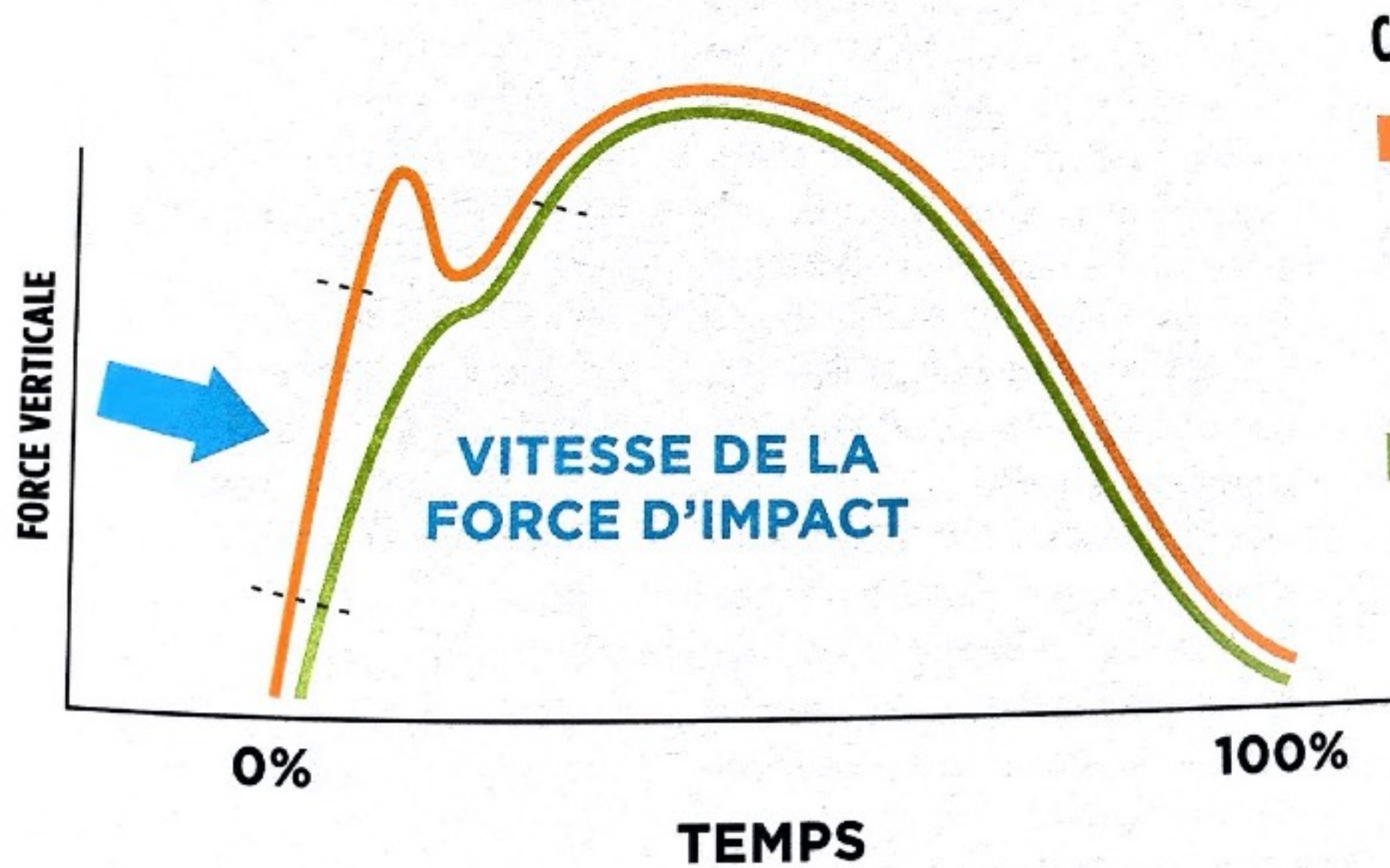




- Cadence 180
- Attaque mi-pied
- Stress ↑ sur ■
- VFI réduite



- VFI augmentée
- Stress ↑ sur ■
- Attaque talon
- Cadence 155



COURBE TYPIQUE POUR UN

■ **ATTAQUEUR TALON**

Chaussures maximalistes
($<50\%$ IM)

