

# Quelle est la différence entre sport et activité physique?

Activité physique, activité sportive, sport: la différence se situe dans la notion de « codification » et d'objectif. Les messages de prévention de santé publique s'axent donc autour de l'activité physique, dont le sport est une des pratiques.

Par Irène Margariti, Professeur de physiologie - Chef de l'Unité d'évaluation des risques liés à la nutrition à l'Anses, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), France



La course peut être considérée comme une activité physique ou un sport. © Charlie Egan / Unsplash

Nous entendons, voyons, de plus en plus fréquemment des messages de santé publique nous encourageant à « pratiquer une activité physique », « bouger », « faire du sport ». Mais, concrètement, qu'est-ce que cela signifie ? De l'antiquité à nos jours et quel que soit le lieu, [diverses sources ont révélé l'existence d'activités caractérisées par la performance physique](#), la maîtrise de techniques corporelles, la création et la répétition de gestes, l'élaboration de règles, la délimitation d'un lieu dédié et, souvent, une forme de compétition.

Sans historiciser ici le sport, dont la définition et les critères font encore débat, on peut fixer [l'avènement du sport moderne à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle en Angleterre](#), à partir de la transformation des jeux traditionnels des « public schools ». [Le sport constitue un sous-ensemble de l'activité physique](#) au cours duquel les participants adhèrent à un ensemble commun de règles (ou d'attentes) et pour lequel un objectif est défini. Ainsi, dans son acception moderne, le sport implique une pratique du corps différente de la pratique quotidienne, il s'agit d'une pratique codifiée.

L'activité physique est définie comme « tout mouvement corporel produit par contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique de repos ». L'activité physique inclut la pratique sportive, mais ne peut être qualifiée de « sportive » si elle ne répond pas à certains critères, notamment la codification. Ainsi, l'expression la plus inclusive du mouvement humain est bien celle de « activité physique », et fait consensus chez les scientifiques depuis une dizaine d'années.

La confusion entre « activité physique » et « sport » est fréquente. En santé publique, il est fait référence à l'activité physique, dont la pratique dite sportive peut être un excellent moteur au regard de la motivation qu'elle peut générer par la compétition : on veut progresser, on pratique d'autant plus et mieux. En définitive, par le prisme de la santé publique, l'important est de « bouger ». A deux égards : d'une part, pour limiter les temps longs de sédentarité qui ont des effets délétères sur la santé comme l'augmentation du risque de diabète de type 2, mais aussi pour mobiliser la masse musculaire dont la sollicitation que l'on peut appeler locale ou périphérique en physiologie aura des effets centraux et systémiques, c'est-à-dire sur l'ensemble du corps, y compris le cerveau.

## Adaptations physiologiques pour une meilleure santé

Ces effets se manifestent à court terme, pendant l'activité physique, pour faire face à ce que l'on appelle le stress de l'exercice, il s'agit de la réponse aiguë. C'est l'augmentation de la fréquence cardiaque, ou de la ventilation par exemple (on respire plus vite). Puis, à moyen terme, dans le temps qui suit cette activité, en récupération, et enfin à

long terme si l'activité est suffisamment fréquente et régulière, il s'agit d'un effet dit de surcompensation, il s'agit là des adaptations physiologiques qui nous rendent plus performants : nous sommes entraînés et en meilleure santé.

Ces adaptations s'opèrent au niveau périphérique (les muscles, l'appareil locomoteur d'une façon générale), central (nos muscles, nos poumons, notre cerveau). Ces effets se manifestent jusqu'au niveau le plus intime de nos cellules avec de nouveaux messages des molécules et nous font du bien... Tout cela se fait aussi par la modification de la production de certaines hormones grâce aux messages cellulaires dont l'activité physique est à l'origine dès que l'on se met en mouvement, et ce d'autant plus que le mouvement est intense, ou long, à la mesure de nos capacités physiques du moment.

Alors, en général, quand on bouge, on progresse, on gagne en performance ou au minimum on se maintient et on se sent mieux dans la vie de tous les jours. On peut trouver cette motivation seul, par l'activité physique, qui peut être une activité par ailleurs codifiée, donc un sport, mais qui reste pour nous une activité physique sans enjeu de compétition. On peut là aussi parler d'« activité sportive ».

Ainsi, une activité physique n'est pas nécessairement sportive. Il suffit de bouger pour qu'il s'agisse d'une activité physique au sens où les scientifiques l'entendent : monter des escaliers, jardiner, marcher dans la rue, ou dans la nature. [C'est la durée, le rythme, l'intensité qui feront qu'elle aura plus ou moins d'effets sur la santé.](#)

L'idéal est de se mettre progressivement à faire plus que ce que l'on a l'habitude de faire, marcher plus souvent, plus longtemps, à un rythme plus soutenu, courir, nager, pédaler ou s'engager dans une activité sportive en club par exemple. A chacun selon son ressenti et ses envies.

L'essoufflement, le fait de transpirer, la difficulté de parler avec son coéquipier par exemple, caractérisent bien une activité physique dont l'intensité est modérée à élevée et aura d'autant plus d'effets sur notre santé physique et mentale. Mais bouger, comme parler, lire, compter, cela s'apprend. Et l'éducation physique à l'école est un moment privilégié pour apprendre par le mouvement, par le sport, donc le jeu. Mieux on sait bouger, plus c'est agréable et plus on aura envie de continuer. Et si cela nous plaît vraiment, on peut pratiquer en club un sport que l'on choisit parce qu'il nous plaît, parce que bouger, avant tout, c'est s'amuser. Alors, tous à nos baskets, à nos maillots, à nos vélos !

Cet article est republié à partir de [The Conversation](#) sous licence Creative Commons. Lire l'[article original](#).