

Les différents types d'exercice et leurs bienfaits

Exercices aérobiques

Exercice de longue durée et d'intensité modérée pendant lequel le système cardiorespiratoire est en mesure de répondre aux besoins en oxygène des muscles (Grand dictionnaire terminologique, 2009, 1 page). En langage commun, il s'agit ici d'exercices de cardio.

Exercices anaérobiques

Exercice de courte durée et de forte intensité pendant lequel la demande en oxygène des muscles dépasse la capacité du système cardiorespiratoire à leur en fournir (Grand dictionnaire terminologique, 2009, 1 page). En langage commun, il s'agit ici d'exercices de musculation.

Exercices de flexibilité

Ce sont des exercices qui mettent les muscles sous tension, qui assouplissent (Clinique de réadaptation Physique-Action, 2023, 1 page)



<https://www.google.com/imgres?q=exercice%20a%C3%A9robie%2C%20ana%C3%A9robie&imgurl=https%3A%2F%2Fwww.cwhite.fr%2Fwp-content%2Fuploads%2F2024%2F07%2Faerobie-980x520.webp&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.cwhite.fr%2Faugmenter-sa-performance-aerobie%2F&docid=XRZ4b20myH2BIM&tbnid=QB14oktLunWlJM&vet=12ahUKewi51-zrh-GJaxXYF1kFHFFSLAsQM3oECF8QAA..i&w=980&h=520&hcb=2&ved=2ahUKewi51-zrh-GJaxXYF1kFHFFSLAsQM3oECF8QAA>

À quelle fréquence?

Aérobie : 5 à 7 jours/semaines, intensité modérée, plus ou égal à 30 minutes.

Anaérobie : 2 à 4 jours/semaine, intensité modérée, plus ou égal à 20 minutes.

Flexibilité : 2 à 3 jours/semaine, moins de 10 minute par séance.

(Arc-en-ciel du cœur du Kamouraska, 2024, 1 page)