Cadence lente

■ **ATTAQUEUR AVANT-PIED OU MI-PIED**

Chaussures minimalistes
($>70\%$ IM) ou pieds nus

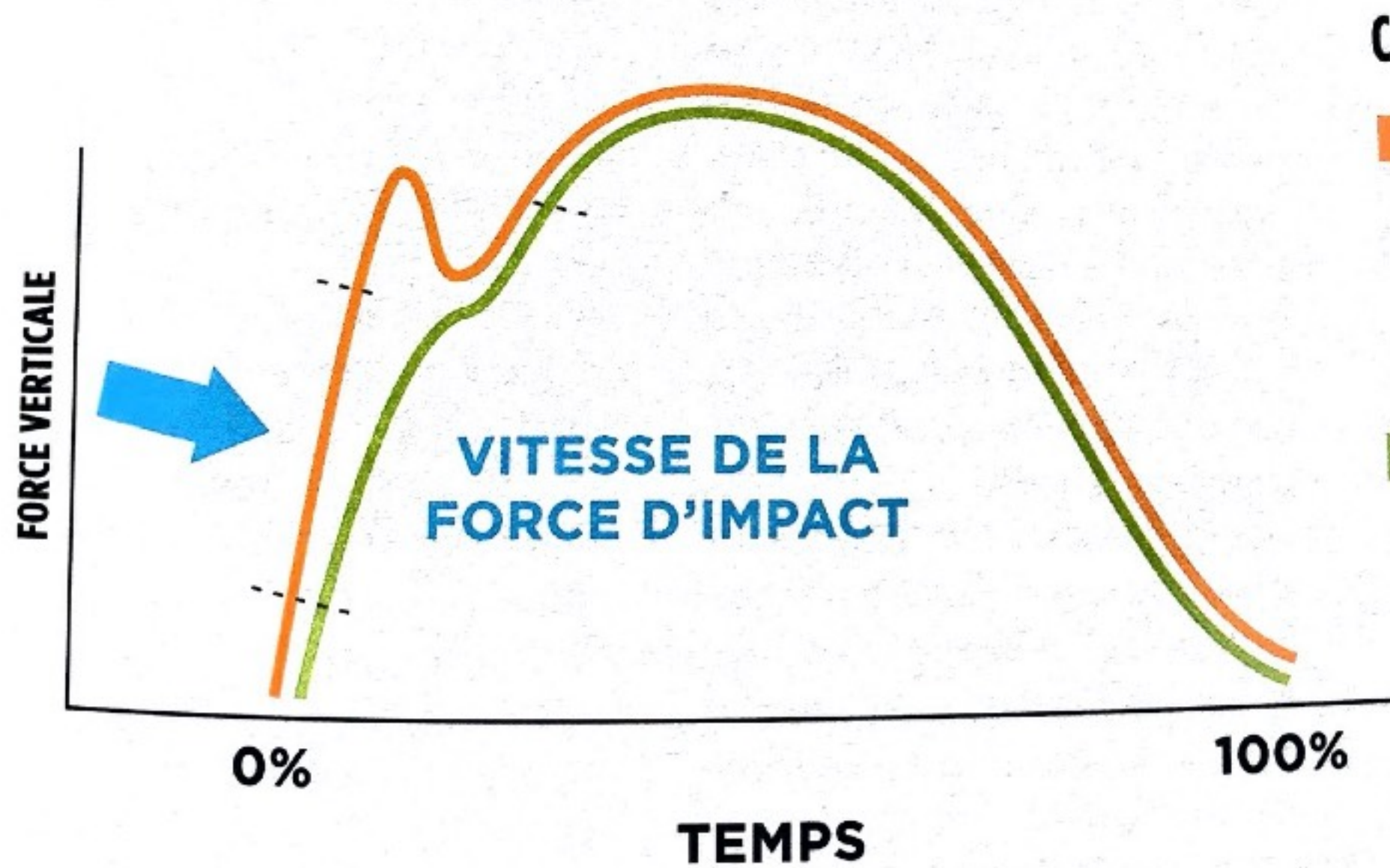
Cadence élevée



- Cadence 180
- Attaque mi-pied
- Stress ↑ sur ■
- VFI réduite



- VFI augmentée
- Stress ↑ sur ■
- Attaque talon
- Cadence 155



COURBE TYPIQUE POUR UN

■ **ATTAQUEUR TALON**

Chaussures maximalistes
($<50\%$ IM)

Cadence lente

■ **ATTAQUEUR AVANT-PIED OU MI-PIED**

Chaussures minimalistes
($>70\%$ IM) ou pieds nus

Cadence élevée

[Vidéo sur la différence de cadence](#)