

# L'activité physique.

**Objectif** : être capable de gérer son activité physique.

L'activité physique regroupe à la fois l'exercice physique de la vie quotidienne, l'activité physique de loisirs et le sport. La **sédentarité** (peu d'activités) s'oppose à l'activité physique.

L'appareil locomoteur (muscles et os) assure la mobilité sous le contrôle du système nerveux.

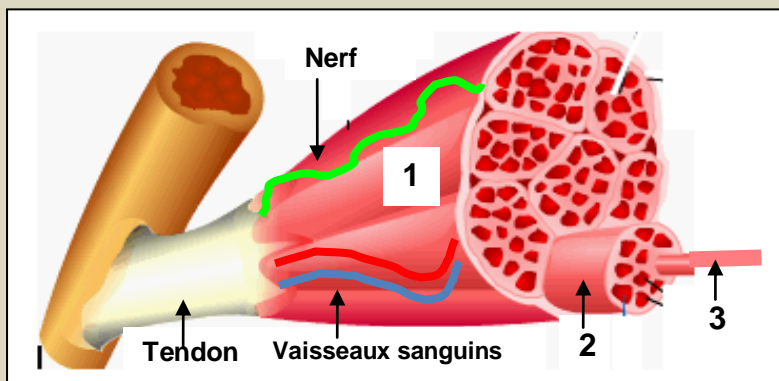
## 1- Les effets positifs de l'activité physique.

Impact sur les maladies (pathologie)	Impact sur le fonctionnement du corps	Impact sur le mental et système nerveux
Baisse : de l'obésité, des <b>MCV</b> , de la tension artérielle et <b>AVC</b> .	Augmentation de l'endurance, des capacités respiratoires.	Meilleure coordination des membres. Moins de stress.
Diminution des maladies cardio-respiratoires, risque de diabète atténué.	Renforcement osseux et musculaire. Diminution de la fréquence cardiaque.	Socialisation accrue, esprit d'équipe, meilleur sommeil. Diminution des états dépressifs.

**L'activité physique a des effets physiques, physiologiques, psychologiques et comportementaux.**

## 2- Le travail musculaire et les incidences physiologiques.

### Description du muscle strié squelettique.



Le **muscle (1)** se compose de **faisceaux musculaires (2)** formés par des milliers de **fibres musculaires (3)**. Ces fibres comportent des **myofibrilles** qui ont une fonction contractile et élastique. Le muscle possède de nombreux vaisseaux sanguins et des nerfs.

### Le travail musculaire.

Le muscle est stimulé par un nerf qui va provoquer la contraction musculaire.

Le muscle possède donc trois propriétés : **élastique**, **contractile** et **excitable** (stimulation).



La **contraction musculaire** nécessite de l'énergie: dioxygène (O<sub>2</sub>) et glucose (« sucre »). Le muscle se contractera en utilisant cette énergie et il produira aussi déchets (évacués par le sang) et chaleur.

## 3- Les notions de limite.

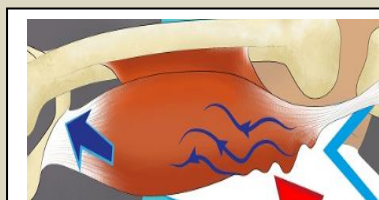
L'activité physique peut avoir des **incidences négatives**.

Le dopage et le surentraînement mettent en danger la santé de ceux qui le pratiquent.

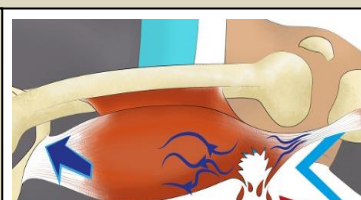
**Le dopage** consiste à absorber des substances afin d'augmenter les capacités physiques et/ou mentales du sportif. Le dopage est illégal, il est sanctionné par la loi.

**Le surentraînement** consiste à s'entraîner plus que le corps ne peut le supporter.

Les conséquences peuvent être **musculaires** ou **ligamentaires** (tissu reliant les os entre eux).



**Elongation** : étirement des fibres musculaires entraînant douleur.



**Claquage (déchirure musculaire)** : rupture de fibres musculaires.