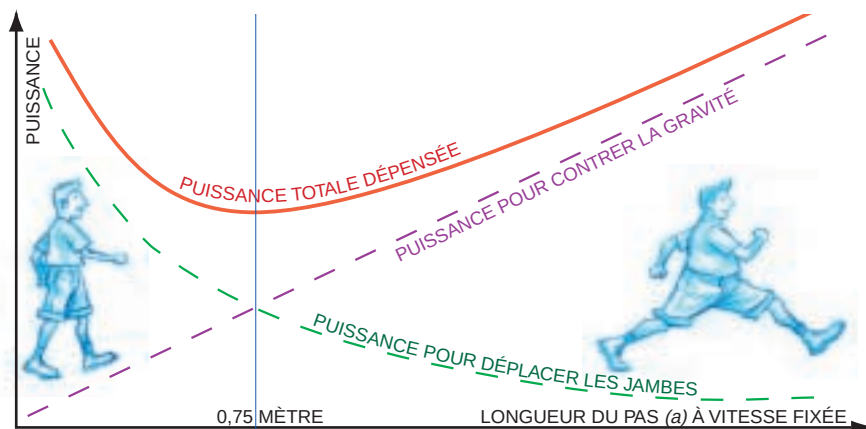




Lorsque l'on marche, on pivote autour du pied, de sorte que la hanche s'élève périodiquement (à gauche). La puissance à dépenser pour marcher à vitesse donnée est alors la puissance nécessaire à l'élévation périodique du corps plus celle nécessaire à l'accélération et à la décélération des jambes (courbes). Comme ces puissances varient en sens inverse en fonction de la longueur du pas, il existe un pas optimal (0,75 mètre pour une vitesse de 5 kilomètres par heure et pour un marcheur de 70 kilogrammes) où la puissance dépensée est minimale.

l'élévation des jambes (courbes). Comme ces puissances varient en sens inverse en fonction de la longueur du pas, il existe un pas optimal (0,75 mètre pour une vitesse de 5 kilomètres par heure et pour un marcheur de 70 kilogrammes) où la puissance dépensée est minimale.

mouche si nous mesurons 1/200 de notre taille réelle, soit environ 0,9 centimètre. Remarquons au passage que le nombre de pattes ou de jambes n'intervient pas : le «mille-pattes» ne se déplacerait pas plus vite s'il n'avait que quatre pattes.

De telles modélisations ont permis d'estimer la vitesse de déplacement de dinosaures en mesurant la longueur de leur pas sur des empreintes fossilisées et en estimant leur taille à partir des ossements. Ainsi le Tricératops avançait à la vitesse du Rhinocéros, environ sept mètres par seconde, et l'homme, s'il avait vécu à la même époque, aurait pu lui échapper.

LA COURSE

En courant, ce n'est plus la gravité qui engendre le mouvement périodique des jambes, mais le travail des muscles de la cuisse : le pas «forcé» est différent du mouvement pendulaire naturel. La force totale qu'exerce un membre dépend du nombre de fibres qu'il contient, c'est-à-dire de sa section. Le travail d'un membre, le produit de la force exercée par la longueur d'extension des muscles, est proportionnel à son volume, donc à sa masse. La période d'oscillation forcée des jambes pendant une course augmente avec leur longueur (à section de jambe donnée). La vitesse de course est alors à peu près indépendante de la longueur de la jambe, puisque c'est le quotient de la longueur du pas et de la période d'oscillation, toutes deux proportionnelles à cette longueur de jambe.

Ainsi, les grands ne courent pas sensiblement plus vite que les petits, excepté si la différence de musculature est notable. Notons aussi qu'en courant nous plions la jambe afin de mieux l'adapter à un balancement pendulaire plus rapide (elle est ainsi raccourcie). Pour déterminer le pas optimal, on minimise la puis-

sance nécessaire à la marche. Quelle énergie doit dépenser une personne qui marche sur une surface horizontale pour maintenir une vitesse constante ? À chaque fois qu'un pied se pose sur le sol, il est momentanément à l'arrêt alors que le reste du corps poursuit son déplacement. Quand ce pied quitte le sol il faut que toute la jambe soit accélérée vers l'avant afin qu'elle rattrape son retard ; elle sera ensuite décélérée jusqu'au moment où le pied se posera à nouveau sur le sol.

Pendant ces phases d'accélération et de décélération, deux ensembles de muscles antagonistes agissent successivement sur la jambe, chacun d'entre eux engendrant un travail égal à la variation de l'énergie cinétique du membre. Le travail des muscles qui propulsent la jambe est proportionnel au produit de la masse de la jambe (que l'on peut supposer proportionnelle à la masse M du corps) par le carré de la vitesse v du marcheur (Mv^2). Pour obtenir la puissance musculaire dépensée pour mouvoir les jambes, il suffit de multiplier le travail des muscles par la fréquence du pas, c'est-à-dire par le quotient de la vitesse et de la longueur du pas (v/a). La puissance nécessaire au mouvement des jambes est ainsi proportionnelle à Mv^3/a .

En plus de ce travail, les muscles doivent aussi fournir l'énergie gravitationnelle nécessaire à l'élévation périodique du centre de gravité du corps entre chaque pas. Ce travail est égal au produit de la masse du corps par l'accélération de la pesanteur et par l'élévation de hauteur (Mgh). Cette dernière est d'autant plus grande que l'amplitude du pas est grande et varie comme le rapport a^2/L , où L est la longueur de la jambe. La puissance correspondante, obtenue en multipliant ce travail par v/a , est donc proportionnelle à $Mgva/L$. Au final, la puissance à fournir par les muscles est la somme de deux termes,

l'un correspondant à la puissance nécessaire pour mouvoir les jambes, qui subissent une succession d'accélération et de décélération, l'autre traduisant la puissance à fournir pour vaincre la pesanteur. Si l'on allonge le pas à vitesse constante le premier terme diminue alors que le second augmente.

Ainsi, il existe un pas de longueur optimale qui minimise la puissance totale à fournir. La longueur trouvée par cette méthode correspond au pas de la fréquence naturelle pendulaire : elle est proportionnelle au produit de la vitesse du marcheur par la période du pendule associé à la jambe. La puissance dépensée sera donc plus grande quand on marche plus vite (ce qui semble normal), mais aussi quand on se déplace à faible vitesse (ce qui est plus inattendu). Pour une vitesse de 5 kilomètre par heure, le pas optimal mesure environ 75 centimètres pour un marcheur de taille moyenne et le marcheur consomme environ 250 watts (la puissance de trois lampes électriques).

Dans le cas d'une montée, il faut tenir compte du travail pour compenser l'augmentation de l'énergie potentielle de pesanteur. Pour monter de 300 mètres et si votre poids est de 70 kilogrammes, le travail à fournir est d'environ 210 000 joules. Comme votre rendement n'est pas égal à un, mais plutôt de 40 pour cent, ce travail est 500 000 joules, soit approximativement 125 kilocalories, c'est-à-dire un bon bifteck... Il est difficile de maigrir.

Roland LEHOUCQ est astrophysicien au Service d'astrophysique du CEA.

D'ARCY THOMSON, *Forme et croissance*, Seuil, collection Sources du savoir, 1999.

A. BELLEMANS, *Power demand in walking and pace optimization*, in *American Journal of Physics*, vol. 49, p. 25, 1981.