

Analyse de la foulée

Mesurez les paramètres mécaniques de la course à pied.

Exécution :

À la fin de votre échauffement, courez quelques minutes à une vitesse confortable qui vous permettrait de tenir une heure environ. Vous avez deux possibilités d'analyser votre foulée.

- Vous n'avez pas de moyen pour contrôler votre vitesse (GPS...) Voir 2A ci-après. Rendez-vous sur un stade, dans un parc ou sur une route plate et régulière. Repérez une distance de 100 à 400m.
- Vous avez un moyen pour contrôler votre vitesse (GPS...) Voir 2B ci-après. Entrez la vitesse à laquelle vous allez courir dans le Myotest. Vous pourrez ainsi faire des mesures tout au long de votre course.

Déroulement :

1. Enclenchez le Myotest en pressant sur le bouton <on/off> jusqu'à l'apparition du logo.
2. Sélectionnez le test «Runcheck».
 - A. Test sur distance (sans contrôle de vitesse)
 - I. Placez la ceinture serrée à la taille. Programmez la distance (ex. 100m), pressez sur <suivant> et placez-vous derrière la ligne de départ de manière à pouvoir la franchir à vitesse régulière.
 - II. Placez verticalement le Myotest sur la ceinture (au niveau du nombril) en pressant fortement pour que les velcros crochent bien.
 - III. Démarrez votre course. Pressez sur <enter> quand vous franchissez la ligne de départ, faites votre course de manière régulière, pressez sur <enter> dès que vous coupez la ligne d'arrivée puis ralentissez (ne pas ralentir avant la ligne).
 - B. Test sur vitesse (avec contrôle de vitesse)
 - I. Placez la ceinture serrée à la taille. Programmez la vitesse (ex. 12km/h), pressez sur <suivant>.
 - II. Placez verticalement le Myotest sur la ceinture (au niveau du nombril) en pressant fortement pour que les velcros crochent bien.
 - III. Commencez à courir à la vitesse programmée, à l'entrée de votre zone de test, pressez <enter>, l'analyse commence. Environ 30 secondes après, pressez à nouveau <enter>, l'analyse est suspendue.
3. Pressez <esc> pour finir le test ou <enter> pour démarrer le prochain test. Vous pouvez répéter le test autant de fois que vous le voulez pour autant que les conditions le permettent. Tous les tests sont systématiquement sauvegardés (menu résultats).

Validité des tests :

Pour assurer la fiabilité et reproductibilité des tests, nous vous conseillons de les réaliser sur un sol plat, dur et régulier. Assurez-vous également de pressez sur <enter> au bon moment (passage de ligne, pour la mesure sans GPS uniquement).

Résultats :

Les paramètres de course mesurés ou calculés sont les suivants :

Durée : temps de mesure par test

Distance : distance parcourue durant la mesure

Vitesse : vitesse moyenne durant la mesure

Fréquence : nombre de pas par minute

Longueur des pas : distance moyenne entre un appui et le suivant

Temps de contact : temps moyen lors de chaque contact au sol

Distance contact : distance moyenne parcourue par le bassin lors de l'appui au sol

Raideur : résistance à la déformation lors de l'impact (force du choc)

Réactivité : rapport entre les phases d'appui et de vol (indice)

Force : force moyenne relative au poids du corps lors de l'appui

Angle décollage : trajectoire du centre de gravité au moment de quitter le sol

Angle pose : angle formé par le sol et la jambe qui entame l'appui

Amplitude CG : ondulation du centre de gravité (CG), distance entre le point haut (sommet de la phase de vol) et le point bas de la foulée (abaissement à l'appui)

Régularité : constance de la foulée (reproductibilité des pas)

Energie : estimation de l'énergie consommée pour courir 1 km

Les résultats des tests sont conservés dans la mémoire de l'appareil, vous pouvez donc les consulter en tout temps. Connectez-vous à www.myotest.com pour plus d'information.