

S4 Gérer son 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.

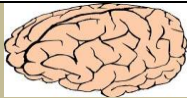




L'appareil locomoteur (muscles et os) assure la mobilité sous le contrôle du système nerveux.

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 MCV , de la tension artérielle et AVC .	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 relation organe appareil.

 Système nerveux	 Appareil circulatoire	 Appareil respiratoire	 Peau	 Appareil locomoteur
<p>L'appareil locomoteur (206 os et + 600 muscles) assure le mouvement.</p> <p>Le système nerveux (nerfs et cerveau) assure la coordination des organes : Des nerfs transmettent les informations (nerf sensitif) d'autres (nerf moteur) stimulent les muscles pour se contracter.</p> <p>L'appareil circulatoire (cœur et vaisseaux sanguins) assure le transport du dioxygène et du glucose (énergie). Si l'effort est important, le muscle a besoin d'énergie et le cœur bat plus vite.</p> <p>L'appareil respiratoire apporte le dioxygène (O₂) dans le sang; il évacue un gaz CO₂ (déchet).</p> <p>La peau élimine la chaleur (déchet) par la transpiration.</p>				

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 (O₂) et glucose (« sucre »). Le muscle se contracte en utilisant cette énergie et il produira des déchets (évacués par le sang) et de la 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.
---	---	--	--