

















Voici, ci-dessous, quelques illustrations de informations que les tests permettent d'obtenir. Pas d'inquiétude, chacune de ces données vous sera expliquée.

Tableau Synoptique			
 <p>PAS / SECONDE</p> <p>Fréquence</p> <p>✓</p>	 <p>UN PAS</p> <p>Longueur</p> <p>✓</p> <p>→ Proportion. de longueur de jambes</p>	 <p>Temps d'appui</p> <p>⚠</p>	 <p>D appui</p> <p>Distance sur l'appui</p> <p>⚠</p>
 <p>RAIDEUR</p> <p>Raideur</p> <p>⚠</p> <p>→ Rendement → Avec optimum...</p>	 <p>Amplitude du CG (ondulation)</p> <p>✓</p> <p>→ Différenciation "terrien" / "rebondi"</p>	 <p>δ envol</p> <p>Angle d'envol</p> <p>✓</p>	 <p>δ pose</p> <p>Angle de pose</p> <p>⚠</p>
 <p>APPUJ</p> <p>VOL</p> <p>Réactivité</p> <p>⚠</p> <p>→ Capacité renvoi → Interprétation...</p>	 <p>Régularité</p> <p>⚠</p> <p>→ Capacité renvoi → Interprétation...</p>	 <p>Force moyenne</p> <p>✓</p>	 <p>Asymétrie</p> <p>✓</p>
Tableau Synoptique : Paramètres "à l'étude"			
 <p>EFFICACITE</p> <p>Efficacité</p> <p>⚠</p>	 <p>Energie consommée</p> <p>⚠</p>	 <p>Niveau de fatigue</p> <p>⚠</p>	 <p>Risque de blessures</p> <p>⚠</p>

Votre Coach,
Ali SADDEDINE