

Certes, les bénéfices de santé, de bien-être et de condition physique augmentent avec votre quantité physique. Mais, selon le **principe du rendement non proportionnel**, il faut comprendre que si vous continuez à augmenter l'activité physique en quantités égales, chaque quantité additionnelle d'activité rapportera moins de bénéfices. À un moment donné, l'amélioration plafonne et si vous en faites trop, la progression peut même se transformer en une régression.

## La formule « FIT » (Fréquence, Intensité et Temps)

L'acronyme **FIT** rappelle les trois facteurs importants dans l'application du principe de surcharge et de ses corollaires. Pour qu'elle soit efficace, l'activité physique doit se pratiquer à une *fréquence* et avec une *intensité* suffisantes, pendant un *temps* suffisamment long. La combinaison des premières lettres de ces trois mots donne le terme **FIT**, considéré comme la formule qui donne accès aux bénéfices de santé, de bien-être et de condition physique.

**Fréquence** (combien de fois) – L'activité physique doit être pratiquée régulièrement pour être efficace. Le terme *fréquence* représente le nombre de jours par semaine où la personne se livre à une activité physique. La plupart des bénéfices recherchés exigent d'une personne qu'elle s'exerce au moins trois fois et jusqu'à six fois par semaine, mais la fréquence dépend en fin de compte du bénéfice particulier recherché.

**Intensité** (combien d'effort) – L'activité physique doit être suffisamment intense pour provoquer une fatigue supérieure à la normale (surcharge) afin d'entraîner un bénéfice. Le bénéfice recherché détermine l'intensité appropriée. Par exemple, la condition métabolique et les bénéfices de santé qui s'y rattachent ne requièrent qu'une intensité modérée; par contre, la condition cardiovasculaire en vue de hautes performances requiert une activité assez vigoureuse pour augmenter la fréquence cardiaque à un niveau nettement supérieur à la normale.

**Temps** (quelle durée) – Pour être efficace, l'activité physique doit se poursuivre pendant une période d'au moins 15 minutes, alors que des durées plus longues sont recommandées pour des bénéfices optimaux. À mesure que la durée s'accroît, l'intensité de l'exercice peut diminuer.

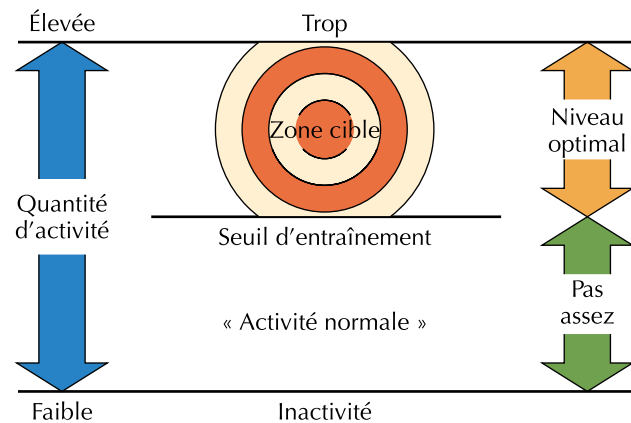


Figure 1 ► Zone cible de l'activité physique

Les notions de **seuil d'entraînement** et de **zone cible** aident à utiliser la formule **FIT**. Le **seuil d'entraînement** représente la quantité minimale d'activité (fréquence, intensité et durée) requise pour produire des effets. Selon le bénéfice attendu, il se peut que le fait d'en « faire un peu plus que l'activité de tous les jours » ne suffise pas pour produire des bénéfices de santé, de bien-être et de condition physique. La **zone cible** commence au seuil d'entraînement et s'arrête à une intensité où l'activité se met à produire des effets contraires. La figure 1 illustre les notions de seuil d'entraînement et de zone cible.

Certaines personnes se trompent en n'associant les notions de seuil d'entraînement et de zone cible qu'avec la condition cardiovasculaire. Comme le suggère le principe de spécificité, chaque composante de la condition physique, y compris la condition métabolique, a sa propre formule FIT, c'est-à-dire son propre seuil d'entraînement et sa propre zone cible. Les niveaux du seuil et de la zone cible pour des **bénéfices de santé** diffèrent de ceux requis pour des **bénéfices de performance** associés à des niveaux élevés de condition physique. Vous trouverez plus loin dans le livre des détails sur les formules FIT, les seuils et les zones cibles à privilégier pour obtenir différents bénéfices de l'activité.

**Il faut du temps pour que l'activité physique produise des bénéfices de santé, de bien-être et de condition physique, même quand vous utilisez la formule FIT correctement.** Les gens qui débutent tout juste un programme d'activité physique s'attendent parfois à constater des résultats immédiats. En quelques jours seulement, ils espèrent une diminution importante

de leur graisse corporelle ou une forte augmentation de leur force musculaire. Or, l'expérience montre que les améliorations de la condition physique liée à la santé et les bénéfices de santé qui en découlent ne deviennent apparents qu'après plusieurs semaines. Si les débutants signalent des bénéfices psychologiques tels que le fait de « se sentir mieux » et « un sentiment de réalisation personnelle », presque immédiatement après avoir débuté l'exercice régulier, il leur faudra malgré tout beaucoup plus de temps avant de constater des changements physiologiques. Démarrer lentement, poursuivre la pratique avec opiniâtreté et en tirer du plaisir constitue la clé du succès. Les bienfaits suivront pour ceux qui persistent.

