



Étude d'un entraînement en
excentrique couplé à un travail
lesté sur la fatigue biomécanique
lors d'un 200m

Jonathan Rubio

Introduction

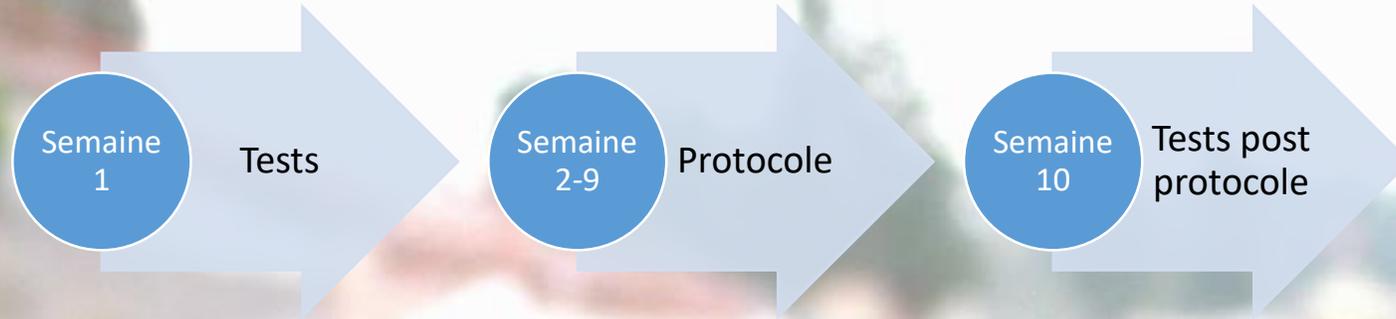
Alors pas trop
fatigué ???



Fatigue biomécanique

| | Vitesse | Fréquence | Amplitude | Temps de contact au sol | Temps de suspension |
|---------------------------|---------|-----------|-----------|-------------------------|---------------------|
| Mero <i>et al.</i> (1992) | ↘ | ↘ | ↗ | ↗ | ↗ |

Protocole



Groupe expérimental :



Excentrique

+



Travail lesté

Groupe contrôle :



Pliométrie

Ratios d'endurance de vitesse (170 à 200m)/(30 à 60m)

Tableau représentant les rapports d'endurance de vitesse en fin de protocole entre les groupes et le recordman du monde

| | Expérimental | Contrôle | Usain Bolt |
|---------------|---------------|---------------|------------|
| Vitesse (%) | 82,42 ± 5,14 | 82,20 ± 2,40 | 92,1 |
| Amplitude (%) | 94,86 ± 4,66 | 94,66 ± 2,85 | 107,6 |
| Fréquence (%) | 86,82 ± 3,80* | 87,33 ± 2,45* | 85,6 |

*: p<0,05

Les rapports de vitesse, d'amplitude, et de temps de contact au sol n'ont pas évolué de façon significative

Merci de votre attention

