

Cadence

Question – Réponse sur la cadence du pas de course

Q : Qu'est-ce que la cadence du pas de course et pourquoi en parler?

R : Tous les gourous de la biomécanique de course dans le monde parlent de cadence de pas de course pour diminuer les blessures et courir plus vite. Plusieurs scientifiques ont étudié ces concepts par des études cliniques contrôlées. Après les chaussures minimalistes, c'est le sujet le plus à la mode chez les coureurs.

Q : Est-ce que 180 pas/minute est la cadence idéale pour tous les coureurs?

R : C'est effectivement autour de 180 plus ou moins 10. La cadence idéale est différente pour chaque individu... enlevez vos souliers, courez quelques minutes sur une surface dure (asphalte) et vous saurez quelle est VOTRE cadence idéale.

Q : Est-ce que la vitesse du coureur change quelque chose, ou devrait-il toujours garder la même cadence?

R : La cadence optimale pour n'importe quelle vitesse se trouve à plus ou moins 10 pas autour de la cadence moyenne... même à la vitesse de jogging « efficace » c'est-à-dire plus vite que 10km/h.

Q : Est-ce que tous les coureurs élites de niveau international gardent une cadence de 180?

R : 170 et plus... il est intéressant de constater que la plupart d'entre eux courent à des cadences situées entre 180 et 184 (hommes)... et cela du 1500m au marathon !

Q : Quel bénéfice vais-je en retirer d'un point de vue performance?

R : Sur du moyen terme, il y aura une augmentation de 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.)

Q : Quel bénéfice vais-je en retirer d'un point de vue prévention des blessures?

R : Cela réduit la vitesse de l'impact au sol (associée par certaines études aux fractures de stress) en plus de réduire le stress sur les articulations des genoux, des hanches et du bas du dos. Notez par contre qu'il y aura un peu plus de stress sur le tendon d'Achille et le pied... sur du court terme, jusqu'à ce que vous soyez adaptés.

Q : Comment une trop grande foulée peut être délétère pour un coureur, d'un point de vue blessures et performance?

R : 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 force d'impact, etc.

Q : Est-ce difficile de changer sa cadence?

R : Non. C'est un processus facile à apprendre pour 90% des gens. Pour améliorer votre capacité à conserver une bonne cadence à long terme, courez pieds nus (idéal) ou avec des chaussures minimalistes -talon bas, plus minces, moins de support et d'absorption- (plus pratique).

Q : Quoi d'autre sur la cadence ?

R : Selon une étude de Squadrone en 2009, la cadence moyenne des coureurs pieds nus est de