

La phase du pré double appui est le catalyseur d'amorçage du facteur VITESSE libérateur d'ENERGIE



La zone orange représente la mise en pré tension des chaînes croisées musculaires freinateur du face avant du bassin

La zone bleu représente la mise en tension renvoi de l'action mécanique osseuse pied / tibia-péronné / fémur sur le bassin



Ces actions vont se combiner dès la pose du pied de blocage en se libérant brutalement dans la phase du double appui en 200 ms