

Définition de quelques termes communément employés en kinésiologie : A à C

Source

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

Activité physique aérobie : *Activité physique qui stimule la fonction cardiorespiratoire, au cours de laquelle la majeure partie de l'énergie est produite par l'oxydation des substrats énergétiques dans les muscles.*

Aérobie : Avec oxygène; terme qualifiant le processus organique qui requiert de l'oxygène pour produire de l'énergie. On qualifie communément d'aérobie un exercice d'une intensité faible ou moyenne, qu'il est possible de tenir longtemps. L'aptitude aérobie est fortement corrélée avec la performance dans les sports d'endurance.

Agilité : *Aptitude à exécuter des enchaînements de mouvements avec vitesse, coordination, flexibilité, souplesse, légèreté, précision et force.*

Amélioration régressive (principe d') : *Principe d'entraînement selon lequel, pour un entraînement donné, l'augmentation du niveau de développement de la qualité physique, motrice ou mentale ciblée diminue au fur et à mesure qu'augmente le volume cumulatif d'entraînement qui y aura été consacré.*

Anaérobie : Sans oxygène; terme qualifiant le processus organique qui produit de l'énergie sans utiliser de l'oxygène, comme la dégradation de l'adénosine triphosphate (ATP), de la créatine phosphate (CP) ou du glucose qui produit du lactate (glycolyse anaérobie). Le processus anaérobie se distingue du processus aérobie, dans lequel l'oxygène sert de comburant. On qualifie communément d'anaérobie un exercice d'une intensité très élevée qu'il est impossible de tenir longtemps. Dans les sports d'endurance, on a moins recours au processus anaérobie qu'au processus aérobie, sauf dans des moments cruciaux des compétitions, par exemple dans une épreuve cycliste pendant les attaques, les montées abruptes et les sprints.

Aptitude aérobie : *Capacité du système cardiorespiratoire – cœur, poumons, circulation sanguine, cellules musculaires, etc. – à transporter et à utiliser de l'oxygène pour faire un travail musculaire. On évalue l'aptitude aérobie en mesurant la consommation maximale d'oxygène (VO₂max).*

Ballon suisse : Gros ballon utilisé pour divers exercices de renforcement des muscles stabilisateurs ou d'amélioration de l'équilibre ou de la posture.

Capacité anaérobie : Quantité totale d'énergie fournie par le processus énergétique qui n'utilise pas l'oxygène (glycolyse anaérobie), durant un effort menant à l'épuisement. Expression qui réfère communément à l'aptitude à exécuter un bref exercice extrêmement intense. On peut distinguer la capacité anaérobie *lactique* et la capacité anaérobie *alactique*, selon que l'on se réfère au processus anaérobie qui produit ou non du lactate. Dans les exercices brefs et très intenses, la majeure partie de l'énergie provient du processus anaérobie, car le processus aérobie ne parvient pas à combler tous les besoins énergétiques.

Cardiofréquencemètre : Montre-bracelet et bande thoracique émettrice donnant en temps réel une rétroaction sur la fréquence cardiaque, ce qui permet notamment de la comparer avec la fréquence cardiaque cible.

Charge d'entraînement : Importance du stress physique et mental associé à une séance ou phase d'entraînement et qui dépend à la fois du volume, de l'intensité et de la fréquence des activités d'entraînement, de leur nature, des conditions environnementales (chaleur, humidité, froid, altitude, pollution) de même que de la condition physique et mentale de la personne.

Circumductions : Mouvements de rotation circulaires d'un membre à partir d'un point d'attache (articulation).

Cœur d'athlète : Expression utilisée par certains pour laisser entendre que le cœur de certains athlètes de sports d'endurance serait plus gros que la normale.

Composition corporelle : Proportion relative de masse grasse et de masse maigre dans le corps.

Concentrique : Se dit d'une contraction musculaire au cours de laquelle les muscles se contractent en se raccourcissant. Contraire d'excentrique.

Condition physique : Degré de développement de certaines qualités physiques et motrices telles que l'aptitude aérobie, l'efficacité de la gestuelle, l'endurance, la capacité anaérobie, la puissance et l'endurance musculaires, la flexibilité et la coordination motrice.

Confiance en soi : Assurance résultant de la croyance dans ses capacités, actuelles ou à venir, et dans son aptitude à faire tout ce qu'il faut pour réaliser un objectif.

Consommation maximale d'oxygène ($VO_2\text{max}$) : Quantité d'oxygène maximale, par unité de temps, que peut utiliser l'organisme pour produire de l'énergie. On mesure généralement le $VO_2\text{max}$ à l'aide d'un test au cours duquel on analyse les gaz expirés, au cours duquel l'intensité augmente progressivement; le VO_2 augmente, puis plafonne au $VO_2\text{max}$. Dans les compétitions d'endurance, le $VO_2\text{max}$ est, de loin, le plus important déterminant de la performance.

Coordination : Synchronisation adéquate des différentes parties du corps au cours d'une activité physique.

Corps d'une séance d'entraînement : Partie la plus importante d'une séance d'entraînement; elle débute après l'échauffement et se termine avant le retour au calme.

Courbatures : Douleurs musculaires apparaissant quelques heures (généralement 24 à 48) après un exercice intense et inhabituel, particulièrement s'il comprend des contractions de type excentrique.

Crampe musculaire : Contraction involontaire, soutenue et douloureuse d'un muscle qui survient pendant ou après une séance d'activité physique pour laquelle la personne était mal préparée.

Guy Thibault