel et accessoires pour optimiser sa fréquence cardiaque lors d'une séance de course à pied

Équipez-vous au mieux, pour une fréquence cardiaque maîtrisée !

Le cardiofréquencemètre ou une montre cardio pour suivre sa fréquence cardiaque lors d'un running

Le cardiofréquencemètre est l'outil idéal pour suivre votre FC en temps réel. Il vous permet de vous améliorer, grâce à un suivi précis. Les montres cardio intègrent des fonctionnalités supplémentaires : GPS, suivi de la distance parcourue, de l'allure, des calories brûlées, etc.

Du matériel adapté et personnalisé pour la maîtrise de la fréquence cardiaque

Si vous êtes un(e) débutant(e), optez pour des chaussures de running confortables, bien amorties. À un niveau intermédiaire, choisissez des chaussures plus légères, dynamiques. Les chaussures de compétition sont idéales pour les coureurs et les coureuses expérimenté(e)s en quête de vitesse.

Par temps chaud, portez des vêtements de running pour homme ou femme légers, de couleur claire. En hiver, tournez-vous vers des vêtements de course à pied chauds et superposés, pour vous protéger du froid.

Grâce à cet équipement adapté, vous pourrez optimiser vos progrès, et ainsi, atteindre vos objectifs en running