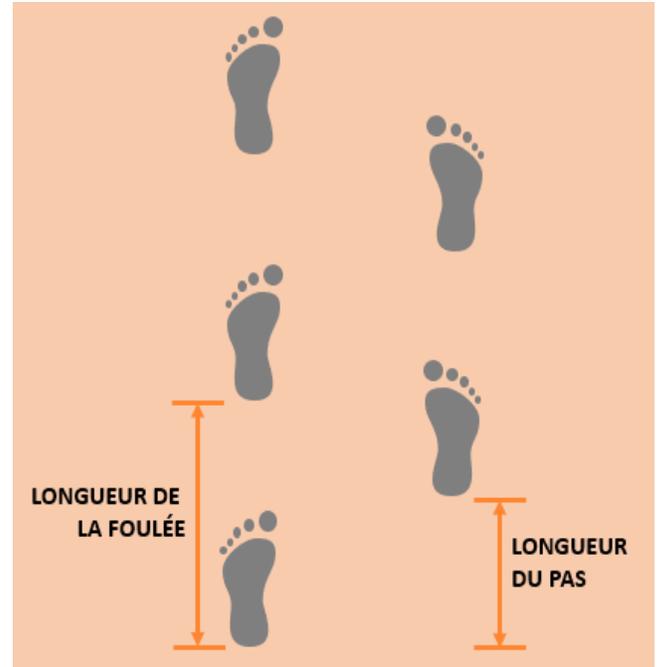


# LONGUEUR DU PAS ET DE LA FOULÉE

## COMMENT CALCULER LA VÔTRE

### LONGUEUR DU PAS = Distance en pieds/nombre de pas

- 1 En utilisant un ruban à mesurer et une craie ou le ruban de masquage, mesurez et marquez une distance spécifique, par exemple 20 pieds.
- 2 Commencez à marcher environ dix pieds avant l'une des marques pour accélérer à votre rythme naturel.
- 3 Quand vous atteignez la première marque, comptez vos pas et arrêtez de compter quand vous atteignez la deuxième marque.
- 4 Divisez le nombre de pieds compris dans votre distance mesurée par le nombre de pas que vous avez fait entre la première et la deuxième marque. Par exemple, si vous avez fait 16 pas pour parcourir 20 pieds, votre longueur de pas sera de 1,25 pied (15 pouces).



### LONGUEUR DE LA FOULÉE = Distance en pieds/nombre de foulées

Pour calculer la longueur de votre foulée en marchant, divisez le nombre de pas que vous avez fait par 2 et divisez ce nombre par la distance mesurée. Par exemple, si vous avez besoin de 16 pas pour couvrir 20 pieds, divisez le nombre de pas (16) par 2 pour obtenir le nombre de foulées. Ensuite, divisez la réponse (8) par la distance. Dans ce cas, vous avez fait 8 foulées en 20 pieds, donc la longueur de votre foulée serait de 2,5 pieds (30 pouces).

Si vous souhaitez une mesure plus précise, parcourez une distance plus longue, faites-le plusieurs fois et calculez la moyenne.

1. Marquez le point de départ et marchez jusqu'à ce que vous ayez compté 50 pas.
2. Tracez la fin de votre dernier pas.
3. Mesurez entre les deux marques.
4. Suivez les mêmes calculs que ci-dessus.

Référence : [www.healthline.com](http://www.healthline.com) | [www.omnicalculator.com](http://www.omnicalculator.com)