## Pyramide d'activité physique

**La pyramide d'activité physique classe les activités selon leur type et les bienfaits associés.** La **pyramide d'activité physique** (voir figure 2) constitue une bonne façon d'illustrer les différents types d'activité et la contribution de chacun au développement de la santé, du bien-être et de la condition physique. Cette pyramide a évolué à partir d'une pyramide des activités élaborée il y a plus de 20 ans, et de celle du guide alimentaire proposé par le Ministère américain de l'agriculture, dans le but d'aider les gens à comprendre les quantités et proportions d'aliments appropriées. Poursuivant des objectifs similaires, Santé Canada a proposé le Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine (voir annexe C) et le Guide alimentaire canadien pour manger sainement (voir module 14). La pyramide d'activité physique comporte quatre niveaux différents. Chaque niveau inclut un ou plusieurs types d'activité et fournit des informations sur la quantité d'activité physique nécessaire pour produire différents bénéfices santé, de bien-être et de condition physique.

Les quatre niveaux sont fondés sur les bénéfices de santé et de performance associés à l'activité physique régulière. Les activités qui produisent des bénéfices de santé globale et de bien-être chez le plus grand nombre de personnes s'inscrivent à la base de la pyramide. Selon les autorités de santé publique, des bénéfices significatifs de santé et des économies substantielles sont à espérer si les gens inactifs, en particulier les sédentaires complets, commencent à pratiquer un peu d'activité physique. Les activités qui se situent aux niveaux inférieurs de la pyramide peuvent produire de tels avantages, surtout si elles servent de début de programme d'activité physique pour les nombreuses personnes sédentaires, auxquelles ces activités de faible intensité conviennent particulièrement bien. De façon type, les activités des niveaux

inférieurs de la pyramide nécessitent une fréquence plus élevée que celles mentionnées aux niveaux supérieurs.

**À la base de la pyramide se retrouvent les activités «de tous les jours».** La pratique des activités physiques de tous les jours fait partie de la vie normale et contribue significativement à la condition physique, à la santé et au bien-être. Elles incluent la marche pour aller et revenir du travail, l'utilisation des escaliers au lieu de l'ascenseur, l'entretien du jardin ou du potager et tout autre type d'exercice déjà intégré dans les activités quotidiennes normales. Les autorités de santé publique suggèrent de cumuler une trentaine de minutes d'activité physique d'une intensité équivalente à une marche énergique, le plus grand nombre de jours possible chaque semaine (voir figure 2, niveau 1).

Des études de longue durée, réalisées avec des adultes actifs et inactifs, montrent que les activités de tous les jours produisent déjà plusieurs bénéfices. La recherche a établi un lien entre, d'une part, les activités de tous les jours et, d'autre part, une bonne condition métabolique

**Principe du rendement non proportionnel** Corollaire au principe de surcharge qui indique que, plus vous avez retiré des bienfaits de votre activité, plus il devient difficile d'obtenir des bienfaits additionnels.

**FIT** Formule utilisée pour préciser la fréquence, l'intensité et le temps requis pour que l'activité physique produise des bénéfices.

**Seuil d'entraînement** Quantité minimale d'activité physique susceptible de produire des bénéfices.

**Zone cible** Quantités d'activité physique qui produisent des bénéfices optimaux.

**Bénéfice de santé** Résultat de la pratique régulière de l'activité physique. Il fournit une protection contre les maladies hypokinétiques ou le décès prématuré.

**Bénéfice de performance** Autre produit de la pratique régulière de l'activité physique. Il désigne l'amélioration des composantes de la condition physique reliées à l'habileté motrice.

