

Les systèmes de ressources d'Energie



V.231

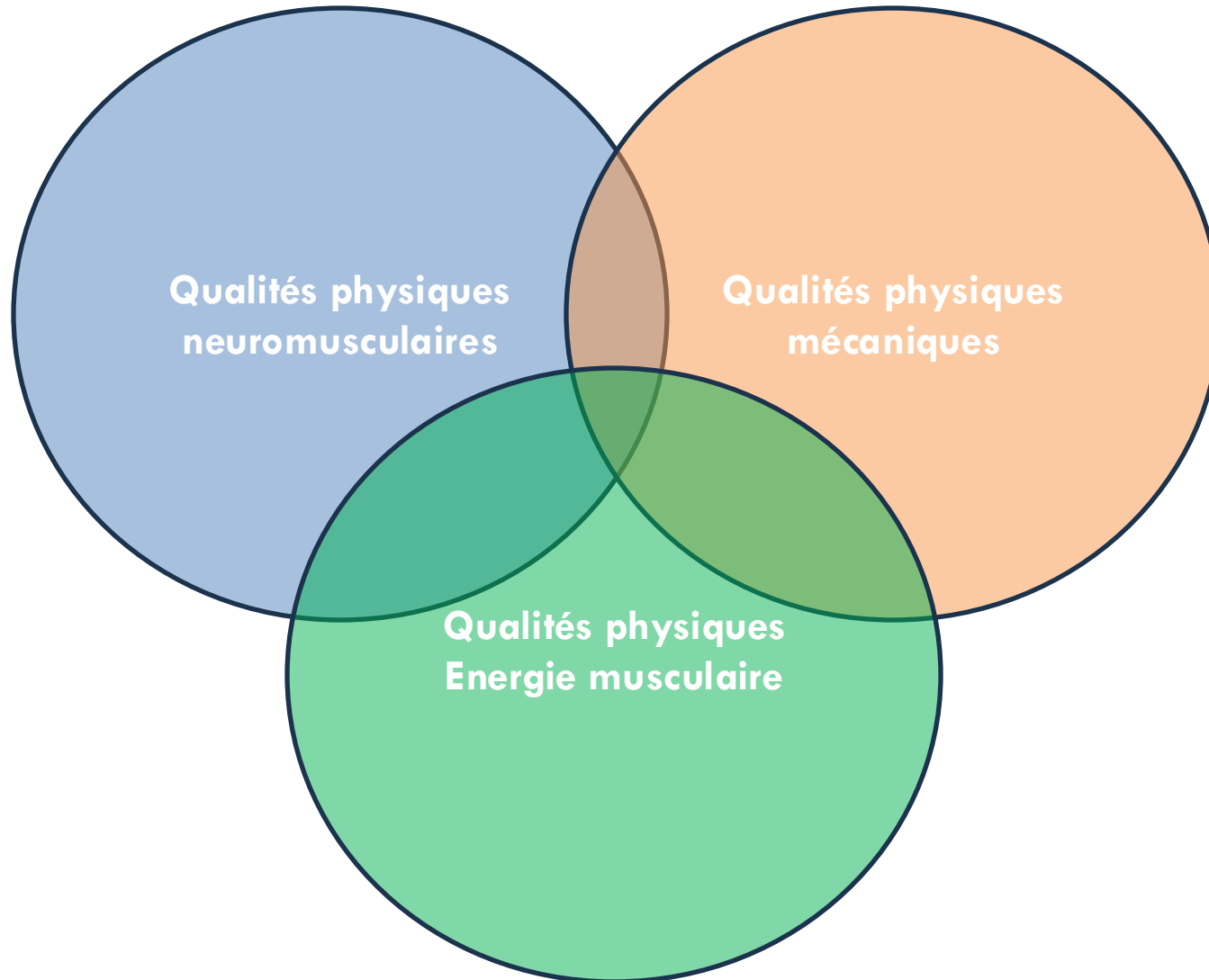
ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

Christophe DAMIEN Formation 2025

Sommaire

1. Les différentes qualités physiques
2. La contraction musculaire
3. L'ATP
4. Les différentes filières énergétiques

1. Les qualités physiques



Les qualités physiques 1

Les qualités physiques neuromusculaires

Dépendantes de la liaison système nerveux musculaire

La vitesse de réaction, la vitesse
d'exécution, l'équilibre,
la coordination, l'adresse,
le rythme

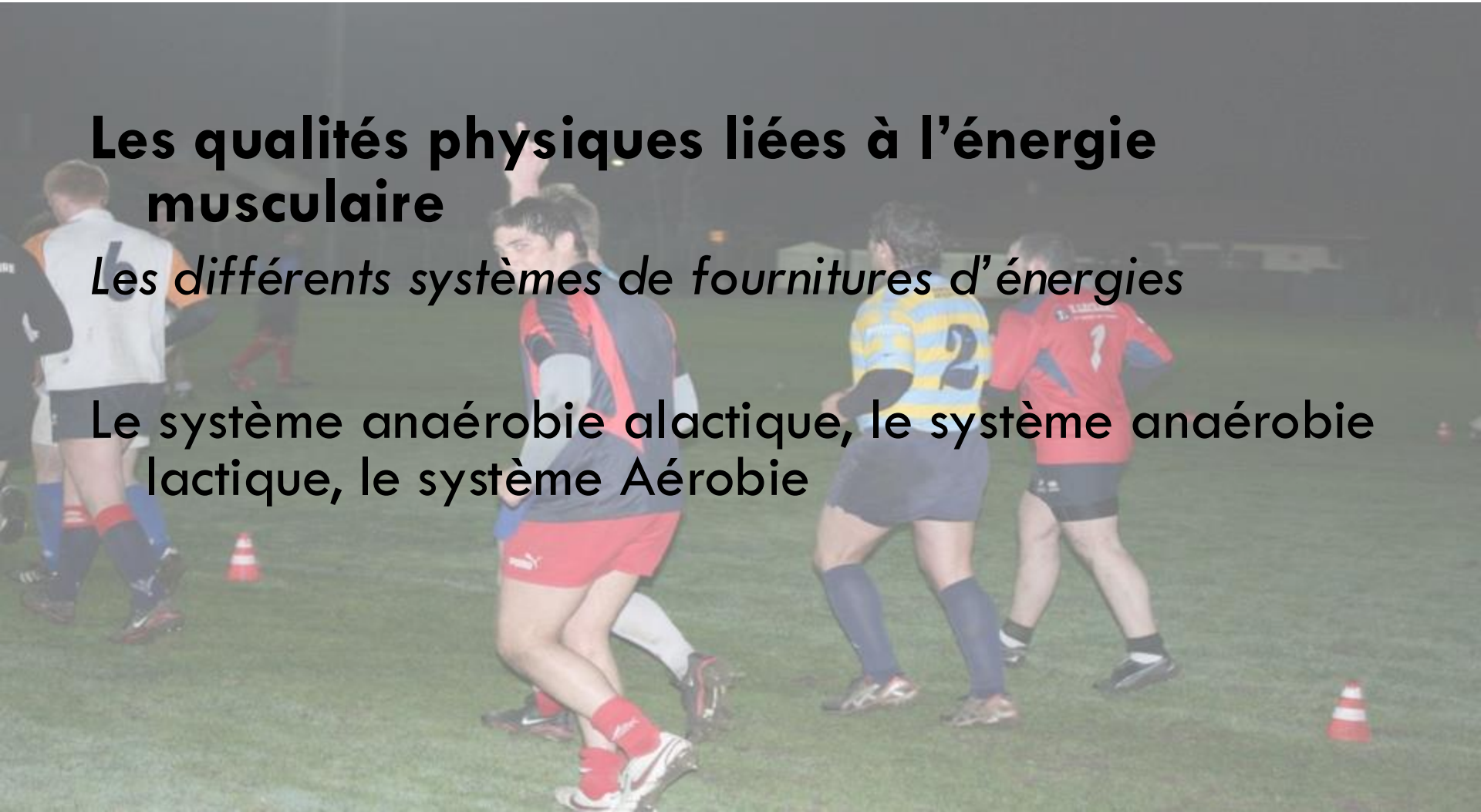


Les qualités physiques 2

Les qualités physiques liées à l'énergie musculaire

Les différents systèmes de fournitures d'énergies

Le système anaérobie alactique, le système anaérobie lactique, le système Aérobie



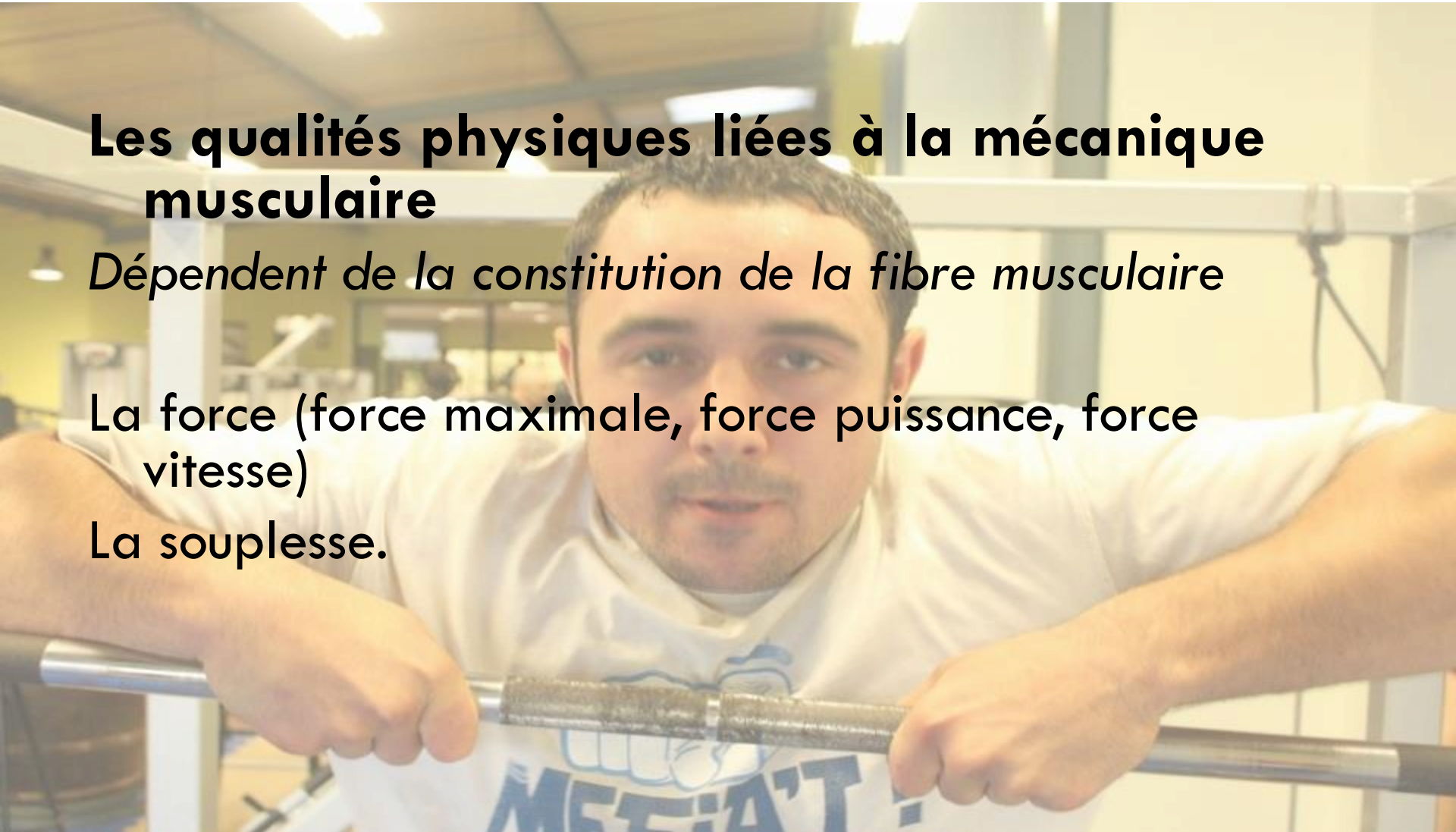
Les qualités physiques 3

Les qualités physiques liées à la mécanique musculaire

Dépendent de la constitution de la fibre musculaire

La force (force maximale, force puissance, force vitesse)

La souplesse.



