

Correction du quiz

Pathologies du coureur : évaluation, prise en charge et prévention

Lors de la phase d'appui en course à pied, quel groupe musculaire absorbe le plus de force en excentrique pour stabiliser le genou ?

- ☐ Les ischio-jambiers
- ☒ **Les quadriceps**
- ☐ Les muscles du pied
- ☐ Les adducteurs de la hanche

Quel paramètre joue un rôle clé dans la réduction des forces d'impact au sol ?

- ☒ **Une cadence élevée et un temps de contact au sol réduit**
- ☐ Une flexion importante du tronc vers l'avant
- ☐ Un balancement exagéré des bras
- ☐ Une attaque talon systématique

Pourquoi un coureur de fond présente-t-il une proportion plus élevée de fibres musculaires de type I ?

- ☐ Elles génèrent une puissance plus élevée pour les accélérations
- ☐ Elles sont plus adaptées au métabolisme anaérobie
- ☒ **Elles sont résistantes à la fatigue et optimisées pour le métabolisme aérobie**
- ☐ Elles se fatiguent rapidement mais permettent une meilleure propulsion



Correction du quiz

Pathologies du coureur : évaluation, prise en charge et prévention

Quelle est la fonction principale du tendon d'Achille dans le cycle de course ?

- ☐ Augmenter l'absorption des chocs au niveau du genou
- ☒ **Stocker et restituer l'énergie élastique pour optimiser la propulsion**
- ☐ Stabiliser l'articulation de la hanche en fin de phase d'appui
- ☐ Réduire les forces de cisaillement au niveau du tibia

Parmi les adaptations neuromusculaires suivantes, laquelle est associée à une meilleure économie de course ?

- ☐ Une diminution de la rigidité musculo-tendineuse
- ☒ **Une amélioration du recrutement des unités motrices et de la synchronisation musculaire**
- ☐ Une augmentation des forces de réaction au sol
- ☐ Une flexion exagérée de la hanche lors de la phase d'appui

