

Définition de quelques termes communément employés en kinésiologie : S à W

Source

Thibault G (2009) *Entraînement cardio. Sports d'endurance et performance*, Vélo Québec Éditions, Collection Géo Plein Air, 264 p.

Sarcopénie : *Diminution de la masse musculaire qui accompagne le vieillissement.* La musculation est la meilleure méthode d'entraînement pour atténuer la sarcopénie.

Seuil anaérobie : *Intensité au-delà de laquelle le taux de production de lactate excède son taux d'élimination; plus haute intensité d'exercice s'accompagnant d'une concentration de lactate dans le sang qui demeure constante.* Il existe plusieurs définitions du seuil anaérobie, les deux précédentes étant les plus courantes. La théorie du seuil anaérobie n'est pas valide et ne devrait donc pas servir à la conception de séances et de plans d'entraînement.

Surcharge : *Principe d'entraînement selon lequel, pour améliorer un ou plusieurs déterminants de la performance, il faut exercer les éléments physiologiques, moteurs et mentaux qui y sont liés.*

Surcompensation : *Amélioration d'une qualité physique, motrice ou mentale à la suite d'une période de récupération.*

Syndrome métabolique : *Ensemble de perturbations métaboliques qui prédisposent fortement au développement et à la progression de troubles cardiovasculaires (athérosclérose, accident vasculaire cérébral) et du diabète de type 2.* Ces perturbations sont les suivantes : résistance à l'insuline, obésité abdominale, hyperinsulinémie, intolérance au glucose, dyslipidémie, hypertension.

Test de piste de l'Université de Montréal (TPUM ou test Léger-Boucher) : *Test de terrain, progressif et maximal de marche et de course à pied permettant d'estimer le VO_2max et la VAM.* C'est le meilleur test indirect (sans analyse des gaz expirés) d'appréciation de l'aptitude aérobie.

Unité motrice : *Ensemble constitué d'un nerf moteur et des fibres musculaires qu'il innerve.*

Vitesse : *Aptitude à exécuter une action ou une série de gestes le plus rapidement possible.*



Vitesse aérobie maximale (VAM) : *Vitesse de déplacement (à vélo, en course à pied, en patinage, en aviron, etc.) lorsque la consommation d'oxygène atteint, au cours d'un test progressif, sa valeur maximale (VO_2max).*

Watt : *Unité de mesure de la puissance équivalant à 1 joule par seconde.*

Guy Thibault