



Tony Rénia

INFO SPORT SANTE #3

Variabilité de la Fréquence Cardiaque

EN BREF

Votre cœur ne bat pas de façon parfaitement régulière : le temps entre deux battements change, comme une musique qui varie son rythme.

Cette variation, appelée **Variabilité de la Fréquence Cardiaque**, montre comment votre corps s'adapte au stress et à la récupération.

Plus elle est harmonieuse, plus votre organisme est en équilibre.

QU'EST-CE QUE LA VFC?

Un cœur en bonne santé ne bat pas comme un métronome : les intervalles varient légèrement (ex : 0,95 s puis 1,05 s...), ce qui montre la capacité du corps à s'adapter entre stress et récupération.

Le but est de permettre à votre corps de s'adapter à ce que vous vivez le plus rapidement possible.

- Une VFC élevée signifie que les intervalles entre les battements varient bien.
- Une VFC basse signifie que les intervalles entre les battements sont presque toujours identiques.



Un cœur variable est un cœur adaptable : il passe facilement du repos à l'action et du stress au calme.

Quand le cœur a du mal à passer d'un état à l'autre, l'organisme reste trop souvent en mode alerte, ce qui augmente la fatigue et le stress.

Sans être un diagnostic, la VFC est un marqueur global de santé.



QUE REVELE MA VFC?

La VFC sert surtout à suivre ton évolution dans le temps :

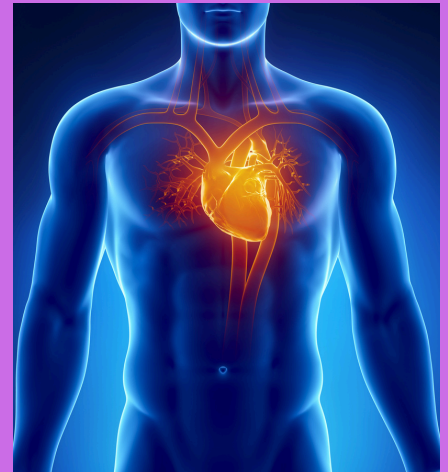
- ➡ VFC en baisse plusieurs jours d'affilée → possible surcharge, stress ou fatigue
- ➡ VFC qui augmente progressivement → souvent signe d'amélioration (forme, récupération, gestion du stress)



VFC TRES BASSE

Une VFC très basse sur la durée n'est pas forcément dangereuse en elle-même, mais elle est fréquemment associée à un risque accru de fatigue, de mauvaise récupération et de problèmes cardiovasculaires ou métaboliques, en particulier chez les personnes déjà à risque.

En cas de VFC très basse accompagnée d'une fatigue inhabituelle ou d'un essoufflement, il est recommandé de consulter un professionnel de santé.



COMMENT MESURER MA VFC?

Outil	Précision	Pratique	A savoir
Ce qu'il y a de plus précis : la ceinture cardio (ECG) • Polar H10 (la référence 🏆) • Polar H9 • Garmin HRM-Pro • Wahoo Tickr	★★★★★	★★	À utiliser avec des applis comme • Elite HRV • HRV4Training • Kubios HRV (niveau avancé) • CorSense • Training Today (Apple)
Elles utilisent soit l'ECG (les plus fiables), soit un capteur optique au poignet (moins précis, mais acceptable pour le suivi tendance). Les plus fiables • Apple Watch (ECG + mesures nocturnes) • Garmin (Body Battery, HRV Status) • Whoop • Oura Ring	★★★★★	★★★★★	Suivi quotidien simple Elles mesurent souvent la VFC pendant le sommeil, ce qui donne une moyenne nocturne stable. 👉 Très pratique pour le suivi au quotidien, même si moins précis qu'une ceinture ECG.
Appli + doigt	★★★★	★★★★★	Découverte, tendance
Capteurs bas de gamme	★	★★★★	À éviter

Précautions essentielles

Pour obtenir des données fiables, il est préférable de toujours mesurer la VFC dans les mêmes conditions :

- au réveil
- avant café / sport
- 1-5 min
- au calme
- respiration naturelle
- position identique chaque jour (assis ou allongé)



COMMENT AMELIORER MA VFC?

Activités / Habitudes	VFC basse (fatigue / surcharge possible)	VFC moyenne (équilibre correct)	VFC haute(bonne récupération)
Marche tranquille	✓ Oui — 20–40 min/jour Rythme facile, respiration libre	✓ Oui — 30–60 min	✓ Oui — possible plus longtemps si envie
Vélo tranquille / natation douce	✓ Oui — léger et agréable	✓ Oui — modéré	✓ Oui — tu peux augmenter un peu la durée
Footing lent / endurance douce	✓ Oui — à intensité faible (50–60% FCM)	✓ Oui — modéré (60–75% FCM)	✓ Oui — base d'endurance + variations possibles
HIIT / fractionné / séances très intenses	✗ À éviter temporairement	⚠ Avec prudence si récupération OK	✓ Oui — 1 séance/semaine
Renforcement musculaire	⚠ Léger — technique / mobilité prioritaire	✓ Oui — séance standard	✓ Oui — charges progressives possibles
Yoga / Tai-chi / mobilité douce	✓ Fortement recommandé	✓ Oui	✓ Oui
Respiration lente / cohérence cardiaque Effet direct sur VFC : Inspirer 4–5 sec puis Expirer 5–6 sec	✓ 5–10 min / jour	✓ 3–5 min / jour	✓ Toujours utile
Contact avec la nature 🌿	✓ Idéal pour récupérer	✓ Recommandé	✓ Toujours bénéfique
Gestion du stress / détente / loisirs	✓ Très important	✓ À maintenir	✓ À conserver

Les autres facteurs qui influencent beaucoup plus la VFC

- ✓ alcool
- ✓ tabac
- ✓ maladie / fièvre
- ✓ anxiété / dépression
- ✓ médicaments (ex : bêta-bloquants)
- ✓ maladies cardio-métaboliques
- ✓ respiration
- ✓ cycle menstruel
- ✓ surcharge d'entraînement

📞 06.44.83.88.78



GRATUIT – Code Promo ESSAIVISIO

VISIO

DIET X SPORT

Le SAMEDI 21 FEVRIER 2026

A 12h15



PRENDRE SOIN DE SA DIGESTION

GRATUIT

Inscrivez-vous dès maintenant à notre cours de sport en visio !

À la fin de la séance, profitez d'une intervention exclusive de Stéphane Courché, diététicien-nutritionniste :

Un transit régulier est la base pour se sentir bien tout au long d'une journée rythmée par le travail, l'activité physique, la vie de famille et les moments entre amis.

Prendre soin de sa digestion, c'est finalement prendre soin de son énergie, de son humeur et de son bien-être global.



● VISIO

CODE PROMO : ESSAIVISIO 📺

🕒 **Date : 21 FEVRIER 2025**

📍 **En ligne – sur inscription**

- **SUPPORT** : Ordinateur, Tablette ou Smartphone
- **DUREE** : 45 min
- **SEANCE DE SPORT** collective : 30 min
mobilité, tonicité, respiration
- **INTERVENTION DE STEPHANE COURCHE** : 15 min
- Temps d'échange en fin de session.