

FIGURE 10

MÉTHODE DE KARVONEN MODIFIÉE: ESTIMATION DE L'INTENSITÉ DE L'EFFORT EN SE BASANT SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE (ADAPTÉ DE GELLISH 2007; KARVONEN 1988)

FRÉQUENCE CARDIAQUE (FC)

FC de repos

Mesurée sur 60 secondes, le matin au réveil alors que vous êtes toujours couché et complètement détendu

FC max. approximative

$207 - (0,7 \times \text{âge})$

FC de réserve

FC maximum - FC de repos

FC d'entraînement

$(\text{FC de réserve} \times \% \text{ d'effort choisi}) + \text{FC de repos}$

EXEMPLE DE CALCUL

Sujet de 60 ans avec FC repos mesurée = 70 batt/min

FC maximum

$207 - (0,7 \times 60) = 165$

FC de réserve

$165 - 70 = 95$

FC d'entraînement

40% à 60% de l'effort maximal

Calcul pour 40% >> FC 40% = $(95 \times 40\%) + 70 = 108$

Calcul pour 60% >> FC 60% = 127

Zone cible

108 -127 batt/min

