



**Robin Pla, Anael Aubry, Noémie Resseguier, Magali Merino, Jean-François Toussaint, Philippe Hellard**

Cette étude de cas rapporte l'entraînement d'un nageur d'élite de 25 km en eau libre et les changements quotidiens de la variabilité de la fréquence cardiaque (VRC) au cours des 19 semaines menant à son titre de champion du monde.

La charge d'entraînement a été collectée chaque jour et la VRC au repos était enregistrée chaque matin. Les caractéristiques du nageur étaient  $\dot{V}O_{2max}$ :  $58,5 \text{ ml} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$ , fréquence cardiaque maximale: 178 battements par minute et ventilation maximale:  $170 \text{ L} \cdot \text{min}^{-1}$ . Le volume d'entraînement hebdomadaire était de  $85 \pm 21 \text{ km}$ ,  $39 \pm 8\%$  à  $[La] < 2 \text{ mmol} \cdot \text{L}^{-1}$  (Z1),  $53 \pm 8\%$  à  $[La] \text{ 2-4 mmol} \cdot \text{L}^{-1}$  (Z2), et  $8 \pm 4\%$  était à  $[La] > 4 \text{ mmol} \cdot \text{L}^{-1}$  (Z3).

En position couché sur le dos, l'augmentation du volume d'entraînement et la formation Z2 étaient liées à des augmentations de rMSSD et HF. En position debout, une augmentation de l'activité parasympathique et une diminution de l'activité sympathique ont été observées lorsque l'entraînement Z1 a augmenté. Les changements saisonniers ont indiqué des valeurs plus élevées du rapport LF / HF pendant la réduction, tandis que des valeurs plus élevées des indices parasympathiques ont été observées dans les périodes de forte charge de travail.

Cette étude rapporte la charge extrême d'un nageur d'élite ultra-endurance. Les améliorations des indices parasympathiques avec l'augmentation du volume Z2 indiquent que cette zone d'entraînement était utile pour améliorer l'activité autonome cardiaque, tandis que l'entraînement Z1 réduisait l'activité sympathique.

[PRÉCÉDENT](#)

 [RETOUR À LA LISTE](#)

[SUIVANT](#)



- > ACCÈS
- > ACCESSIBILITÉ
- > MENTIONS LÉGALES
- > CGU
- > CARRIÈRE

## SUIVEZ-NOUS



Ce site utilise des cookies et vous donne le contrôle sur ce que vous souhaitez activer

✓ OK, tout accepter

✗ Interdire tous les cookies

Personnaliser