

Fiche technique:

Activité physique (körperliche Aktivität), activité sportive (sportliche Aktivität) et sport (Sport) dans le contexte du « Sport pour santé »

L'Activité physique (körperliche Aktivität) est « la somme de tous les processus qui provoquent des contractions musculaires actives dû à un mouvement du corps humain entraînant une augmentation des dépenses d'énergie » (Rost, 1997, p.23-24).

Donc, l'activité physique englobe toutes les activités quotidiennes comme marcher, faire du vélo, monter les escaliers, faire du jardinage, nettoyer etc. Ce sont des « **activités physiques non-structurées** » (Rost, 1997) parce qu'ils se passent souvent inconsciemment et naturellement pendant la journée. Comme ces activités sont d'une intensité relativement basse, elles peuvent être effectuées longtemps.

Au contraire, les « **activités physiques structurées** » sont initiées consciemment et poursuivent des effets particuliers, c'est-à-dire des effets d'adaptation. Par exemple, un programme d'entraînement particulier avec le but d'améliorer la santé ou le fitness englobent des « activités physique structurées » (Rost, 1997, p. 23-24). Dans ce cas, on parle également de **l'activité sportive** qui est caractérisée par une intensité supérieure que l'activité physique du quotidien.

L'Activité physique peut être considérée comme le terme générique de chaque mouvement qui produit du travail d'une force et qui dépense de l'énergie. Selon le contexte ou l'interprétation individuelle, le mouvement est une activité physique quotidienne (p.ex., courir à la gare) ou une activité sportive (course de 100m) (Wagner, Woll, Singer & Bös, 1998, p. 60).

Le Sport englobe quant à lui un sous-ensemble historiquement et culturellement défini des activités physiques. La performance corporelle, la compétition et le *fair play* sont des caractéristiques traditionnelles du sport. Finalement, il n'est pas facile de définir le « sport ». Le dictionnaire des sciences du sport donne la définition suivante : « Dès le début du 20^{ième} siècle, le sport est devenu un terme familier et répandu dans tout le monde. Une définition précise ou même unique n'est pas possible. Ce qui est compris par `sport` est certes une question scientifique, mais est aussi influencé par l'usage quotidien des structures historiquement traditionnelles et des contextes sociaux, économiques, politiques et juridiques. En plus, les visions factuelles du sport changent, ce qui élargit et différencie la compréhension de ce qui est le sport (Röthig & Prohl, 2003).

Par référence à la définition de Röthig & Prohl (2003), la Fédération Nationale du Sport Olympique (Deutscher Olympischer Sportbund) accepte comme membre des fédérations qui correspondent à des critères suivantes¹ :

- L'activité doit poursuivre une activité motrice. Cette activité motrice n'est pas inhérente à des jeux d'esprit, à des activités de bricolage, à l'élevage des animaux, et au dressage des animaux sans intégrer l'activité humaine
- L'activité motrice doit avoir une fin en soi. Cette fin en soi n'est pas donnée lors des activités du travail ou du quotidien et lors des changements naturellement physiologiques.
- La discipline sportive doit poursuivre des valeurs éthiques comme le fairplay, l'égalité des chances, la non-vulnérabilité de la personne. Elle doit garantir des règles et/ou un système d'ordre pour des compétitions. Ces critères ne sont pas donnés lors des activités de concurrence qui poursuivent du gain matériel ou qui contiennent une lésion corporelle réelle ou jouée.

Références

Röthig, P. & Prohl, R. (Hrsg.) (2003). Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf: Hofmann.

Rost, R. (1997). *Ernährung, Fitness und Sport*. Berlin: Ullstein/Mosby.

Wagner, P., Woll, A., Singer, R. & Bös, K. (2006). Körperliche und sportliche Aktivität – Definitionen, Klassifikationen und Methoden. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssport* (S. 58-68). Schorndorf: Hofmann.

¹ <http://www.dosb.de/de/organisation/philosophie/sportdefinition/>