



## Notion d'amélioration de la santé par le travail d'une filière (Aérobic)

Ce mécanisme (aérobie) intervient en permanence au repos et à ce titre, c'est cette filière qui assure les besoins en énergie. (essentiellement à partir des lipides ou acides gras)

Lorsque les besoins en ATP(énergie) s'élèvent, le processus met un temps à s'adapter aux nouvelles exigences de l'organisme qui va de :

- **5' à plus** chez le sédentaire
- **- de 1'** chez certains athlètes.

### Coût énergétique

- puissance: 10 à 30Kcal/min mais à 24Km/h elle est peu efficace
- capacité: les lipides (en stocks 50 000 à 100 000) brûlent à la flamme des glucides (de l'ordre de 1000 à 2000 en stocks de glycogène)

### Durée d'intervention est de :

- **4/5'** chez les sédentaires à **10 à 12'** chez les athlètes de haut niveau (l'intérêt n'est pas de l'atteindre mais d'augmenter le niveau de maintien optimum)
- la puissance relative à 75% de consommation est de 1h pour un amateur et de 2 heures à 85% pour un spécialiste

### Récupération:(resynthèse des réserves énergétiques)

- quelques dizaines de secondes en fonction d'une intensité de sollicitation
- plusieurs jours pour un marathon et pour des distances plus courte (10heures pour reconstituer 60% du stock initial)

En **maintenant ce rendement optimale** (physique psychique et mentale) par l'entraînement en aérobic et musclature, vous contribuez à compenser et retarder les horribles contraintes provoquées par **l'épidémie de sédentarité**, une meilleur tolérance à la fatigue, aux maladies...mais aussi:

- Améliore le transport de l'O<sub>2</sub>.
- Augmentation du processus aérobie (capacité, puissance endurance max)
- Favorise le bien être en réduisant l'anxiété par des modifications neurochimiques cérébrales
- Permet de lutter face aux dépressions réactionnelles et aux réactions de stress pour atteindre une grande sérénité.
- Participe à la prévention des maladies mentales et troubles psychiques
- Peut compléter le traitement de certains troubles psychiatriques
- Développement harmonieux notamment dans la croissance du jeune
- Facilite la récupération entre les séances et pendant l'entraînement
- Possibilité d'être moins sujet aux baisses de conditions physiques (état de forme persistant)
- l'activité est définie par l'OMS comme un facteur d'équilibre psychique et psychologique.

on peut commencer le travail d'endurance trop tard on ne le commence jamais assez tôt (importance génétique)

L'arrêt provoque une diminution de la **masse maigre**, une augmentation de la masse grasse, avec une tendance à l'accélération du phénomène à partir de 35 ans, une détérioration des qualités aérobie à 10 jours (baisse de 10% à 3 semaines) une sarcopénie à 7 jours et une diminution du seuil de pénibilité, une altération de la motivation, un manque de confiance en soi, également la détérioration du sommeil et de l'humeur.