

Prévention

2. La cadence :



Définition:



Répétition de sons, de mouvements, d'actions qui se succèdent d'une façon régulière ou mesurée



L'academence ideale :

La cadence idéale est différente pour chaque individu mais devrait se situer à 180 pas/min \pm 10 près.

Sur du court terme, une augmentation de la cadence de 3-4 % réduit la consommation d'O₂ et améliore la performance chez la majorité des sujets. Sur du long terme, chez le coureur récréatif, une augmentation plus conséquente pourrait aussi augmenter l'efficacité mécanique (moins d'O₂ consommée pour une même vitesse) en augmentant l'économie de course (plus de rebond élastique, moins de travail musculaire, moins de déplacement vertical, etc.). Les cadences lentes (140 à 160 pas par minute), souvent observées chez les coureurs récréatifs, ont plus de chance d'augmenter la phase de freinage, la pose au sol du talon en avant du centre de gravité, la vitesse de la force d'impact, etc



Performance



Intérêts par rapport à:

Prévention

2. La cadence :

- ▶ Définition:

Répétition de sons, de mouvements, d'actions qui se succèdent d'une façon régulière ou mesurée

- ▶ La cadence idéale :

La cadence idéale est différente pour chaque individu mais devrait se situer à 180 pas/min +/- 10 près.

Intérêts par rapport à :

- ▶ Performance

Sur du court terme, une augmentation de la cadence de 3-4 % réduit la consommation d'O₂ et améliore la performance chez la majorité des sujets. Sur du long terme, chez le coureur récréatif, une augmentation plus conséquente pourrait aussi augmenter l'efficacité mécanique (moins d'O₂ consommée pour une même vitesse) en augmentant l'économie de course (plus de rebond élastique, moins de travail musculaire, moins de déplacement vertical, etc.). Les cadences lentes (140 à 160 pas par minute), souvent observées chez les coureurs récréatifs, ont plus de chance d'augmenter la phase de freinage, la pose au sol du talon en avant du centre de gravité, la vitesse de la force d'impact, etc

Prévention

2. La cadence :

- ▶ Définition:

Répétition de sons, de mouvements, d'actions qui se succèdent d'une façon régulière ou mesurée

- ▶ La cadence idéale :

La cadence idéale est différente pour chaque individu mais devrait se situer à 180 pas/min +/- 10 près.

Intérêts par rapport à :