

# Capsule 10

## 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** : façon de vivre où le volume d'activité physique est suffisant pour améliorer le bien-être personnel et la santé. Il peut s'agir d'activités utilitaires, de locomotion, de travail ou de loisir, d'activités sportives ou d'exercices physiques proprement dits.

**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

Dans le cadre du projet régional de soutien au déploiement de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, « *Pour un virage santé à l'école* », l'équipe régionale Kino-Québec a le plaisir de vous partager des capsules d'information. Cette capsule (#206) nous est fournie par Guy Thibault, Ph. D., conseiller scientifique, du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.