

# Condition physique

## 1. Qu'est-ce que la condition physique ?

**La condition physique est essentielle pour pratiquer un sport sans risques.**

La **condition physique** est un niveau de qualités physiques qui permet de réaliser une activité physique ou un sport dans les meilleures conditions possibles c'est à dire au meilleur coût efficacité.

Avoir une bonne condition physique : c'est se sentir en pleine forme, être à son meilleur niveau en fonction de l'entraînement réalisé.

Avoir une bonne condition physique c'est possible :

- En ayant une **activité physique régulière**, adaptée à ses capacités physiques et techniques.
- En accordant la plus grande attention à la **récupération** à la suite d'un entraînement ou d'une compétition.
- En ayant une **vie saine**, c'est-à-dire une hygiène de vie compatible avec la pratique d'un sport.

La condition physique n'est pas liée à votre niveau de performance et n'est pas uniquement le fait des champions.

Vous pouvez être en bonne condition physique tout en ayant un niveau moyen dans un sport : cependant si vous êtes en bonne condition physique vous réaliserez une performance, vous améliorerez votre record personnel. Si vous n'êtes pas en bonne condition physique les résultats ne seront pas au rendez-vous et **les risques de se blesser sont plus lourds**. C'est vrai pour n'importe quel sport et pour n'importe quel niveau de sport.

# Condition physique

## 2. Mesurer sa condition physique ?

Mesurer la condition physique est possible à l'aide de tests bien codifiées.

Les tests étudiant les différentes composantes de la condition physique sont nombreux et spécifiques à chacune d'entre elles.

Ces tests sont variés et les plus significatifs d'entre eux sont :

- la **capacité cardiorespiratoire** avec des tests de marche ou sur bicyclette ergométrique. Ils permettent d'apprécier la VO2 Max qui est une valeur centrale de la condition physique.
- la souplesse, qui se mesure à l'aide de tests simples comme par exemple l'**amplitude des articulations**.
- la **force musculaire globale**, la force des muscles abdominaux, la force de la main via l'un appareil spécifique qui se nomme le Hand grip...
- L'**index de masse corporelle** ou le pourcentage de graisse de l'organisme qui donne une idée précise de la **surcharge pondérale** qui influence la condition physique.

# Condition physique

## 3. Comment améliorer sa condition physique ?

**Améliorer sa condition physique est possible quel que soit votre niveau de pratique.**

Il est possible d'améliorer sa condition physique de différentes manières

- en **entraînant les qualités physiques** : c'est le moyen le plus direct et souvent le plus efficace.
- en **se préparant techniquement pour améliorer le geste technique** : ceci permet de réduire les dépenses d'énergie pour le réaliser. Un geste bien fait, naturel sera plus efficace et permettra d'être **plus performant**
- en se donnant les moyens de **mieux récupérer** c'est à dire d'associer repos, réhydratation et alimentation équilibrée.
- mais aussi en **entraînant sa concentration**, ses capacités d'attention attention et en se **préparant psychologiquement**.

# Condition physique

## 4. Quelles sont les qualités physiques ?

Les qualités physiques de la condition physique sont bien définies.

Ces qualités physiques sont classiquement au nombre de six :

- **La force** : capacité que l'on a à déplacer une masse. Elle peut être couplée avec la vitesse.
- **La souplesse** : amplitude du mouvement que peut réaliser une articulation.
- **La vitesse** : faculté de réaliser un mouvement dans un minimum de temps.
- **La résistance** : capacité à réaliser un travail musculaire très important pendant une période de temps courte.
- **L'endurance** : possibilité de réaliser un effort continu sur une longue période de temps.
- **La coordination** : capacité à enchaîner les mouvements pour réaliser un geste précis.