Conclusion

Lorsque je veux améliorer la performance d'un athlète dans une discipline donnée. Je dois améliorer chaque qualité physique correspondant à la discipline.

Ainsi....



Préparation physique
Coach personnel
Cours à domicile
Formation

Les qualités physiques liées à l'énergie musculaire

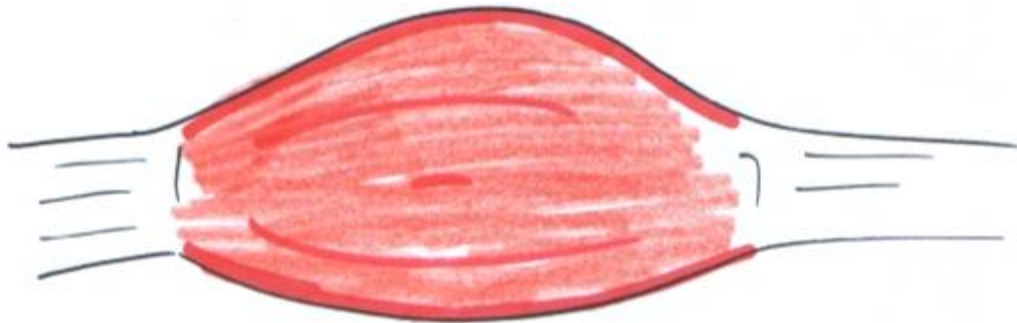
Les différents systèmes de fournitures d'énergies

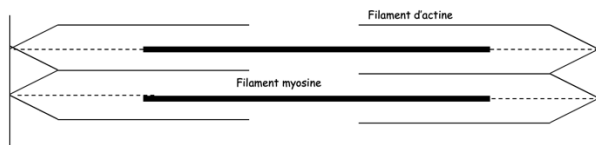
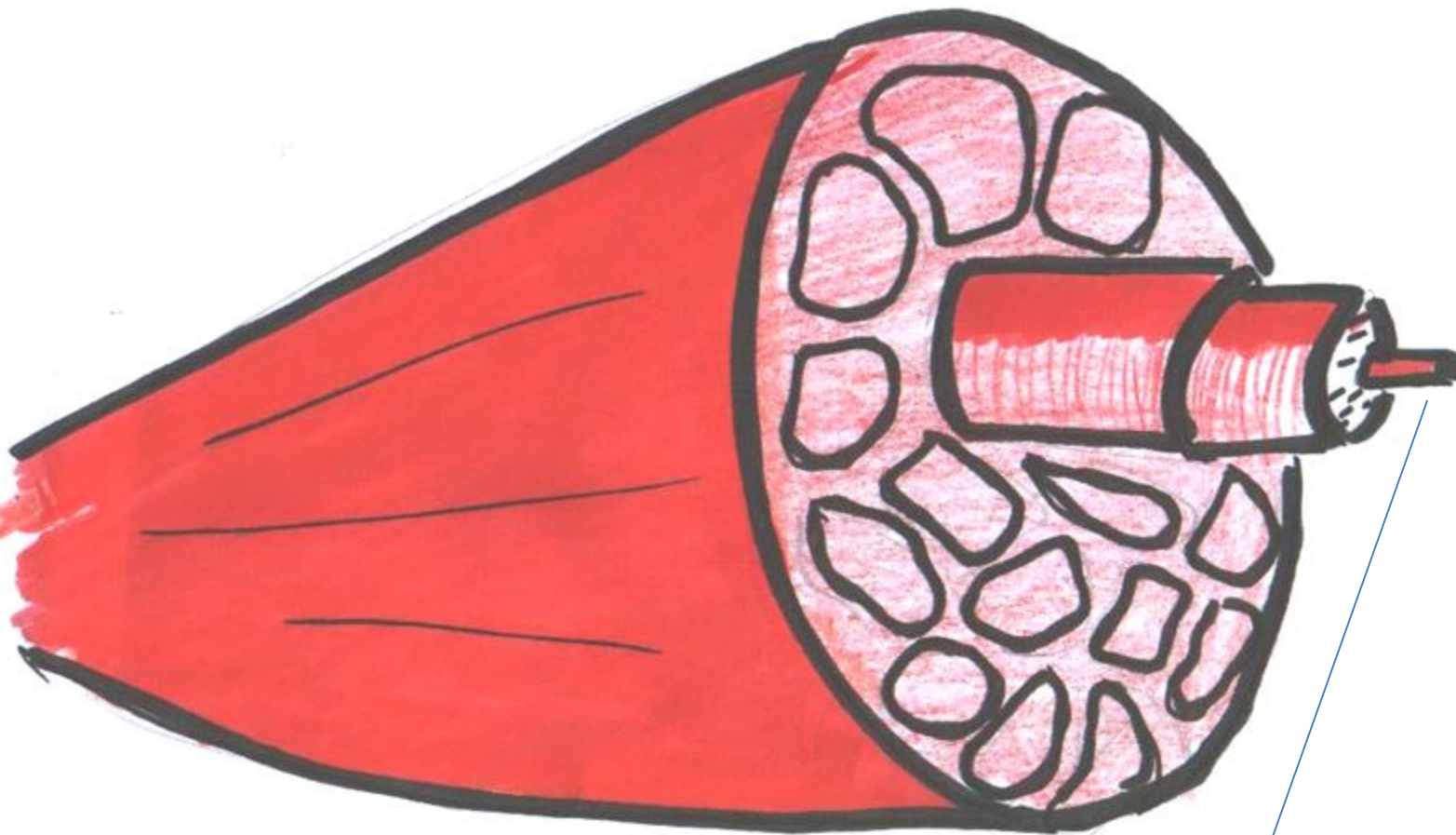
ProsportConcept
06 73 49 66 90
info@prosportconcept.fr
www.prosportconcept.fr
Siret: 492100615



Le muscle

Pour comprendre le fonctionnement des filières énergétiques il est indispensable de comprendre le mécanisme de la contraction musculaire



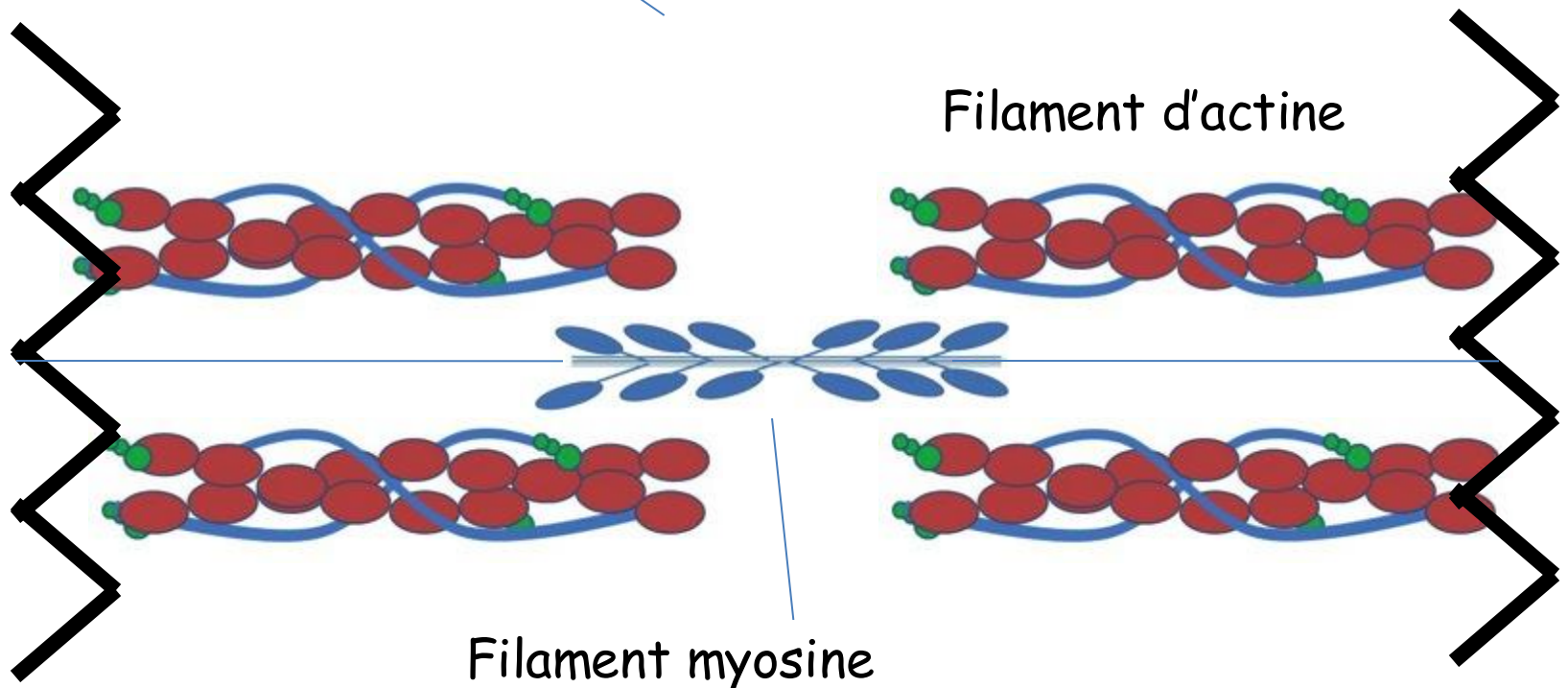
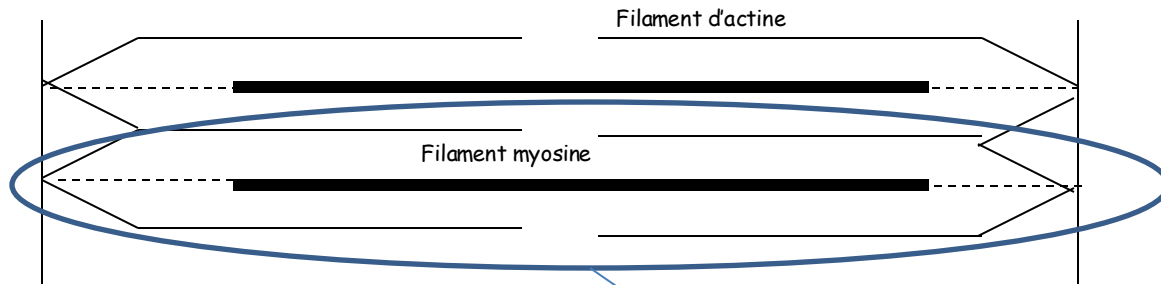


