

Cette année ne partez pas sans guide



24 pages
pour tout savoir ...
flashez
le guide complet !



Rejoignez
Le c.o.d.e.
du sportif sain



Une réalisation

en partenariat avec



Glossaire

à quelque chose by

Un lexique pratique

Le
C.O.D.E.
du sportif sain

CONDUITE

"Notre tâche consiste à construire chaque jour notre conduite et notre vie, à conquérir non pas des provinces en gagnant des batailles, mais la tranquillité et l'ordre pour notre vie et nos actes."
Michel de Montaigne

PLAISIR

État affectif agréable, durable, que procure la satisfaction d'un besoin, d'un désir ou l'accomplissement d'une activité gratifiante. "Le plaisir doit allumer le flambeau de la vie !".

Bernardin
de Saint-Pierre

CORPS

Le corps de l'homme possède un squelette articulé, qui est le plus complet et le plus perfectionné dans toutes ses parties. Ce squelette affermit son corps, fournit de nombreux points d'attache pour ses muscles, et lui permet de varier ses mouvements presque à l'infini.

ETHIQUE

Discipline philosophique qui réfléchit sur les finalités, sur les valeurs de l'existence, sur les conditions d'une vie heureuse, sur la notion de "bien" ou sur des questions de mœurs ou de morale.

NUTRITION

Ensemble des actes d'assimilation et de transformation des aliments au sein de notre organisme, ayant pour but d'assurer le bon fonctionnement de l'individu, le maintien de sa température et la production de l'énergie dépensée.

MAÎTRISE

Faculté de dominer les choses, de se gouverner suivant la raison et la volonté, en gardant le contrôle de ses impulsions, de ses instincts.

RÉCUPÉRATION

La récupération est l'ensemble des processus mis en œuvre permettant au sportif de retrouver l'intégrité de ses moyens physiques.

REPOS

État d'activité minimale des organes et des muscles. "Loisiveté est aussi fatigante que le repos est doux"

Pierre-Marc Gaston

ESTIME DE SOI

Attitude intérieure qui consiste à se dire que l'on a de la valeur, que l'on est unique et important. "Il y a des défaites qui sont des victoires... Quand j'y pense, j'ai eu beaucoup de succès"

Patrick Timsit

ETIREMENT

Exercices spécifiques destinés à améliorer la mobilité par un allongement progressif du muscle au maximum de son amplitude. Se pratique à l'occasion de toute activité sportive, mais aussi souvent dans un lit ou sur un canapé.

collectionlecode.fr