

## Définition de quelques termes communément employés en kinésiologie : D et E

### Source

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

**Degré de difficulté d'une séance d'entraînement** : Niveau de contrainte physique et mentale qu'associe subjectivement la personne à une séance; dépend de son état général de même que du contexte, du contenu et de la durée de la séance.

**Désentraînement** (néologisme) : Réduction des qualités physiques, motrices et mentales, conséquence d'une diminution de la charge d'entraînement.

**Déterminant de la performance** : Qualité physique, motrice ou mentale corrélée avec la performance dans un sport donné. Exemples (pour les sports d'endurance) : VO<sub>2</sub>max, efficacité de la gestuelle, puissance aérobie maximale, vitesse aérobie maximale, endurance, capacité anaérobie.

**Dyslipidémie** : Concentration anormale de lipoprotéines ou de lipides dans le sang, prédisposant aux maladies du système circulatoire.

**Échauffement** : Période de préparation à un exercice physique. Aussi appelé réchauffement, il peut comprendre diverses activités : circumductions, exercices musculaires, de flexibilité et d'adresse, relaxation, visualisation et pratique de l'activité visée en augmentant graduellement l'intensité.

**Éducatif** : Exercice visant le développement d'une aptitude motrice particulière.

**Efficacité de la gestuelle** (ou **économie du mouvement**) : Habileté à faire un exercice physique à une intensité donnée en dépensant le moins d'énergie possible. On évalue généralement l'efficacité de la gestuelle d'une personne en mesurant sa consommation d'oxygène pendant un effort d'une intensité sous-maximale donnée : moins elle consomme d'oxygène, plus la gestuelle se révèle efficace.

**Endurance musculaire** : Aptitude à contracter à plusieurs reprises un groupe musculaire à une intensité donnée.

**Entraînabilité** (néologisme) : *Aptitude à améliorer une qualité physique, motrice ou mentale par un programme d'entraînement donné.*

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

**Entraînement complémentaire** (cross-training) : *Pratique d'une activité physique dans le but de s'améliorer dans une autre activité plus importante. Exemple : faire de la musculation ou de la course à pied pour s'améliorer en ski de fond.*

**Entraînement continu** : *Méthode d'entraînement où l'intensité varie peu entre l'échauffement et la récupération. Contraire d'entraînement par intervalles.*

**Entraînement continu lent** : *Méthode d'entraînement où l'intensité est relativement faible pour qu'il soit possible de la maintenir sans grand effort et qui varie peu entre l'échauffement et la récupération.*

**Entraînement continu rapide** : *Méthode d'entraînement où l'on s'efforce de maintenir l'intensité la plus élevée possible entre l'échauffement et la récupération.*

**Entraînement fractionné** : *Méthode d'entraînement intermittent où l'intensité des fractions d'effort est égale (ou presque) à celle à laquelle devrait se faire la prochaine compétition.*

**Entraînement intensif** : *Entraînement particulièrement ardu par son volume, son intensité et la fréquence des séances, de même que les conditions dans lesquelles elles sont effectuées.*

**Entraînement intermittent** : *Méthode d'entraînement où l'on fait alterner, de façon systématique ou non, des périodes d'intensité élevée avec des périodes de récupération active ou passive.*

**Entraînement par intervalles** (EPI) : *Méthode d'entraînement où l'on fait alterner de façon systématique des périodes d'intensité élevée avec des périodes de récupération, ce qui permet d'accumuler un plus grand volume d'exercice à intensité élevée.*

**Entraînement par intervalles classique** : *Méthode d'entraînement où le nombre de répétitions par série, de même que la durée et l'intensité des fractions d'effort et des périodes de récupération entre les répétitions et entre les séries, demeurent inchangés ou presque.*

**Entraînement par intervalles complexe** : Méthode d'entraînement où les paramètres (nombre de répétitions par série; nature, durée et intensité des fractions d'effort et des périodes de récupération) évoluent d'une manière plus complexe que d'autres types d'entraînement intermittent.

**Équilibre** : Aptitude d'une personne à contrôler sa posture, la position de ses membres dans l'espace lorsqu'elle est immobile (équilibre statique) ou en mouvement (équilibre dynamique), tout en résistant à des forces extérieures.

**Ergomètre** : Appareil d'exercice qui affiche une mesure ou un indice précis de l'intensité de l'exercice.

**Étirement** : Exercice visant le développement de la flexibilité et censé augmenter la longueur des muscles ciblés et de leurs tendons.

**Étirement dynamique** : Exercice d'étirement avec mouvement.

**Étirement statique** : Exercice d'étirement avec résistance constante.

**Excentrique** : Se dit d'une contraction musculaire au cours de laquelle les muscles se contractent en s'allongeant. Contraire de concentrique.

Guy Thibault