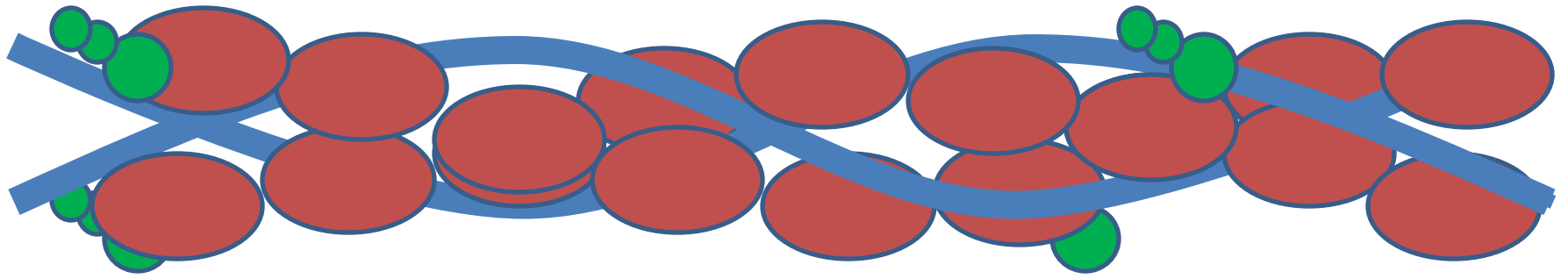
Un sarcomère



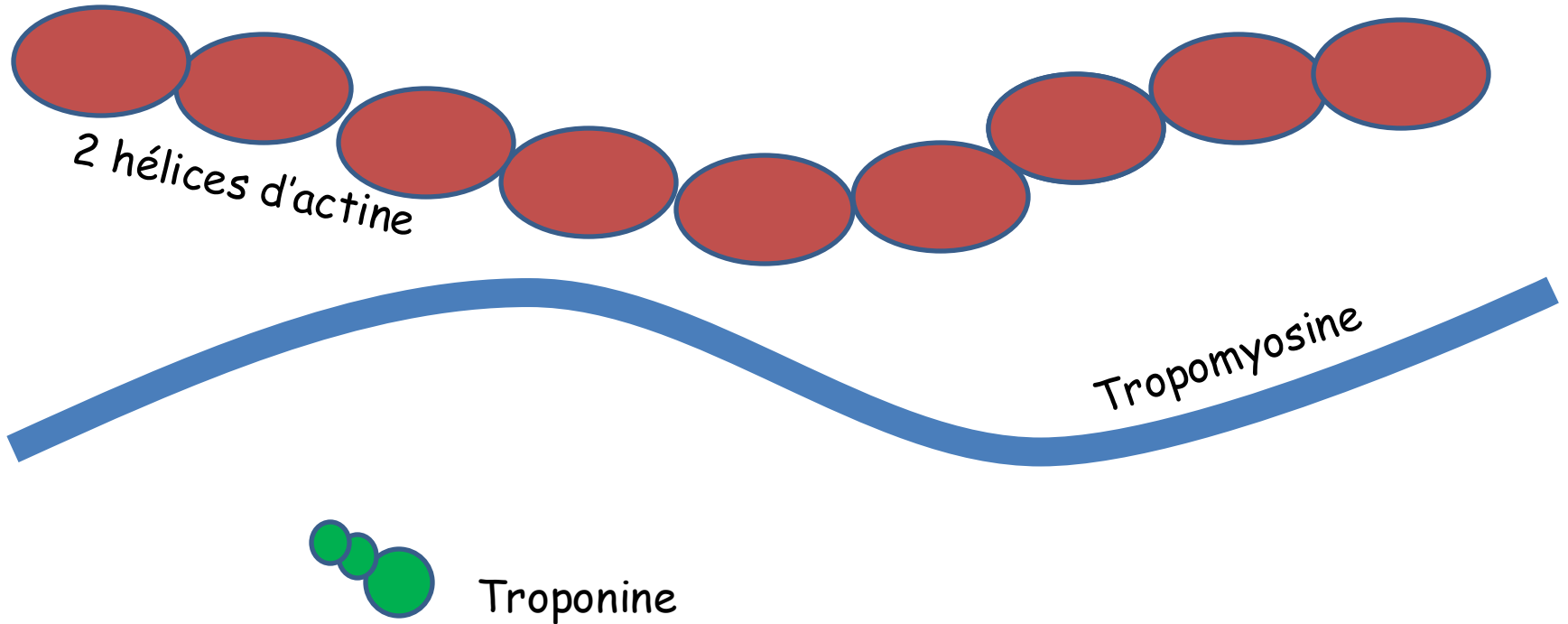
Le sarcomère, c'est l'élément contractile du muscle

