



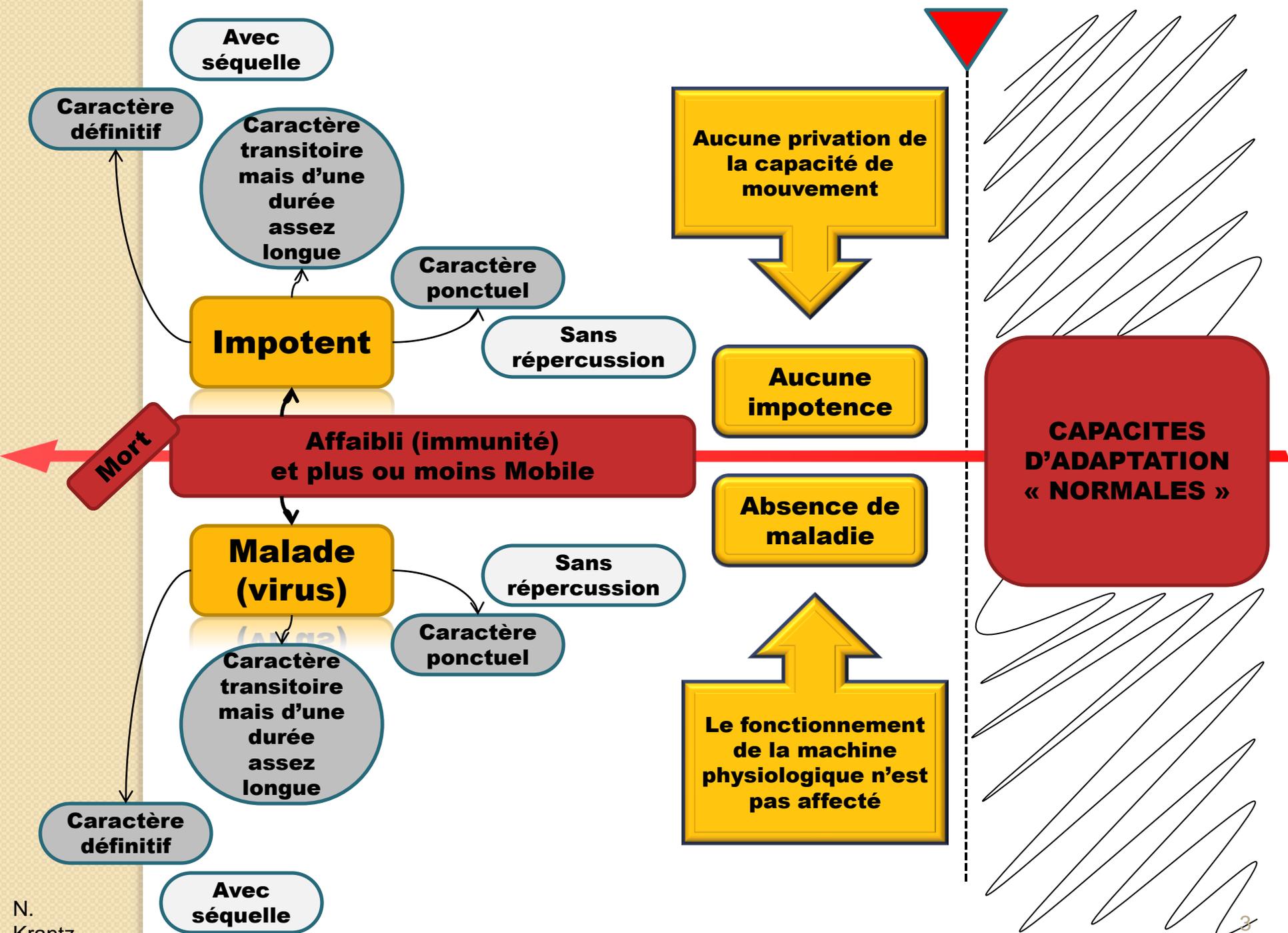
La santé des sportifs comme une suite d'états plus ou moins positifs

Un essai de N. Krantz

Le 26.1.09

**Selon l'Organisation Mondiale de la Santé
(1946)**

**« LA SANTÉ EST UN ÉTAT DE COMPLET
BIEN-ÊTRE PHYSIQUE, MENTAL ET SOCIAL,
ET NE CONSISTE PAS SEULEMENT EN UNE
ABSENCE DE MALADIE OU D'INFIRMITÉ »**



Avec séquelle

Caractère définitif

Caractère transitoire mais d'une durée assez longue

Impotent

Caractère ponctuel

Sans répercussion

Aucune privation de la capacité de mouvement

Aucune impotence

Affaibli (immunité) et plus ou moins Mobile

Absence de maladie

CAPACITES D'ADAPTATION « NORMALES »

Malade (virus)

