

## Définition de quelques termes communément employés en kinésiologie : L à R

### Source

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

**Lactate** : *Sel provenant de la glycolyse anaérobie et mis en circulation dans le sang.* La concentration de lactate dans le sang pendant ou juste après l'exercice est un indice de l'action du processus anaérobie de production d'énergie.

**Maintien** : *Principe d'entraînement selon lequel il est généralement possible de maintenir le niveau de développement d'un déterminant de la performance tout en diminuant la charge d'entraînement.*

**Maladie coronarienne** : *Toute maladie qui affecte les artères coronaires, la plus fréquente étant l'artériosclérose, un épaississement de la paroi de l'artère.* La sédentarité et une mauvaise aptitude aérobie comptent parmi les principaux facteurs de risque de la maladie coronarienne, comme les dyslipidémies, le tabagisme, l'hypertension, le stress, la consommation excessive d'alcool et le diabète.

**Masse grasse** : *Masse de gras corporel, en kilogrammes, qui comprend le tissu adipeux sous-cutané, le tissu adipeux viscéral (concentré dans la région abdominale) et les molécules de gras intracellulaire.*

**Masse maigre** : *Masse corporelle, en kilogrammes, non constituée de graisse : os, muscles, viscères et liquides.* Lorsqu'on perd du poids, on ne perd pas que de la graisse. Ainsi, environ 20 % de la masse perdue est de la masse maigre, d'où la difficulté de perdre du poids sans nuire à la condition physique.

**Métabolisme** : *Ensemble des transformations physiques et chimiques de matière et d'énergie qui se produisent dans les cellules du corps, dont le catabolisme (dégradation des nutriments) et l'anabolisme (synthèse des substances constituant ou nourrissant la cellule).*

**Motivation** : *Pulsion, énergie produite par des besoins ou la recherche du plaisir.* Exemple : atteindre ou maintenir une bonne condition physique; se prouver qu'on est capable d'accomplir certaines performances; retarder les effets du vieillissement; plaisir associé à l'effort physique gratuit, à l'esthétique de la gestuelle, etc.

**Ostéopénie** : Diminution du contenu minéral osseux. Quand l'ostéopénie dépasse une certaine norme, on parle d'ostéoporose.

**Poids santé** : Poids d'une personne auquel est associé le plus faible risque de développer des problèmes de santé et qui dépend de sa stature et de sa musculature.

**Pourcentage de graisse** : Proportion de masse grasse par rapport à la masse corporelle totale, le reste étant la masse maigre.

**Principe d'entraînement** : Fondement de la conception de plans d'entraînement visant à en assurer l'efficacité. Exemples : principes de spécificité, surcharge, adaptation, progression, amélioration régressive, relation inverse entre le volume et l'intensité, récupération, alternance, périodisation, maintien, et interférence.

**Processus énergétique** : Voie métabolique par laquelle l'énergie devient disponible pour le travail musculaire. On compte trois processus énergétiques : anaérobie alactique (sans production de lactate), anaérobie lactique (avec production de lactate) et aérobie.

**Progression** : Principe d'entraînement selon lequel il doit y avoir une augmentation progressive de la charge d'entraînement de sorte que cette dernière ne soit ni trop prononcée quand les qualités physiques, motrices et mentales ne sont pas encore très développées, ni trop faible quand elles s'améliorent.

**Puissance aérobie maximale (PAM)** : Puissance de l'exercice lorsque la consommation d'oxygène est égale à la consommation maximale d'oxygène. On mesure la PAM à l'aide d'un test progressif effectué jusqu'à épuisement : c'est la puissance (en watts) développée lorsque la consommation d'oxygène ( $VO_2$ ) atteint son niveau maximal (c'est-à-dire le  $VO_2$ max).

**Puissance musculaire** : Aptitude d'un groupe musculaire à développer une puissance élevée; la puissance est le produit de la force et de la vitesse.

**Récupération** : Processus par lequel l'organisme restaure son niveau fonctionnel après une période de stress physique : fractions d'effort, séances d'entraînement difficiles ou compétitions. L'entraînement ne s'accompagne d'une amélioration que s'il est réduit périodiquement à un niveau suffisamment bas pour que la personne puisse retrouver son habileté à s'entraîner avant de faire face à un autre stress physique.



**Répétitions maximales (RM) :** *Répétitions d'un exercice de musculation effectué jusqu'à épuisement, c'est-à-dire jusqu'à ce qu'il soit impossible de continuer sans prendre le temps de récupérer.* Exemples : une ou des séries de 20 à 30 RM pour développer l'endurance; 8 à 20 RM pour développer la puissance avec un accent sur la vitesse; 2 à 8 RM pour développer la puissance avec un accent sur la force.

**Retour au calme :** *Ensemble des activités réalisées en fin d'entraînement pour passer au repos.*

Guy Thibault