Zoom sur l'actine et la myosine

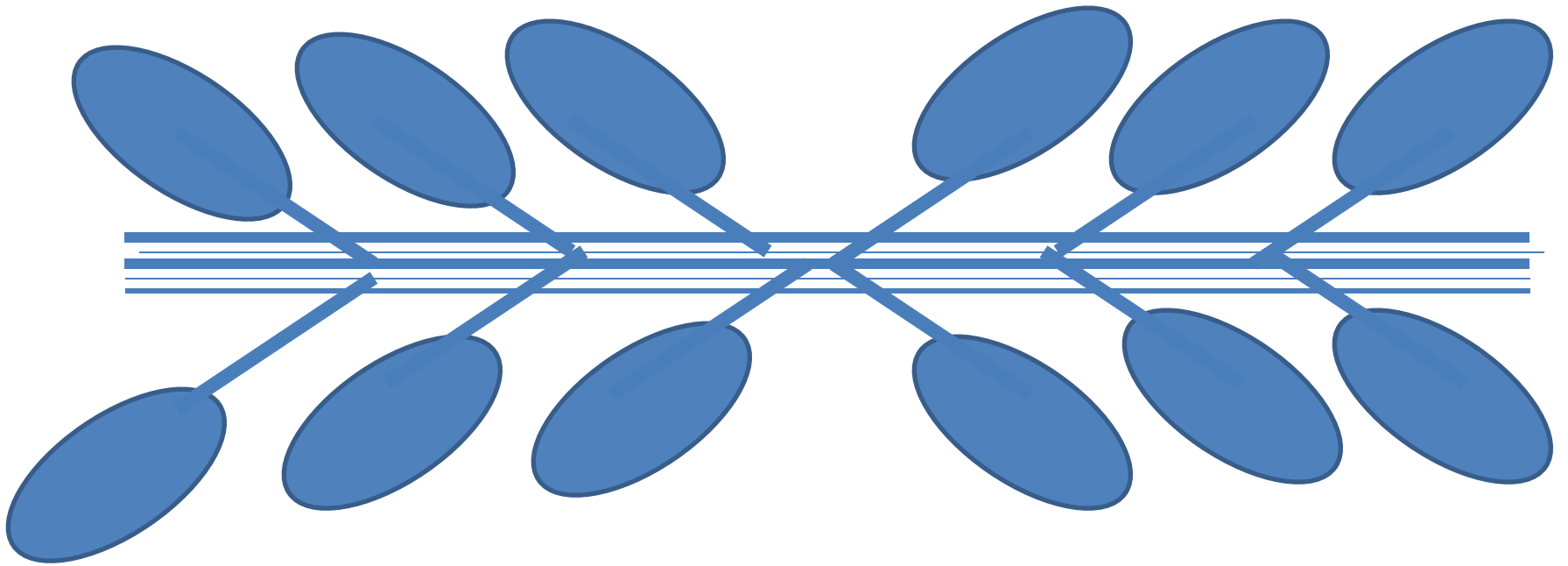




L'actine, c'est l'association de

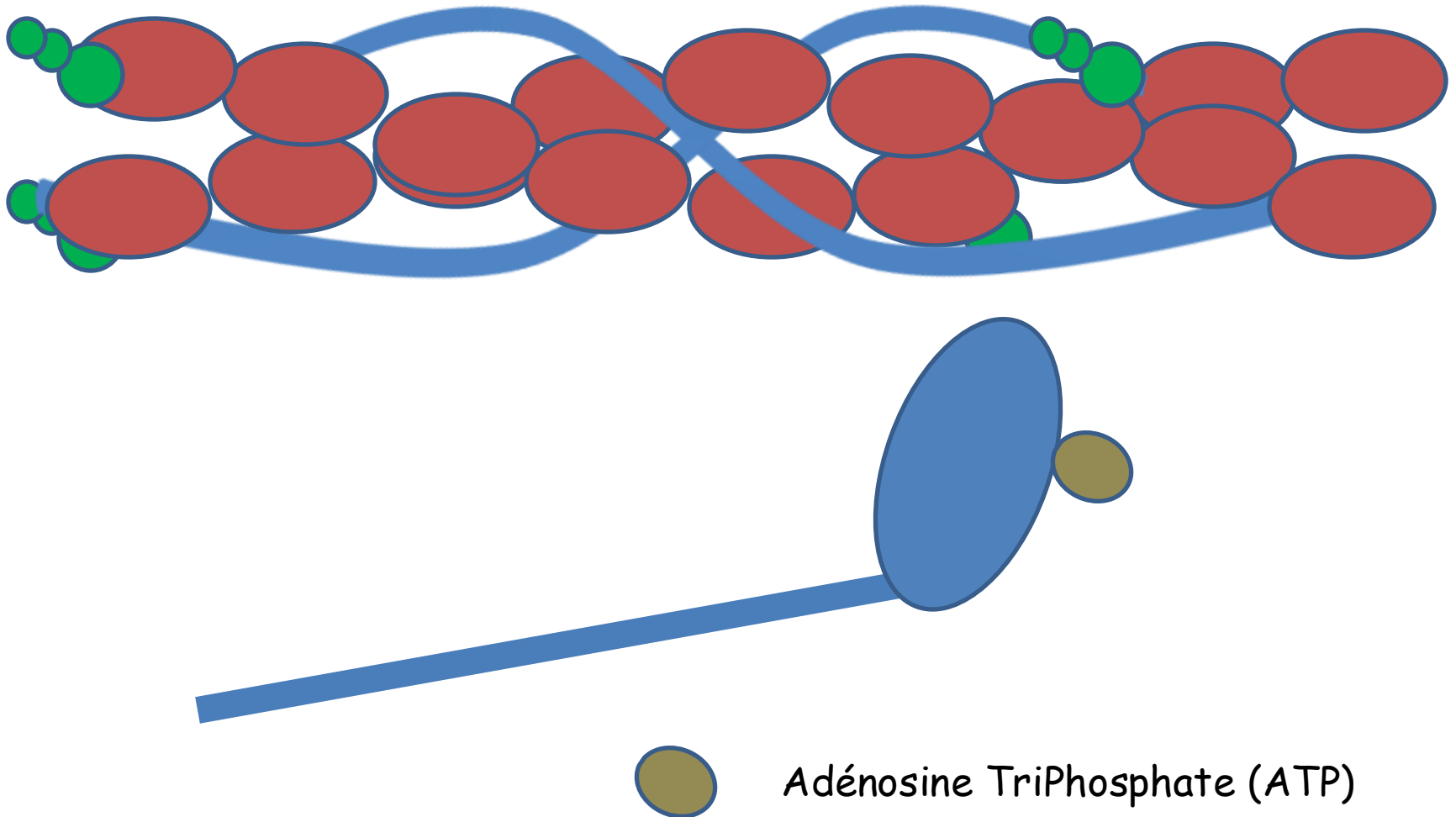


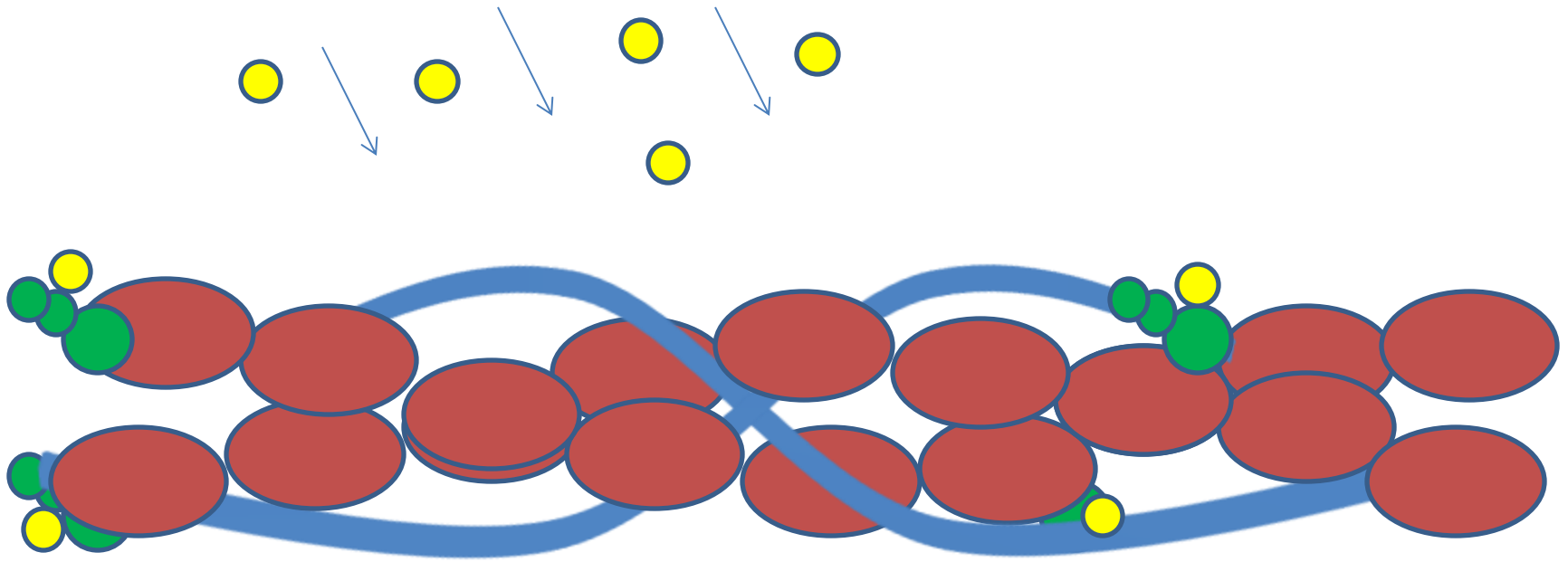
La myosine



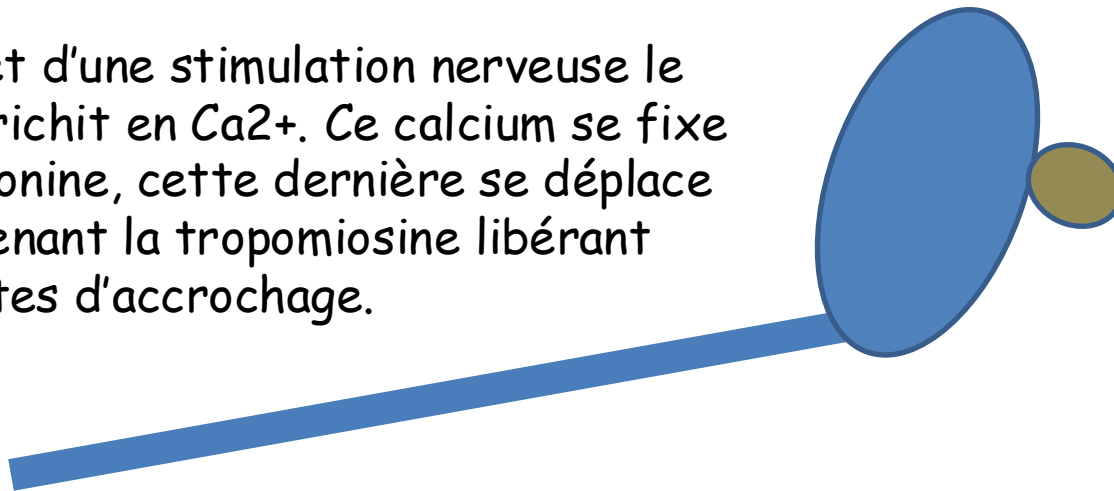
La myosine est composée d'hélice

La tropomyosine recouvre les sites d'accrochage des têtes de myosine sur l'actine.



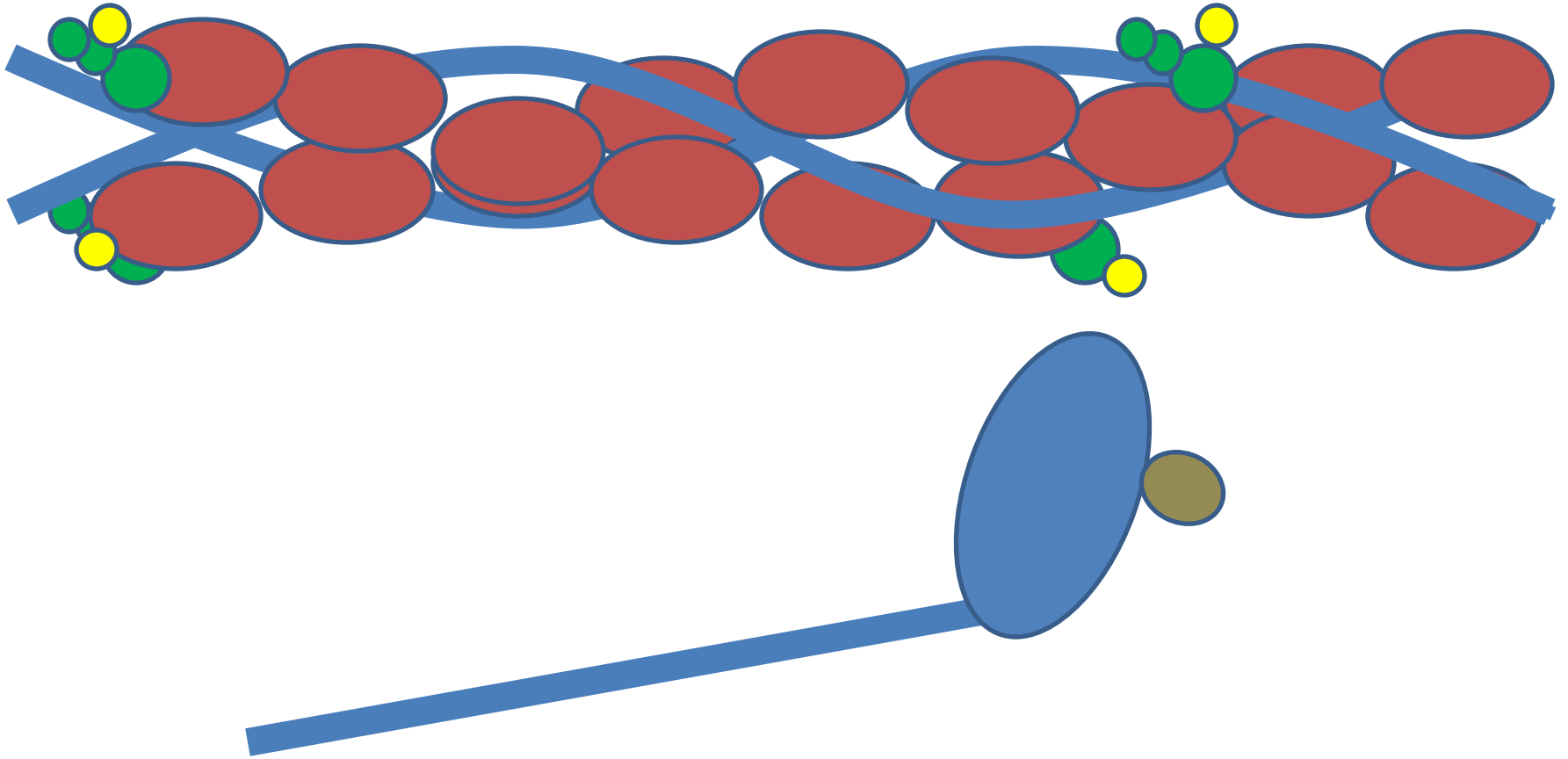


Sous l'effet d'une stimulation nerveuse le milieu s'enrichit en Ca^{2+} . Ce calcium se fixe sur la troponine, cette dernière se déplace alors emmenant la tropomiosine libérant ainsi les sites d'accrochage.