Sans répercussion

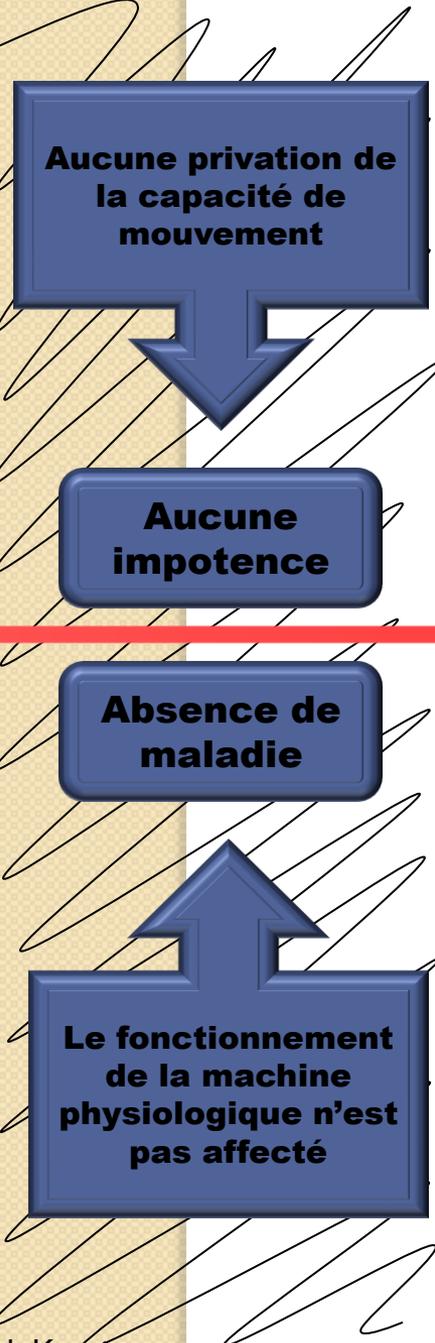
Caractère transitoire mais d'une durée assez longue

Caractère ponctuel

Le fonctionnement de la machine physiologique n'est pas affecté

Caractère définitif

Avec séquelle



CAPACITES D'ADAPTATION « NORMALES »

« Le sédentaire en bonne santé »

Taux de masse grasse

Capacité aérobie

Force relative

Vitesse de déplacement & segmentaire

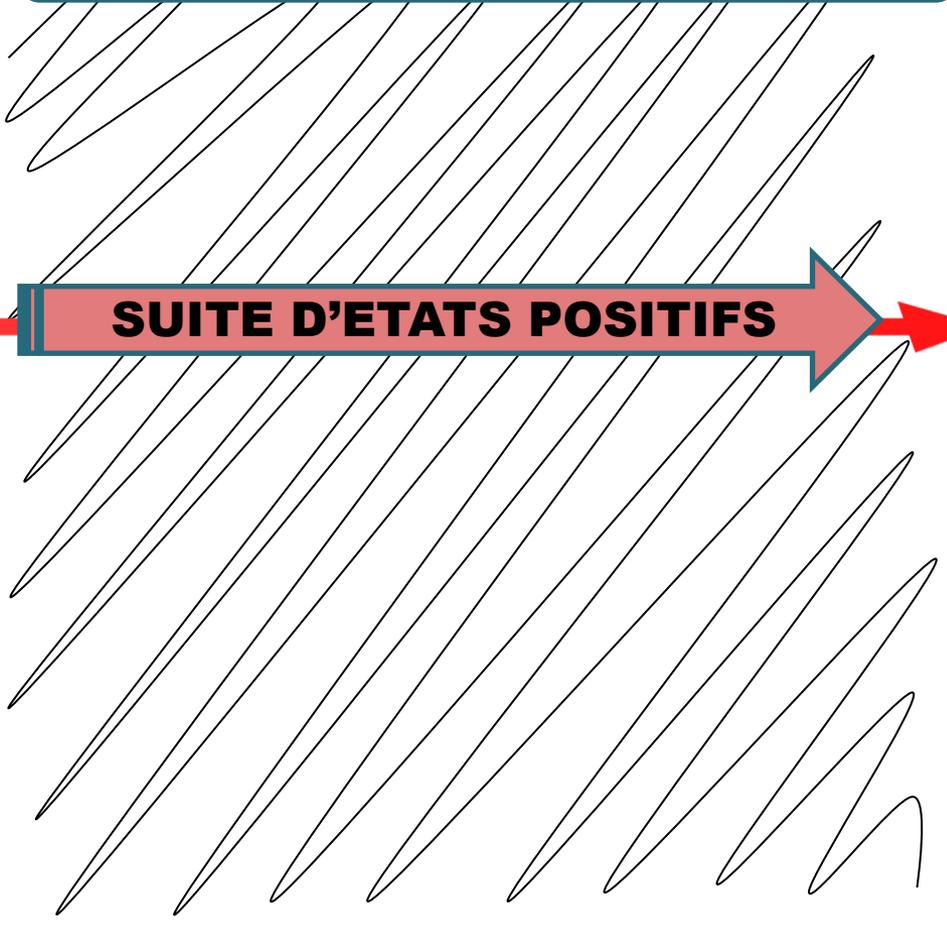
Souplesse

Aptitudes psychomotrices

CAPACITES D'ADAPTATION « SUPERIEURES »

« Le Sportif »

SUITE D'ETATS POSITIFS →



**CAPACITES
D'ADAPTATION
« NORMALES »**

« Le sédentaire en
bonne santé »

**Taux de masse
grasse**

Capacité aérobie

Force relative

**Vitesse de
déplacement
& segmentaire**

Souplesse

**Aptitudes
psychomotrices**

**CAPACITES D'ADAPTATION
« SUPERIEURES »**

« Le Sportif »

Surcompensation

**Fatigué
ou diminué**

**Adapté au plus haut niveau
dans plusieurs directions**

**Adapté au plus haut niveau
dans une seule direction**

**Adapté au plus haut niveau
dans plusieurs directions**

**Délai
amoindri
pour
récupérer**

**Moindre
fatigue
pour un
même
niveau de
dépense**

SUITE D'ETATS POSITIFS

Evaluation de votre état de santé



**PHYSIQUE,
PSYCHOLOGIQUE &
SOCIAL**

