

Définition de quelques termes communément employés en kinésiologie : F à I

Source

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

Facilitation neuromusculaire proprioceptive : *Méthode d'étirement basée sur des réflexes où il y a étirement passif du muscle, contraction isométrique, relâchement avec étirement passif, puis contraction du muscle antagoniste; chaque étape dure de cinq à une vingtaine de secondes.*

Fartlek : *Mot suédois signifiant « jeu de vitesse ». Entraînement au cours duquel l'athlète varie l'intensité selon son bon vouloir et, parfois, en s'inspirant de l'environnement (côtes, vent, etc.) pour décider de l'effort à fournir. Élaboré par le décathlonien et entraîneur suédois Gösta Holmér dans les années 1930 et 1940, le fartlek connaît aujourd'hui des schémas plus codifiés s'apparentant à l'EPI.*

Flexibilité : *Habilité à exécuter d'amples mouvements autour d'une ou de plusieurs articulations. La flexibilité varie, chez une même personne, d'une articulation à l'autre.*

Force musculaire : *Aptitude d'un groupe musculaire à développer une force élevée. Cette force dépend de la superficie et du type de fibres musculaires (les fibres à contraction rapide sont plus fortes que celles à contraction lente) ainsi que de l'habileté à activer simultanément une grande quantité d'unités motrices. Une contraction musculaire peut être statique ou isométrique, c'est-à-dire sans modification de la longueur des fibres musculaires, ou dynamique, c'est-à-dire avec raccourcissement (concentrique) ou allongement (excentrique) des fibres.*

Formule de Karvonen : *Formule utilisée pour évaluer l'intensité relative (en pourcentage du VO_2 max ou de la PAM) d'un exercice à partir de la fréquence cardiaque d'état stable ($FC_{\text{état-stable}}$, en bpm); elle permet aussi de calculer la $FC_{\text{état-stable}}$ correspondant à une intensité donnée à partir de la fréquence cardiaque au repos (FC_{repos}) et de la fréquence cardiaque maximale (FC_{max}).*

Fraction d'effort (ou **période d'effort**) : *Segment d'une séance d'entraînement intermittent au cours duquel l'intensité de l'effort est élevée.*

Fréquence cardiaque cible (FCcible) : *Fréquence à laquelle on doit s'entraîner pour que l'intensité de l'exercice favorise le développement ou le maintien d'une qualité physique ciblée.*

Fréquence cardiaque d'état stable (FCétat-stable) : *Fréquence des battements du cœur lorsqu'elle varie peu ou pas du tout.* La fréquence cardiaque est un reflet de l'intensité de l'exercice, à condition qu'elle soit stable et que l'intensité soit inférieure ou égale à 100 % du VO₂max.

Fréquence cardiaque maximale (FCmax) : *Plus haute fréquence à laquelle le cœur peut battre.* On peut l'estimer sommairement sur la base de l'âge ou la mesurer avec un test maximal et progressif. Elle permet l'utilisation de la formule de Karvonen.

Habilité technique : *Aptitude à effectuer les mouvements propres à un sport et appropriés à la situation.*

Homéostasie : *Équilibre interne de l'organisme.* L'entraînement physique améliore l'aptitude de l'organisme à restaurer l'homéostasie pendant et après l'exercice.

Indice de masse corporelle (IMC) : *Indice du statut pondéral égal au rapport de la masse corporelle, exprimée en kilogrammes, sur le carré de la taille exprimée en mètres.* Bien qu'il soit utile pour apprécier le statut pondéral d'une population d'adultes, l'IMC ne s'applique pas aux athlètes, aux femmes enceintes ou à celles qui allaitent, aux personnes gravement malades et aux adultes de plus de 65 ans. Dans certains cas, un IMC apparemment élevé n'est pas tant dû à un surplus de graisse qu'à une rétention d'eau ou à une forte musculature ou ossature, puisque la masse maigre est plus dense que la masse grasse.

Intensité (d'un exercice) : *Puissance, au sens physique du terme, développée au cours d'un exercice.* L'intensité peut être exprimée en termes absolus : pédaler à 350 watts, courir à 10 km/h sur un terrain plat, sans vent, skier à 15 km/h; elle peut également être exprimée en termes relatifs : rouler à 85 % du VO₂max, sprinter à 95 % de la vitesse maximale, skier à une fréquence cardiaque de 160 bpm. On fait souvent l'erreur de prêter au terme « intensité » le sens de niveau de difficulté d'une séance ou d'une période d'entraînement, alors qu'il s'agit d'un tout autre concept.

Intensité absolue : *Intensité d'exercice sans référence au degré de développement d'une qualité physique comme le VO₂max, la PAM, la VAM ou la force maximale* (p. ex. pédaler à 150 watts; courir à 12 km/h; soulever 100 kg).

Intensité élevée ou **intensité très élevée** (d'un exercice) : *Intensité d'un exercice suffisamment élevée pour s'accompagner d'un essoufflement marqué ou très marqué.*

Intensité modérée (d'un exercice) : *Intensité restreinte intentionnellement. C'est sous l'influence de l'anglais que l'on utilise communément, et à tort, l'expression *intensité modérée* pour désigner une intensité moyenne.*

Intensité moyenne (d'un exercice) : *Intensité d'un exercice s'accompagnant d'un essoufflement léger.*

Intensité relative (d'un exercice) : *Intensité d'un exercice exprimée en référence au degré de développement d'une qualité physique comme le VO_2max , la PAM, la VAM ou la force maximale. Exemple : pédaler à 110 % de la PAM; courir à 95 % de la VAM; skier à 80 % du VO_2max .*

Intensité supramaximale (d'un exercice) : *Intensité plus grande que 100 % du VO_2max .*

Guy Thibault