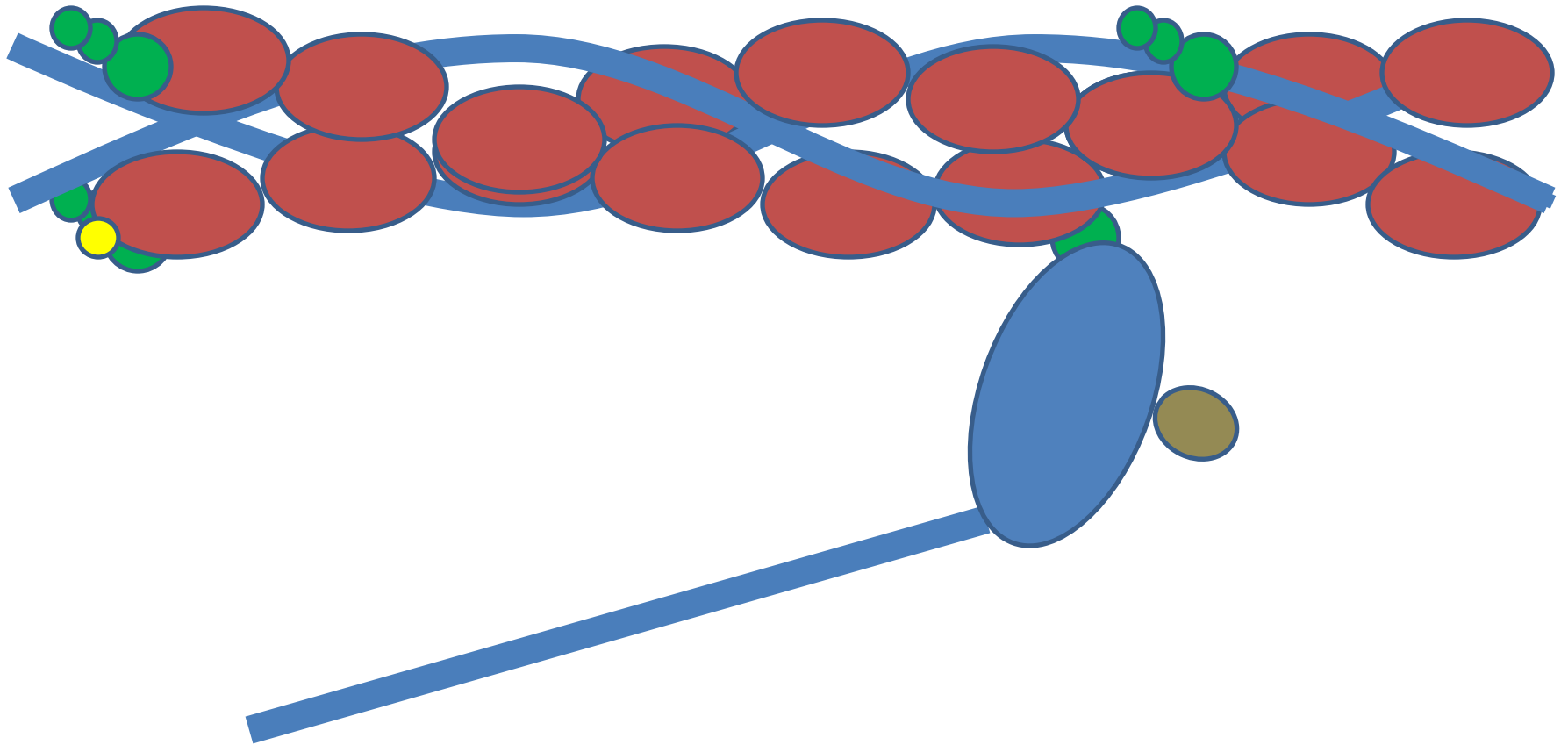


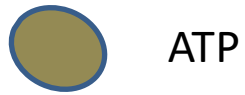
 Calcium

La tropomiosine peut alors libérer les sites d'accroche des
tête de myosine



... la tête de myosine s'accroche sur l'actine.





