

# CONDITION PHYSIQUE

## OBJECTIFS

Connaître et différencier les capacités et qualités physiques.  
Comprendre le bénéfice pour la santé qui nous apporte l'exercice bien fait.

## UNE DEFINITION

Un état optimal d'énergie et vitalité qui se base sur le niveau de développement des différentes capacités physiques. Pour une meilleure endurance, vitesse, force et souplesse, notre condition physique sera meilleure. Hormis les capacités citées, elle dépend également du niveau de développement de la coordination, de l'équilibre, de l'agilité, etc.



## FACTEURS CONDITIONNANT LA CONDITION PHYSIQUE

- Facteur génétique
- Niveau de développement des systèmes organiques
- L'âge
- Le sexe
- Facteurs environnementaux et sociaux
- Qualité de vie : alimentation, mauvaises habitudes, repos, etc.

## CAPACITÉS PHYSIQUES

### Endurance :

Capacité de maintenir n'importe quel effort de majeure ou de moindre intensité le maximum de temps possible en se remettant le plus tôt possible de la fatigue.

#### Types d'endurance



- **Aerobic:** on utilise l'oxygène comme combustible pour nos muscles. Ce sont des activités de longue durée et d'intensité modérée. L'exemple classique, le marathon.
- **Anaérobic:** ce sont des activités qui se réalisent avec un manque d'oxygène. Elles durent peu de temps et elles sont très intenses. L'exemple le plus clair c'est la preuve du 100m en athlétisme.

### Force:

C'est la capacité de vaincre, d'écarter ou maintenir une résistance extérieure, au moyen d'une contraction musculaire.

#### Types de force



- **Force maximale:** contraction musculaire pour arriver à surmonter des résistances maximales. Par exemple les activités d'haltérophilie.
- **Force vitesse (puissance) :** contraction musculaire, où l'emportent les résistances moyennes à grande vitesse. Par exemple le saut horizontal et vertical et le lancé de poids.
- **Force endurance :** contraction musculaire où l'emportent les résistances légères où les auto charges un temps relativement long. Par exemple des traversées à la nage de longue durée, l'aviron, etc.



**Vitesse :**

C'est la capacité de développer un réponse verbale ou motrice en moins temps possible

Types de vitesse

- De réaction : capacité de réponse devant n'importe quelles stimulation. Ex: vitesse en athlétisme
- Gestuelle: capacité de réaliser une action sportive le plus tôt possible. Ex: une feinte.
- De déplacement: capacité de parcourir une distance en un espace de temps réduit

**Souplesse:**

Capacité par laquelle les muscles atteignent leur degré maximal d'extension et les articulations leur maximum déplacement

C'est la seule capacité qui empire avec la croissance

**VOCABULAIRE**

Condición Física	Condition Physique
Capacidad Física	Capacité Physique
Resistencia	Endurance
Fuerza	Force
Velocidad	Vitesse
Flexibilidad	Souplesse
Coordinación	Coordination
Equilibrio	Équilibre
Agilidad	Agilité
Fatiga	Fatigue
Potencia	Puissance
Contracción	Contraction
Vitalidad	Vitalité
Estímulo	Stimulation
Rendimiento	Rendement

**ACTIVITÉS**

1. En partant de la batterie d'exercices de EUROFIT nous allons reconnaître quels sont les exercices de chaque capacité.

Tests de la batterie EUROFIT	Capacités Physiques
Ruffier	
Plate Taping	
10x5m.	
flexion de bras maintenus sur la barre (traction)	
flexion avant du tronc	
Course Navette	
Abdominaux 30"	
Saut en longueur	

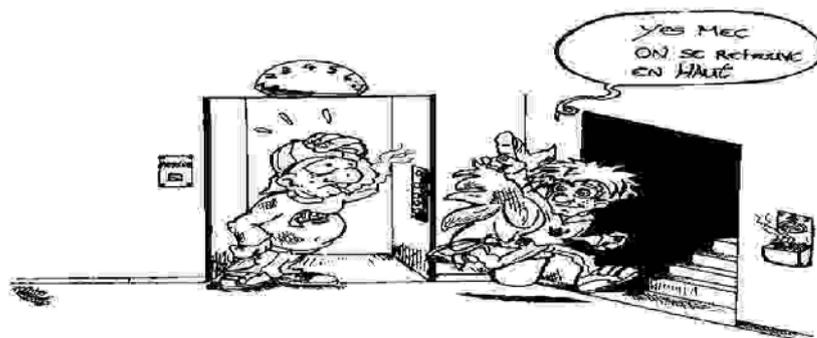


2. Cherche trois activités quotidiennes et mets-les en relation avec les différentes capacités.

	Endurance
	Force
	Vitesse
	Souplesse

3. Ecris les types de vitesse dont ces sportifs ont besoin dans les actions suivantes.

Action	Type de vitesse
Gardien de but de football devant un penalty	
Feinte de passe d'un joueur de rugby	
Contre-attaque d'un joueur de hockey	
Coureur dans un exercice du 100m.	
Sortie d'un nageur dans un exercice de 50m.	
Un tireur d'escrime face à une attaque.	



4. Valorise la participation de ta famille (parents, frères et soeurs, grands-parents) dans le milieu sportif. Enquête sur leurs habitudes passées et présentes, quels sports ont-ils pratiqués et quelles activités font-ils aujourd'hui ? Indique les installations sportives proches de ton domicile et leur emploi.

5. Explique les différences qui font que la condition physique entre l'homme et la femme puisse être différente.

6. Passe-temps

HIÉROGLYPHE



Qui a gagné la course?

¿EN QUELLE ANNÉE ET OÙ SE CÉLÉBRÈRENT LES PREMIÈRES OLYMPIADES?

1. 1896 à Athènes
2. 1899 à Londres
3. 1924 à Paris

