

C'est quoi ?

La Condition Physique

Comment définir l'activité physique ?

L'activité physique peut être définie par tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense d'énergie au-dessus de la dépense de repos.

Comment définir la condition physique ?

La condition physique regroupe l'ensemble des capacités globales d'une personne à réaliser une activité physique donnée.

En terme de condition physique, les capacités globales d'une personne peuvent être classifiées selon :

- Des capacités cardio-respiratoires (VO2 max, puissance et vitesse maximale aérobie)
- **Des capacités ostéomusculaires (force, puissance et vitesse)**
- Des capacités psychologiques (motivation, persévérance, gestion du stress)

Les capacités ostéomusculaires sont travaillées durant chaque séance qui vous sont proposées selon plusieurs de leurs modalités physiologiques, par exemples :

- Les activités d'endurance : efforts prolongés, aérobie pour entraîner le système cardiovasculaire et respiratoire
- Les activités de force raisonnables : effort brefs, anaérobie pour entraîner le système neuromusculaire
- Les activités d'endurance-force : efforts qui nécessitent de travailler simultanément avec toutes les qualités précédentes



Mais pourquoi toujours parler en temps, en intensité, en durée, en fréquence cardiaque????

Parce que notre autonomie quotidienne dépend de l'ensemble de ces paramètres !! Si je souhaite effectuer quelques courses, je dois pouvoir marcher 30 minutes et porter mes achats pour le retour : si j'ai préparé ceci préalablement en salle de rééducation, j'ose aller faire mes courses seul, je diminue ma fatigue par l'entraînement d'endurance, je diminue les potentielles douleurs de compensation par un travail de « force », enfin, je diminue les risques de chutes en lien avec la fatigue car je suis plus résistant.