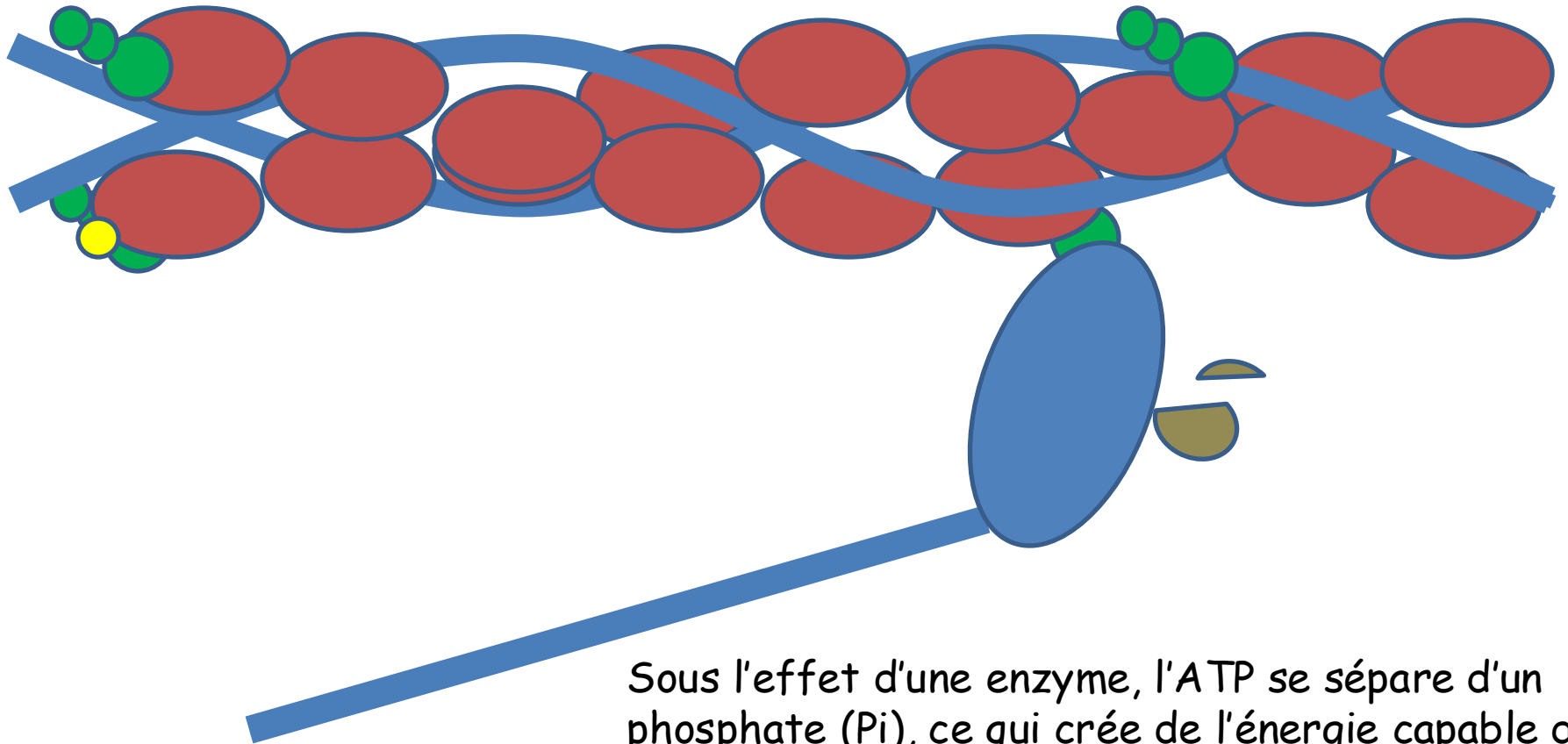
ATP



ADP

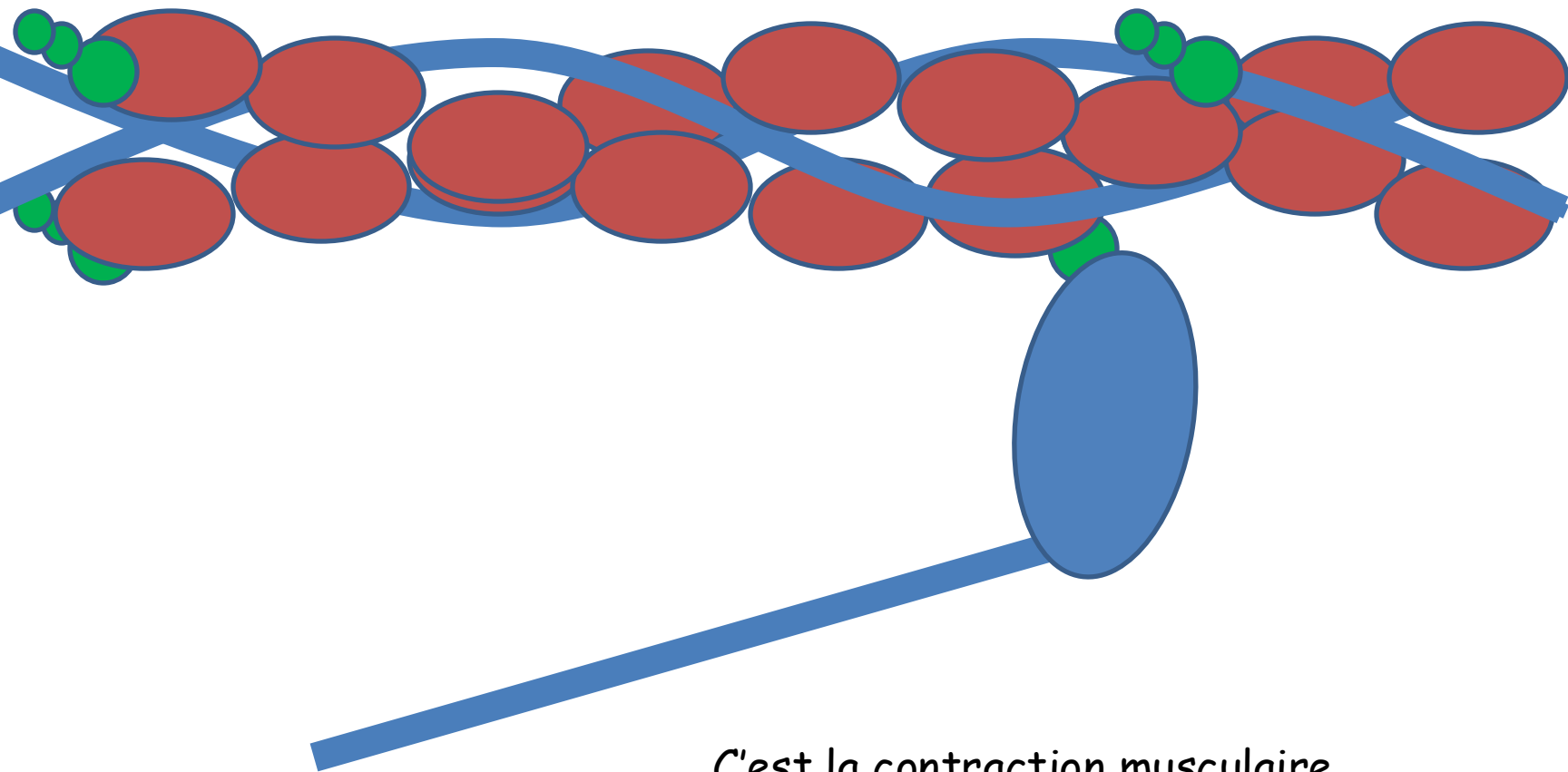


Pi

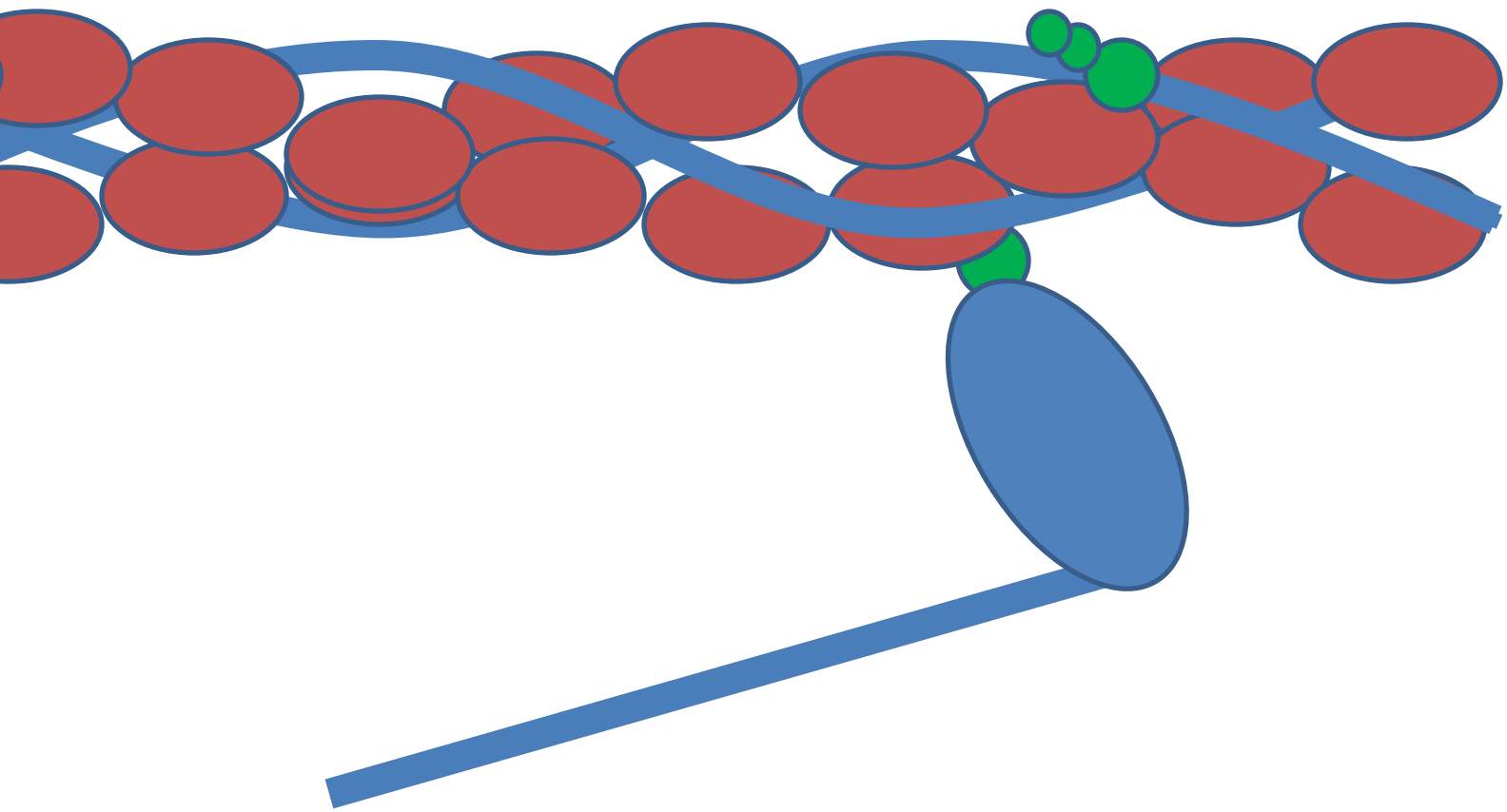


Sous l'effet d'une enzyme, l'ATP se sépare d'un phosphate (Pi), ce qui crée de l'énergie capable de faire pivoter la tête de myosine.

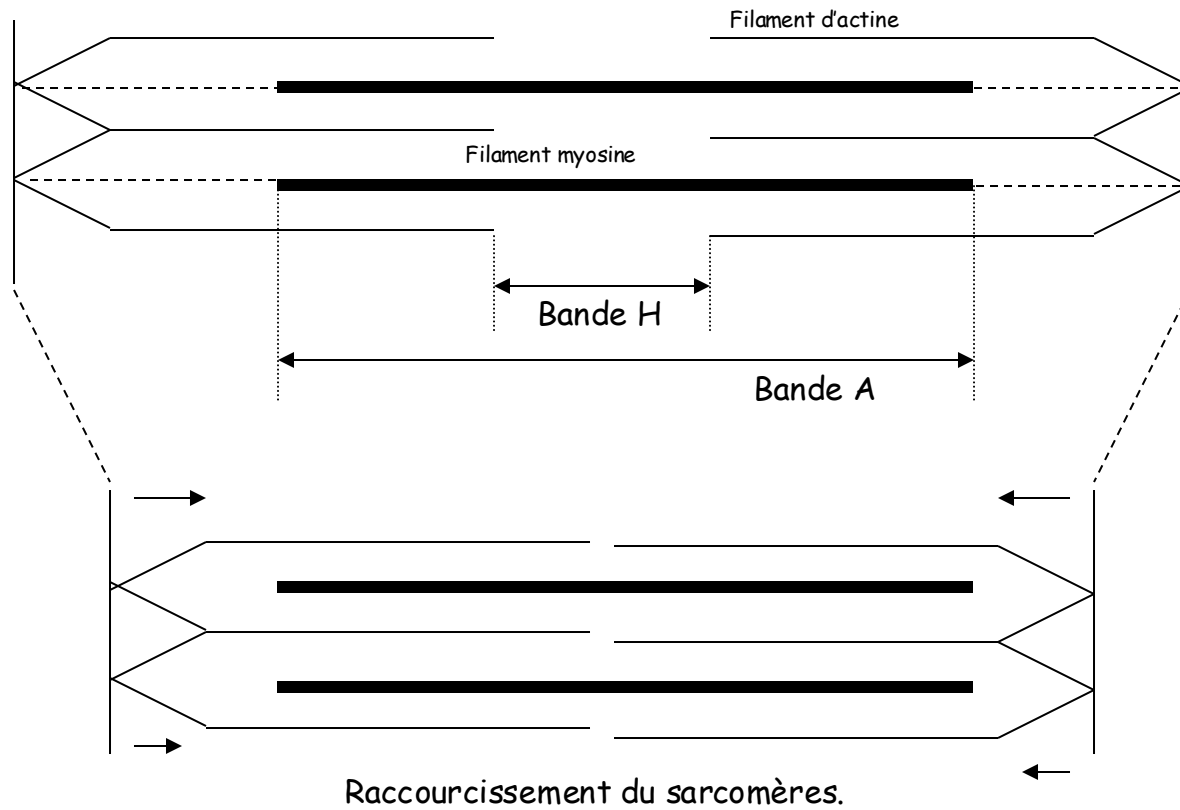
ATP → ADP + Pi + Energie



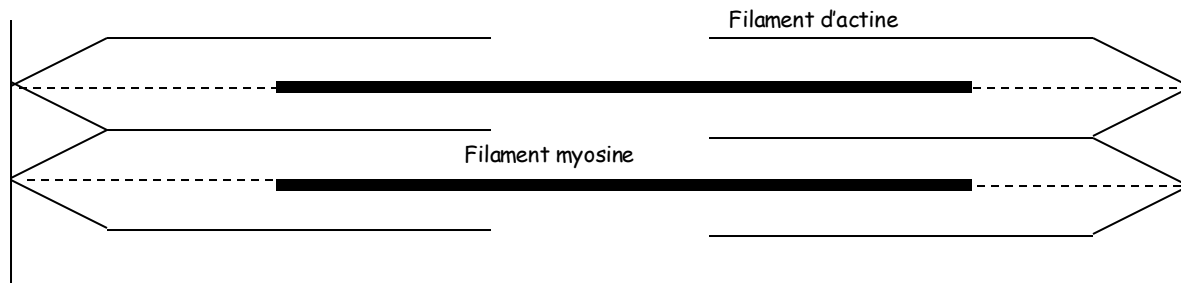
C'est la contraction musculaire...

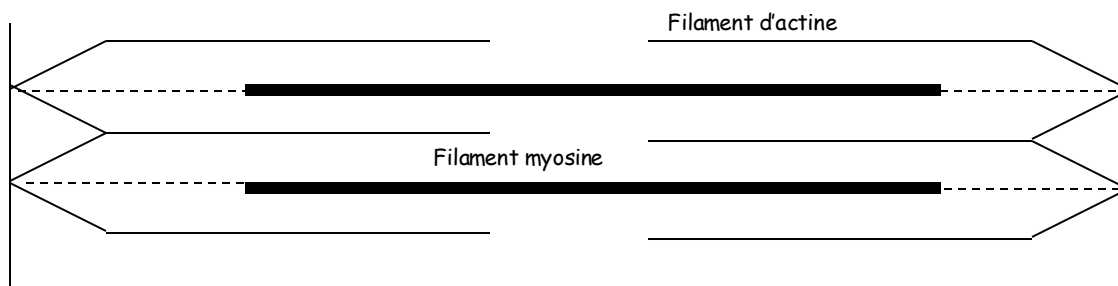


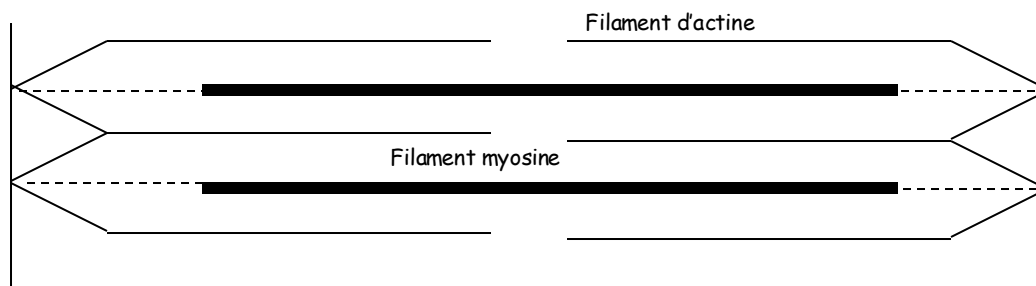
Contraction musculaire



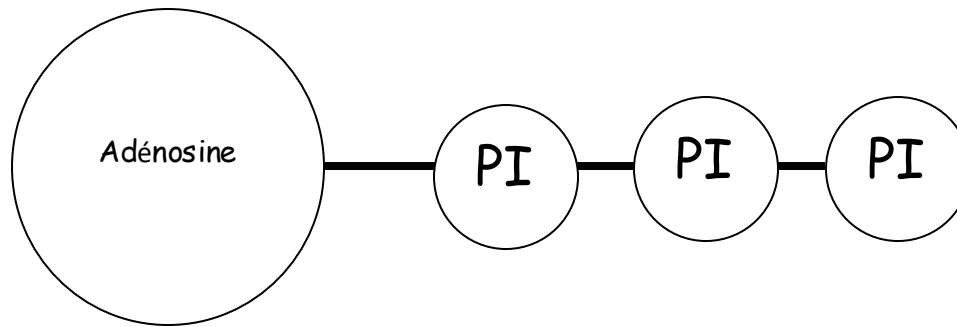
Contraction musculaire



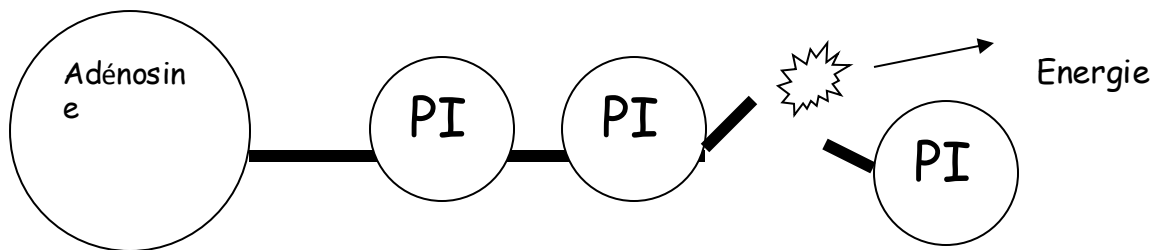




Molécule d'ATP



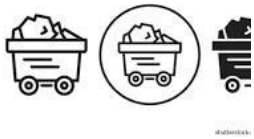
L'ATP est une molécule d'adénosine triphosphate.



