

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

