

Quelques définitions de termes courants dans le domaine de la promotion d'un mode de vie physiquement actif

Activité physique (au sens strict) : toute forme de mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et produisant une dépense énergétique qui s'ajoute à celle associée au métabolisme de repos. Ainsi, on fait de l'activité physique lorsque l'on utilise les ressources physiques du corps pour exécuter des mouvements.

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.

Entraînement : pratique structurée d'exercices visant à améliorer la condition physique ou la performance sportive.

Faire de l'activité physique (dans la perspective de la promotion de la santé auprès de la population) : pratiquer des activités diverses qui peuvent avoir un effet positif sur la santé ou sur la condition physique : activités utilitaires, de locomotion, de travail ou de loisir, activités sportives ou exercices physiques.

Mode de vie physiquement actif : mode de vie qui intègre la pratique régulière de diverses activités physiques, de fréquence, de durée et d'intensité variables.

Sport : activité physique qui fait appel à des habiletés motrices, qui nécessite des installations et un équipement particuliers, qui est régie par des organismes officiels et qui s'exerce sous la forme de compétitions. Cependant, dans la langue courante, on entend souvent par ce terme diverses formes d'activité physique qui ne répondent pas nécessairement à ces critères.

Guy Thibault