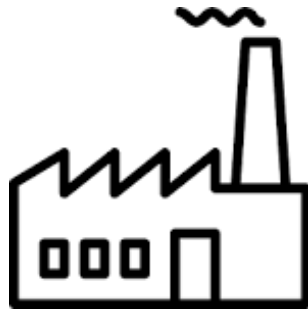
Formule après la rupture : $ATP = ADP + P + \text{Energie}$

Après la rupture de la dernière liaison de phosphate la molécule d'ATP se transforme en ADP, inutilisable. Il faut alors re-synthétiser l'ADP en ATP pour à nouveau fournir de l'énergie.

Approche empirique



Matières
premières



Usine de
fabrication

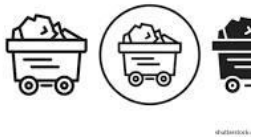


Livraison



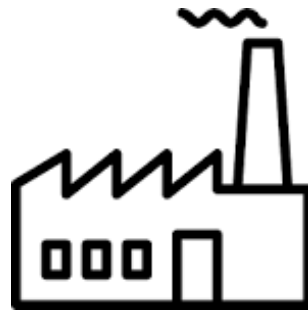
Arrêt de la
production

Usine 1



Matières
premières

Faible quantité



Usine de
fabrication



Livraison

Immédiate et
importante



Arrêt de la
production

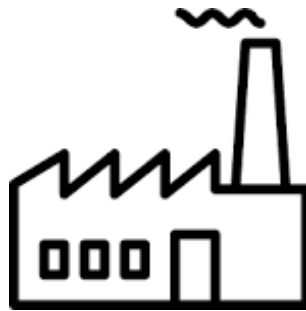
Très rapide

Usine 2



Matières
premières

Grande quantité



Usine de
fabrication



Livraison

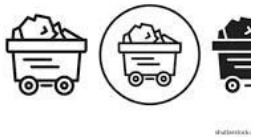
Assez rapide et
légèrement
durable



Arrêt de la
production

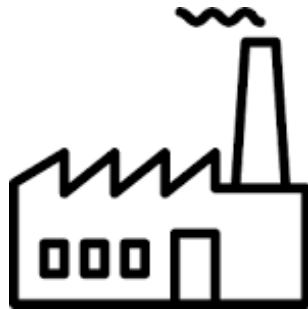
Rapide

Usine 3



Matières
premières

Très grande
quantité



Usine de
fabrication



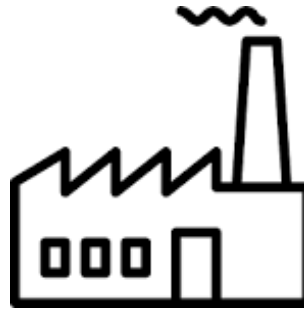
Livraison

Lente mais continu
dans le temps

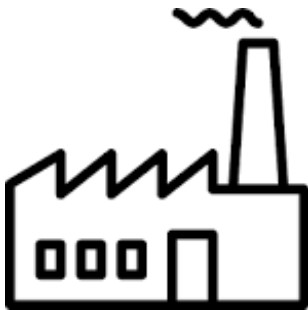


Arrêt de la
production

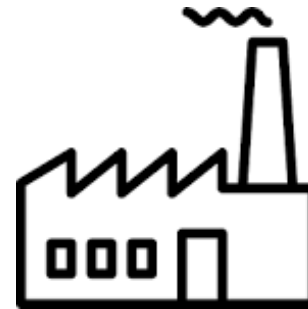
Assez longtemps



Usine n°2



Usine n°1



Usine n°3

Trois systèmes de re-synthèse de l'ATP

Trois systèmes se caractérisent par leurs:

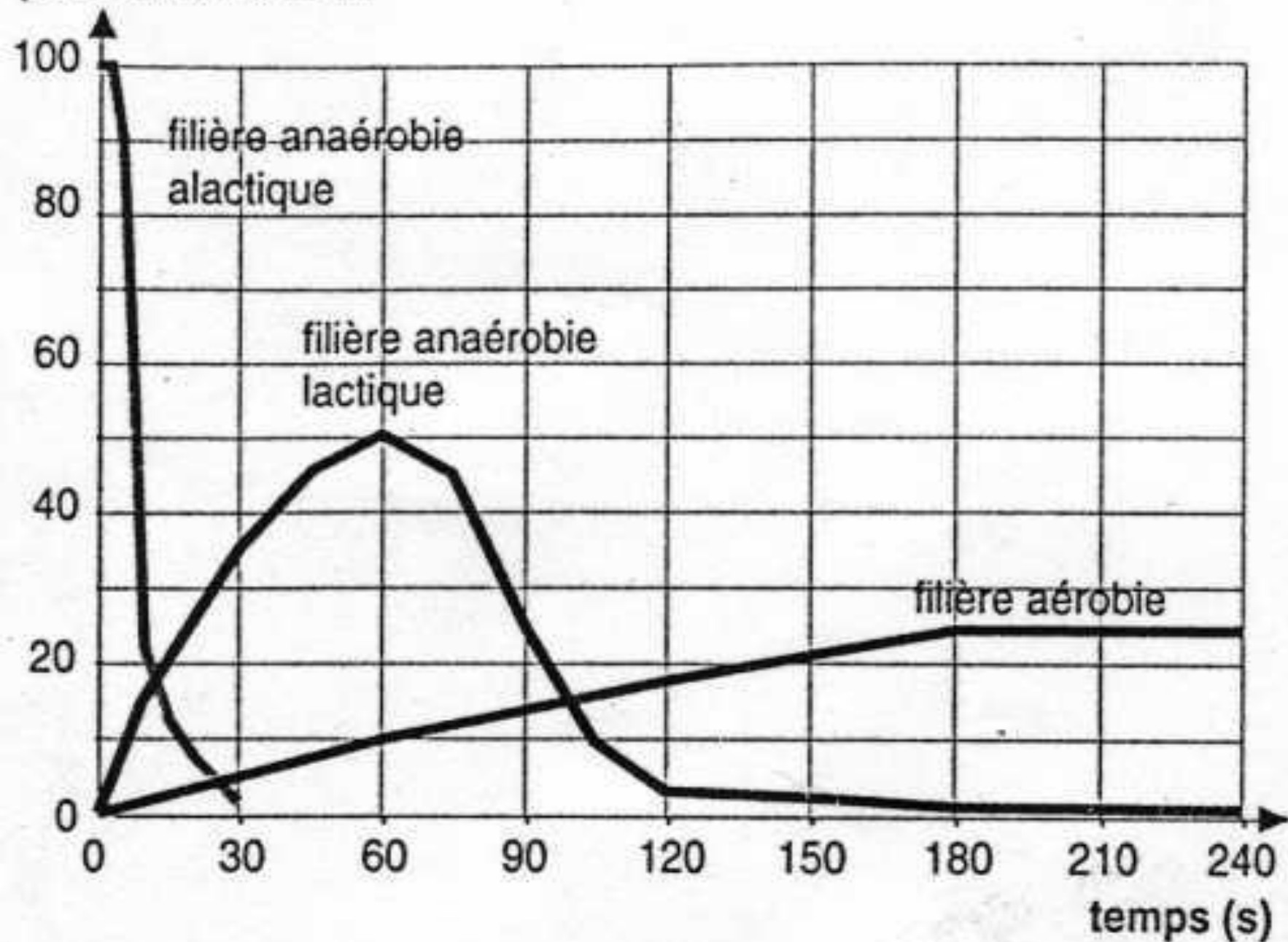
1. substrats (l'élément qui permet la re-synthèse de l'ATP)
2. leurs délais d'intervention
3. leur puissance et leur capacité
4. leur facteur limitant
5. la durée de reconstitution des réserves

- Exercices très courts et très intenses (système des phosphagènes ou Anaérobie alactique)
- Exercices de durée intermédiaire et intense (Glycolyse anaérobie ou Anaérobie lactique)
- Exercices de longue durée et de moindre et intensité (Glycolyse aérobie ou Aérobie)

Remarques

Lors d'un effort physique, ce n'est pas une filière qui est responsable de la re-synthèse de l'ATP plutôt qu'une autre. Les trois filières interviennent en même temps, mais le pourcentage d'intervention varie en fonction de l'intensité et la durée de l'effort.

puissance fournie



Prédominance des filières

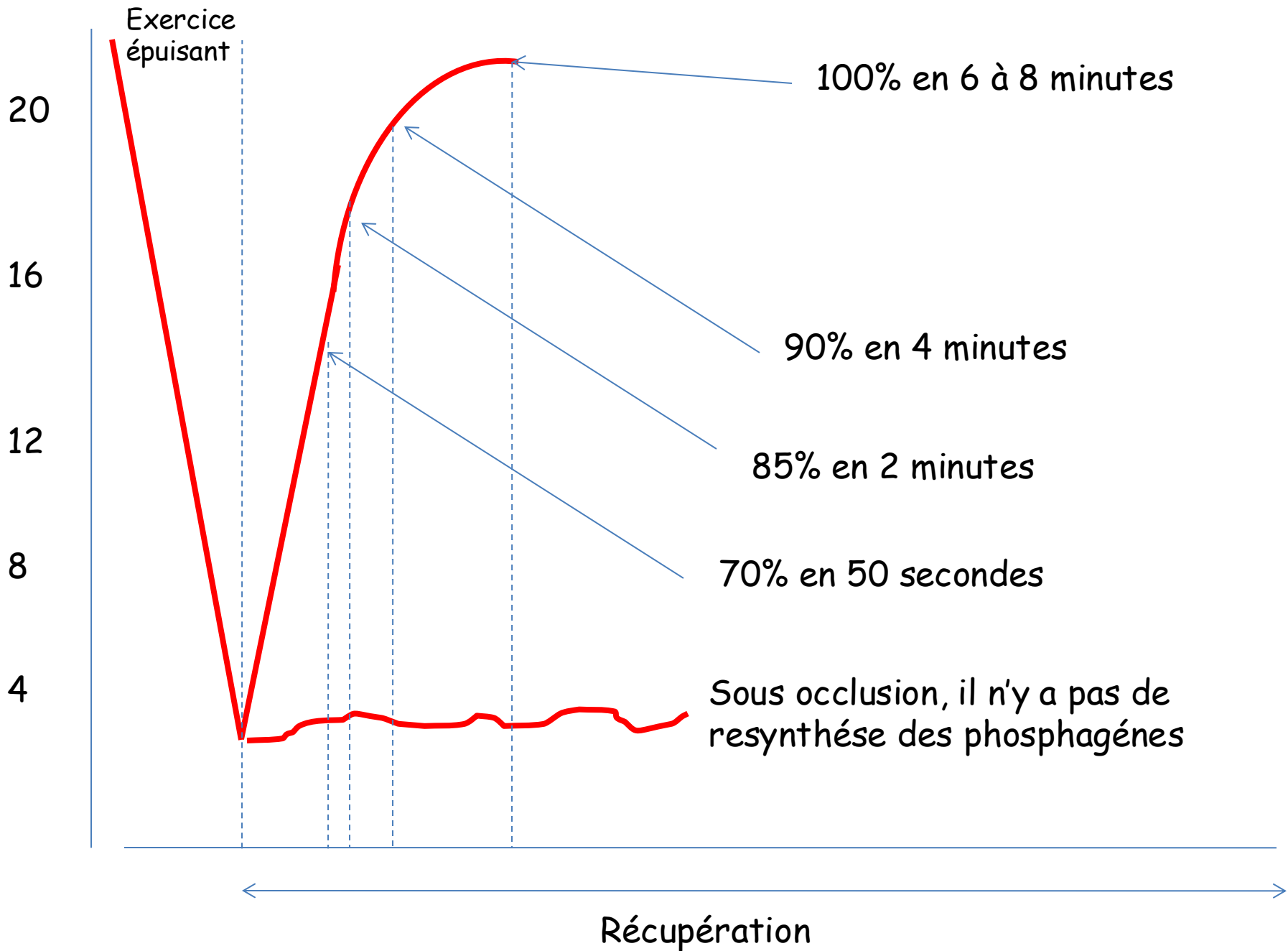
Course piste mètres)	sur (en	Intensité (pourcentage de la VMA)	Anaérobie alactique	Anaérobie lactique	Aérobie
100		180	98	2	-
200		175	96	4	-
400		130	55	40	5
800		120	30	63	7
1000		110	25	60	15
1500		105	25	50	25
2000		100	20	45	35
3000		98	15	40	45
5000		90	10	25	65
10 000		80	5	5	90
Marathon		70 à 80	2	2	96