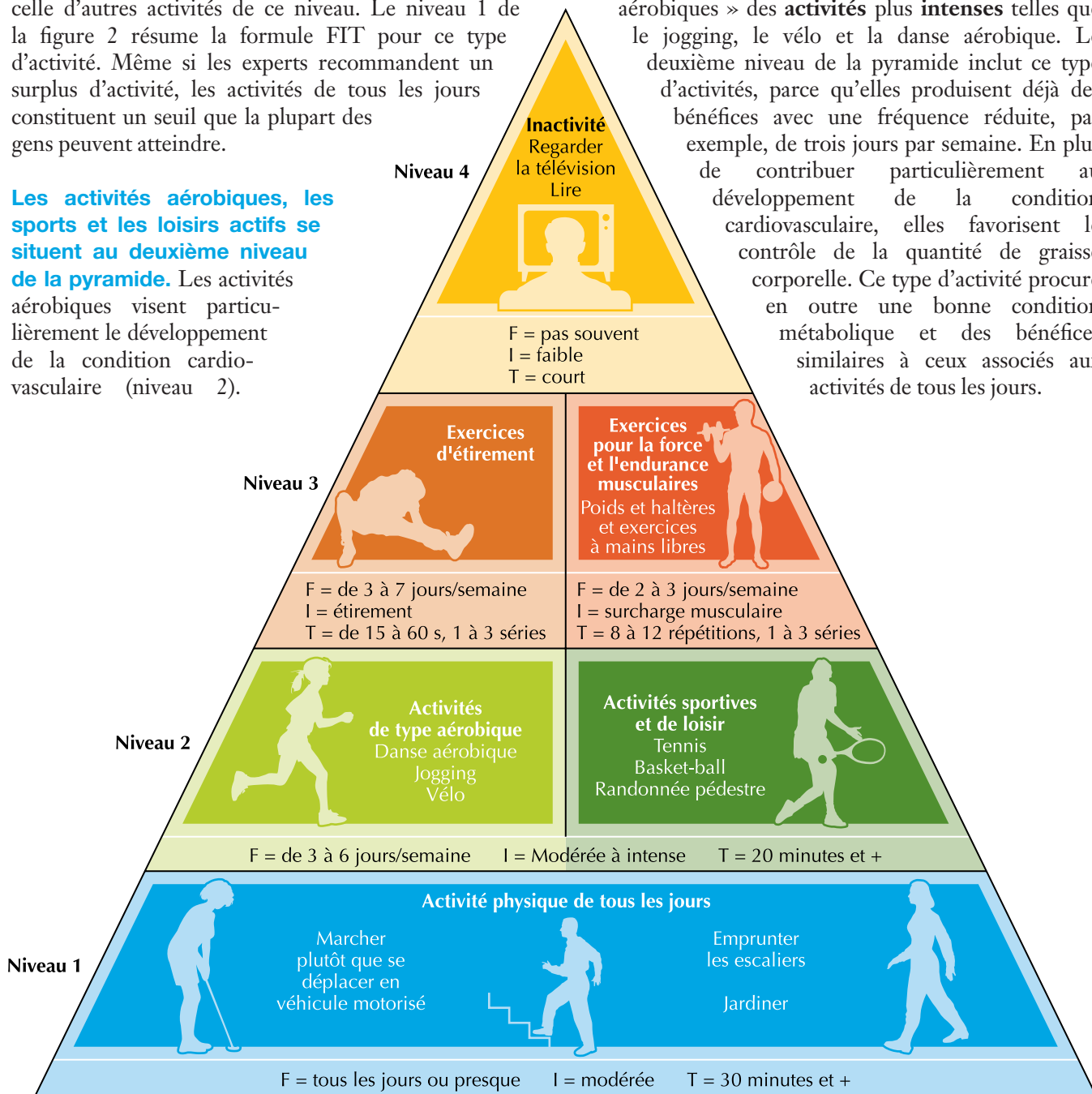
**Pyramide d'activité physique** Illustre la contribution relative de différents types d'activité à l'amélioration de la santé et de la condition physique. Les activités inscrites aux niveaux inférieurs de la pyramide nécessitent une participation plus fréquente, du fait d'une intensité faible ou modérée, alors que les activités situées aux niveaux supérieurs nécessitent une pratique moins fréquente.

et des gains modestes pour certaines composantes de la condition physique reliées à la santé. Bien que cette catégorie d'activité n'entraîne généralement pas de résultats élevés à des tests de performance, l'intensité faible à modérée des activités de tous les jours a pour effet d'inciter parfois les gens sédentaires à devenir plus actifs. Les experts considèrent avec raison certaines activités sportives et de loisir d'intensité modérée (par ex. le golf, les quilles et la pêche) comme des activités de tous les jours (niveau 1) car leur intensité se compare à celle d'autres activités de ce niveau. Le niveau 1 de la figure 2 résume la formule FIT pour ce type d'activité. Même si les experts recommandent un surplus d'activité, les activités de tous les jours constituent un seuil que la plupart des gens peuvent atteindre.

**Les activités aérobiques, les sports et les loisirs actifs se situent au deuxième niveau de la pyramide.** Les activités aérobiques visent particulièrement le développement de la condition cardiovasculaire (niveau 2).

Pour ce faire, ces **activités modérées** doivent avoir une intensité qui permette de les effectuer durant une période de temps relativement longue, sans s'arrêter, tout en augmentant significativement la fréquence cardiaque. Signalons que les activités de tous les jours (niveau 1 de la pyramide), lorsqu'elles ont une intensité suffisante, sont aussi considérées comme des activités aérobiques, puisqu'elles permettent aux personnes peu en forme d'améliorer leur condition cardiovasculaire.

Cependant, l'usage est de classer comme « activités aérobiques » des **activités plus intenses** telles que le jogging, le vélo et la danse aérobique. Le deuxième niveau de la pyramide inclut ce type d'activités, parce qu'elles produisent déjà des bénéfices avec une fréquence réduite, par exemple, de trois jours par semaine. En plus de contribuer particulièrement au développement de la condition cardiovasculaire, elles favorisent le contrôle de la quantité de graisse corporelle. Ce type d'activité procure en outre une bonne condition métabolique et des bénéfices similaires à ceux associés aux activités de tous les jours.



**Figure 2** ► La pyramide d'activité physique