Endurance stabilité homéostatique

Pas de déséquilibre

Baisse de ressource énergétique pas considérer comme une baisse

Lié aux échanges :

* Echanges gazeux

Approvisionnement carburant/comburant :

* Système cardio vasculaire :
  + Transporteur
  + Puissance pompe cardiaque

Modalité adaptation turn over compensation

Surcompenser :

* Compenser affaiblissement par autre chose qui sera le progrès

Mécanisme ni lié aux échanges ni cardio-vasculaire

Fibre musculaire endurante/rapide

Fibres I : lent et endurante

* Avec 02
* Valorise les contractions lentes
* Eliminer le CO2 et le H2O

Fibres II : rapide et fatigable

* Sans O2
* Vitesse ++
* Valoriser production mécanique sur valeur biochimique qui crée des déchets métaboliques qui déstabilise la fibre musculaire

Possibilité d’interconversion entre les fibres

Possibilité d’augmenter la quantité de tissus qui valorisera un fonctionnement dans le cadre homéostasique soit endurance

Méthodes spécifiques pour augmenter et diminuer le nombre de fibre I

S’adapter en réduisant son volume

Ex :

[Single muscle fiber adaptations with marathon training](https://journals.physiology.org/doi/epdf/10.1152/japplphysiol.01595.2005)

* Stim :
  + Treadmill
  + Efforts long
* Fibres II