Systèmes des phosphagènes (Anaérobie alactique)



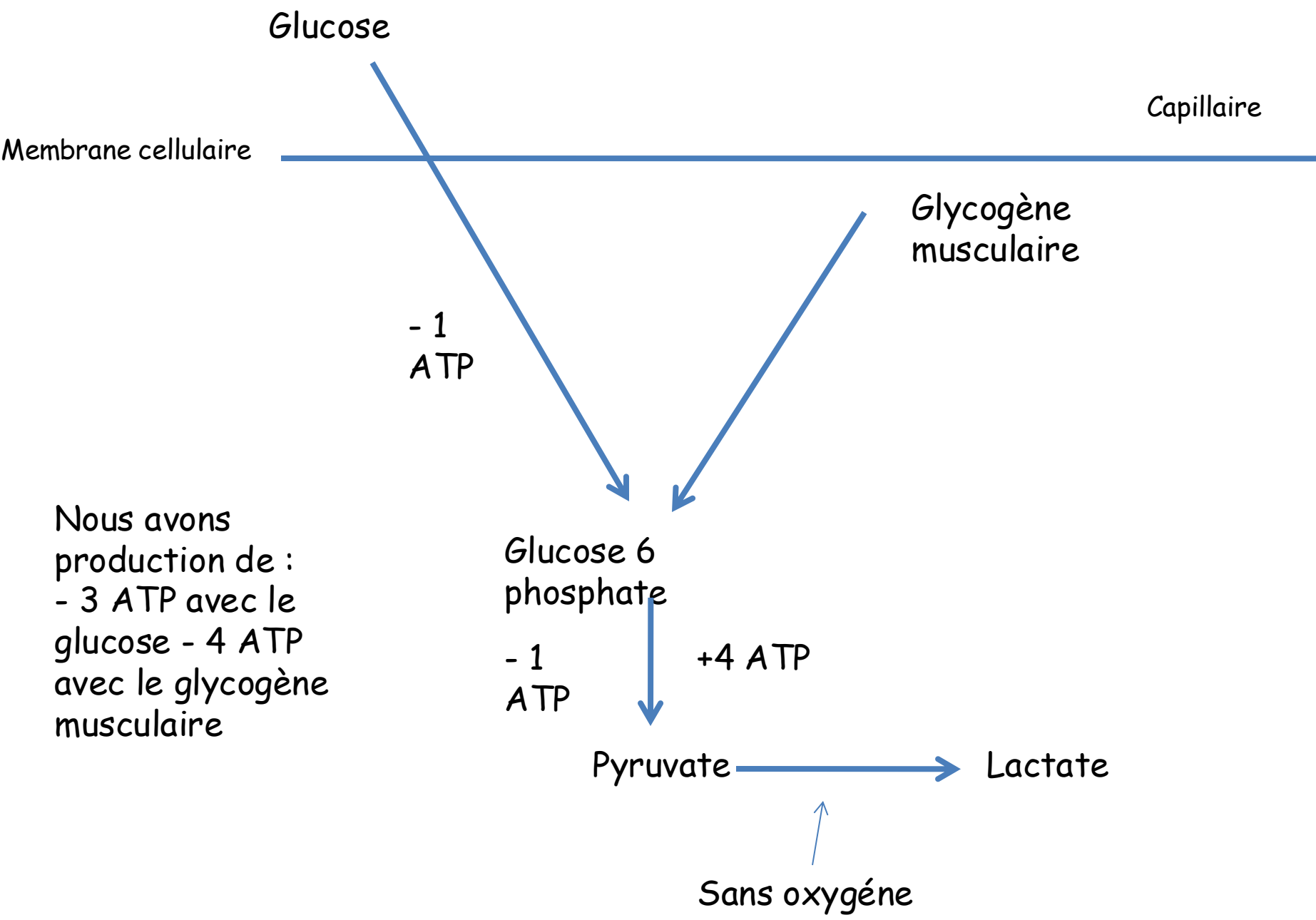
- ATP présent dans les cellules
- $ADP + CP = ATP + C$
- $ADP + ADP = ATP + AMP$

Substrats	ATP, ADP, PCr
Délai d'intervention	Nulle
Capacité	20"
Puissance et durée de maintien	5 à 7 secondes
Facteurs limitants	Baisse des réserves, fatigue neuromusculaire
Durée de reconstitution des réserves	70% en 50secondes, 85% en 2 min, 90% en 4 min et la totalité entre 6 et 8 minutes



Glycolyse anaérobie (Anaérobie lactique)





Substrats	Glycogène, glucose
Délai d'intervention	Flux enzymatique maximale à partir de 10 secondes (15 à 20 secondes en moyenne)
Puissance	30 secondes à 1 minute à 100%
Endurance	2 à 3 minutes à 95%
Facteurs limitant	Acidose cellulaire
Durée de reconstitution des reserves	Récupération active 20 minute et 1heure 30 en récupération passive

Remarques sur l'acide lactique :

On ne peut pas dire que le lactate est responsable de l'augmentation de l'acidité du milieu, il est le témoin de la production de H^+ qui en revanche est responsable de la diminution du Ph.

Que devient l'acide lactique ?

Système tampon présent dans le sang et la cellule qui diminue l'acidité

Permet de resynthétiser l'ATP par les voies oxydatives

Véhicule jusqu'au foie pour être transformé en glucose et glycogène.

Glycolyse Aérobie (aérobie)

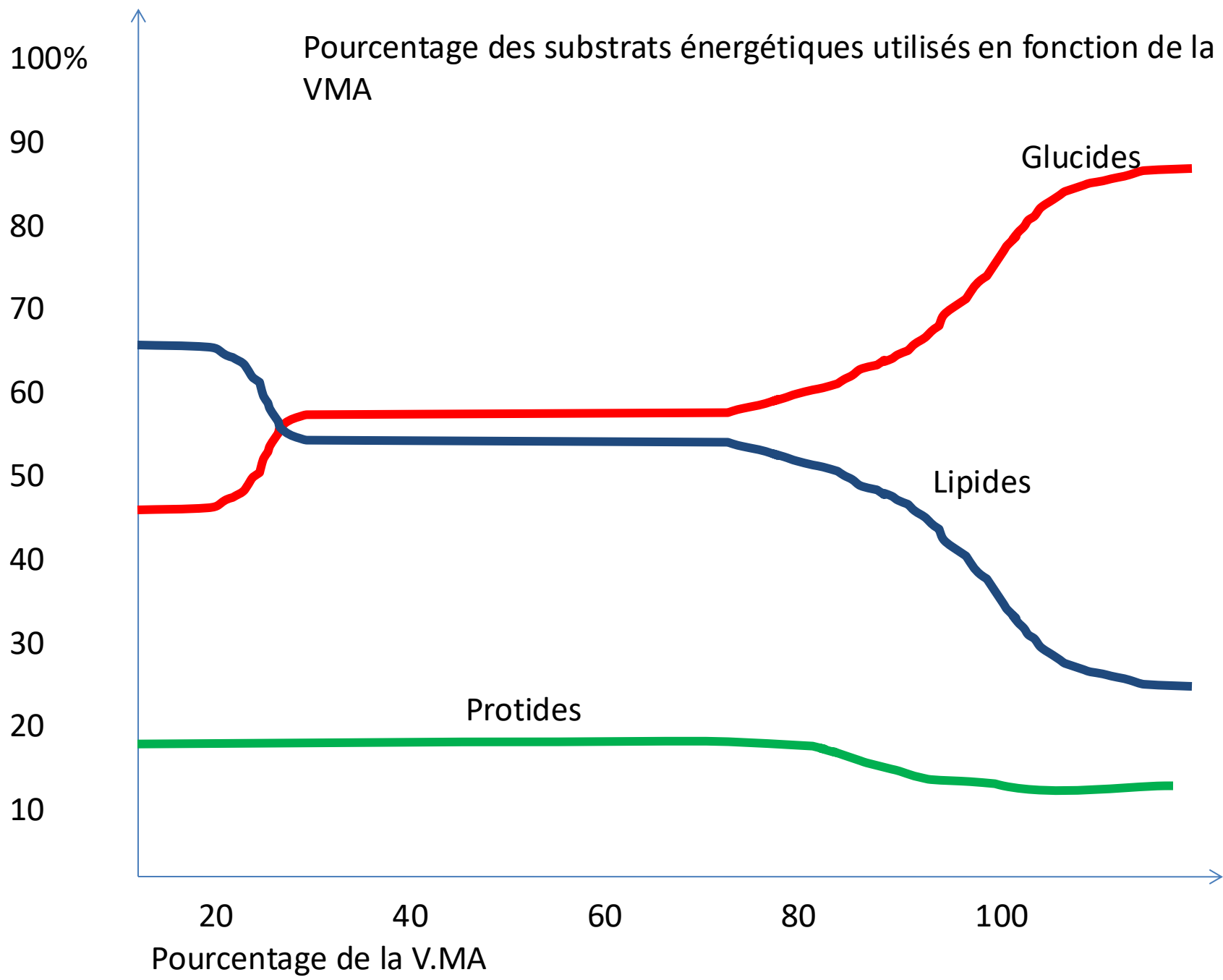


AEROBIE

Substrats	Glycogène, glucose, acide gras libre et acides aminés
Délai d'intervention	1 à 3 minutes dépend du système cardio-pulmonaire et du transport O_2 , et flux enzymatique.
Puissance	6 à 7 minutes.
Endurance	Dépend de la vitesse de course (VMA, VO_2MAX)
Facteurs limitant	VO_2MAX , réserves en glycogène et thermorégulation
Durée de reconstitution des réserves	Entre 24 et 72h pour que les réserves en glycogène et glucose soit reconstitué.

La VMA, PMA ou VO₂max.

La VMA correspond à la vitesse en km.h⁻¹ ou la consommation en oxygène devient maximale. Le VO₂max est donc le volume utilisable par l'organisme au cours d'une course. Au delà de ce volume, l'oxygène n'est pas utilisable par le muscle. Exprimé en $\text{Ml.min}^{-1}.\text{kg}^{-1}$



Pourcentage de la fréquence cardiaque max	Pourcentage de la VO2 max
50	28
60	42
70	56
80	70
90	83
100	100