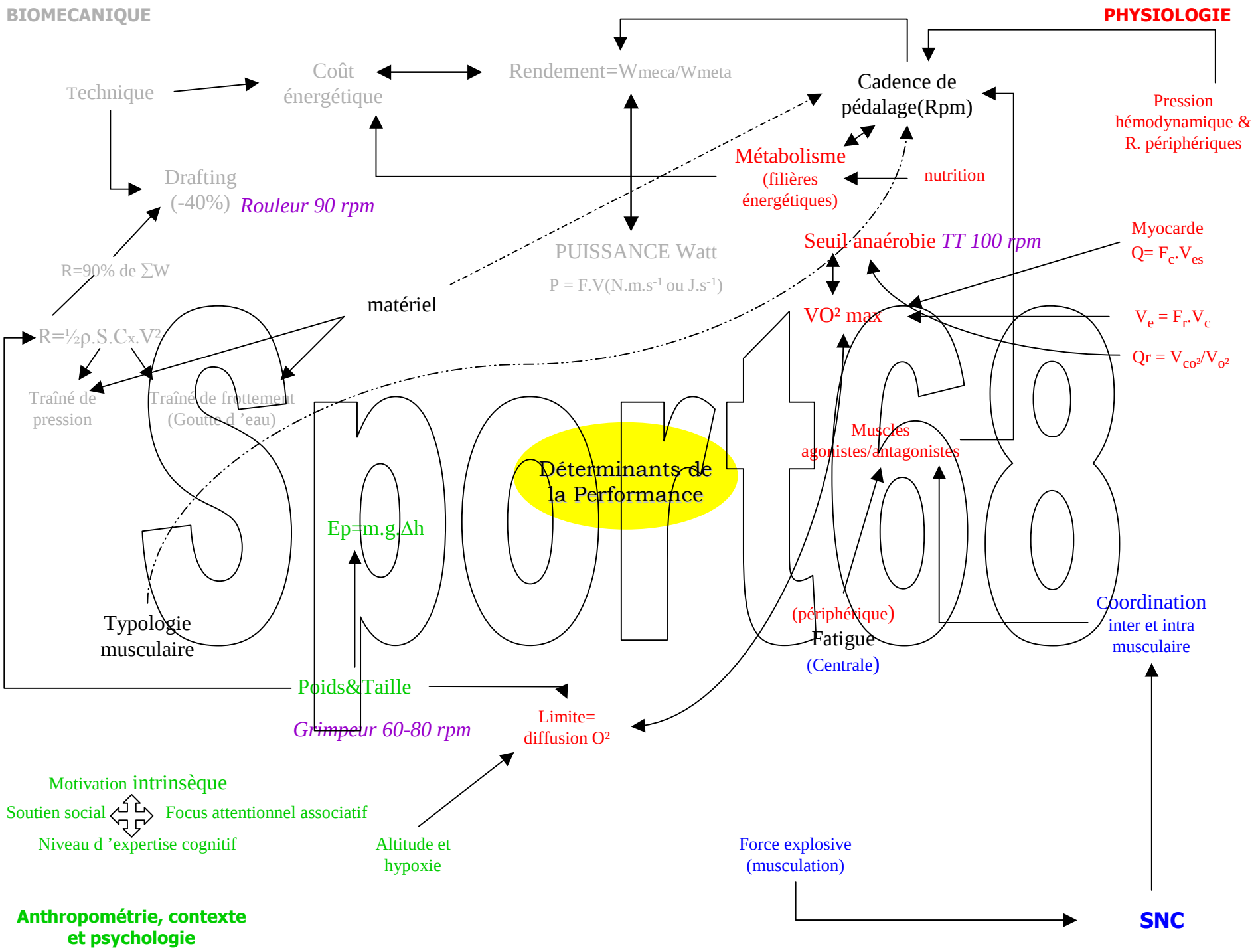
BIOMECANIQUE
PHYSIOLOGIE
Technique
Coût énergétique
Rendement=Wmeca/Wmeta
Cadence de pédalage(Rpm)
Pression hémodynamique & R. périphériques
Métabolisme (filières énergétiques)
nutrition
Drafting (-40%)
Rouleur 90 rpm
PUISSANCE Watt
P = F.V(N.m.s-1 ou J.s-1)
Seuil anaérobie TT 100 rpm
Myocarde Q= Fc.Ves
R=90% de ∑W
matériel
VO² max
Ve = Fr.Vc
Qr = Vco²/Vo²
R=½ρ.S.Cx.V²
Traîné de pression
Traîné de frottement (Goutte d 'eau)
Déterminants de la Performance
Muscles agonistes/antagonistes
Ep=m.g.Δh
Typologie musculaire
(périphérique) Fatigue (Centrale)
Coordination inter et intra musculaire
Poids&Taille
Grimpeur 60-80 rpm
Limite= diffusion O²
Motivation intrinsèque
Soutien social
Focus attentionnel associatif
Niveau d 'expertise cognitif
Altitude et hypoxie
Force explosive (musculation)
Anthropométrie, contexte et psychologie
SNC