

## مدخل الى فيزيولوجيا الجهد 2

### Rappel de physiologie de l'effort

#### **Introduction**

La physiologie constitue une science fondamentale de la médecine clinique.

La physiologie du sport et de l'exercice physique est une discipline issue a la fois de l'anatomie et de la physiologie.

L'anatomie est l'étude de la structure ou de la morphologie d'un organisme.

La physiologie étudie les fonctions du corps et de chaque organe.

Grace a elle, nous apprenons comment nos systèmes, organes tissus et cellules travaillent et comment leurs fonctions s'ajustent pour réguler notre milieu intérieur.

#### **L'objet de la physiologie du sport et de l'exercice.**

La physiologie de l'exercice étudie les réponses des structures et des fonctions de notre corps lors d'un exercice aigu ou répété

« chronique ». la physiologie du sport consiste alors a appliquer les concepts de la physiologie de l'exercice a l'entrainement de l'athlète,

en cherchant comment améliorer la performance de celui-ci. Elle dérive donc directement de la physiologie de l'exercice.

La physiologie de l'exercice a apporté des connaissances nouvelles dans d'autres domaines comme l'éducation physique, la remise en forme « l'aérobic » et d'une manière générale, la santé.

Et c'est « PETER KARPOVIC » un immigrant russe qui a su appliquer la physiologie de l'exercice à l'éducation physique aux Etats-Unis.

### **Les champs d'application.**

-l' exercice physique aigu.

- l' exercice physique chronique.

-l'éducation physique.

-la santé.

-l'aérobic, etc....

Le corps humain est une machine stupéfiante, pendant que vous lisez ce chapitre, d'innombrables processus parfaitement coordonnés se produisent simultanément dans notre corps. Ils permettent la réalisation de fonctions complexes comme entendre, voir, respirer, saisir de nouvelles informations et tout ceci, sans aucun effort conscient.

Si vous vous levez pour aller courir, toutes ces fonctions s'activent et nous font passer de l'état de repos à l'état de mouvement.

Si vous répétez cette activité chaque semaine, voir plusieurs mois de suite, en augmentant progressivement la durée, et l'intensité de votre jogging, votre organisme va « s'adapter », et vous deviendrez de plus en plus performant.

L'effort physique implique l'exposition de l'organisme a une charge de travail d'intensité, de durée, et de fréquence suffisante pour déterminer un effet mesurable, c'est-à-dire une amélioration des fonctions soumises a l'effort.

L'adaptation de l'organisme a l'effort se fait par un certain nombre de « modifications » provoqués par la pratique d'exercices physiques, ces « effets de l'entraînement » peuvent se regrouper en trois catégories :

**1/-**effet au niveau des tissus causant des modifications métaboliques.

**2/-**effets au niveau systémique et qui modifient les systèmes cardiovasculaire et respiratoire.

**3/-**effets qui entraînent une modification de la masse corporelle, de la composition lipidique, de la pression artérielle, et de mécanisme de thermorégulation.

**-jack; h; Wilmore. David I costill.**

**«Physiologie du sport et de l'exercice » ;**

**Adaptations physiologiques a l'exercice physique.**

**- jean Michel Palau.**

**« Sciences biologiques de l'enseignant sportif ».**