

Bonjour,

Merci pour ta participation à cette 1^{ère} édition du Révolution Trail Xpérience.

Comme prévu, voici donc l'analyse de ton profil de coureur en pièce jointe, accompagné ci-dessous par quelques explications pour pouvoir le lire correctement :

Le document se décompose en 3 zones :

- Résultats
- Verdict
- Analyse détaillée

*** la première zone (intitulée "Résultats") est un récapitulatif de tes temps avec ton classement sur chaque section** (classement effectué par rapport à l'ensemble des personnes ayant fait cette édition du RTX).

Ce classement est juste indiqué à titre d'information, mais n'intervient pas dans l'analyse à venir. Seuls les chronos sont pris en compte pour l'analyse.

*** la seconde zone (intitulée "Verdict") est le résultat de l'analyse.**

Une appréciation est donnée pour chaque type de terrain. Ces appréciations vont de A à E (C étant donc la moyenne).

A noter que l'on ne peut pas avoir des points partout. Un coureur polyvalent aura donc l'appréciation C sur tous les terrains.

Pour terminer cette analyse, nous avons pu estimer ta VMA.

Cela peut te servir dans divers plans d'entraînement.

*** la troisième zone (intitulée "analyse détaillée") est plus complexe et s'adresse aux amateurs de chiffres...**

Pour rentrer un peu dans le détail, voici comment elle s'articule (les exemples sont fictifs...) :

Tu as une première partie où sont regroupés tous tes chronos par section et ton classement :

les données du participant		
	chrono	rang
Section 1 (plat)	05:27	1
Section 2 (montée)	07:19	1
Section 3 (descente)	07:47	2
Section 4 (montée)	08:19	1
Section 5 (plat)	05:56	1
Section 6 (descente)	04:57	2

Puis une seconde partie qui indique :

- 1/ les chronos moyens pour chaque section
- 2/ l'écart de tes temps par rapport à ces moyennes
- 3/ la valorisation en pourcentage de cet écart

par rapport à la moyenne des participants		
Chrono moyen	Ecart	%
05:47	- 00:20	-5,67%
07:49	- 00:30	-6,46%
07:43	+ 00:04	0,86%
08:41	- 00:22	-4,22%
06:11	- 00:15	-4,13%
05:04	- 00:07	-2,20%

A titre indicatif, une 3e partie indique les mêmes informations, mais par rapport au meilleur de chaque section :

par rapport au meilleur de chaque section		
Meilleur chrono	Ecart	%
05:27	best time	0,00%
07:19	best time	0,00%
07:12	+ 00:35	8,10%
08:19	best time	0,00%
05:56	best time	0,00%
04:47	+ 00:10	3,48%

Une 4e partie qui rentre vraiment dans le vif du sujet. Sur cet exemple, il faut lire comme ceci la première ligne :

"pour ce coureur, la section 3 (3e ligne) représente 19.58% de l'effort total (cumul des 6 sections). Or, pour l'ensemble du groupe, cette section 3 représente en moyenne 18.71 % de l'effort total. Ce coureur a donc passé plus de temps en proportion que la moyenne dans cette section. (4.67% de plus)

Il est donc un peu moins à l'aise que la moyenne sur ce type de terrain »

analyse		
% de la section par rapport à ton effort total	% de la section par rapport à l'effort total des participants	écart en proportion
13,71%	14,01%	-2,11%
18,41%	18,96%	-2,93%
19,58%	18,71%	4,67%
20,92%	21,05%	-0,61%
14,93%	15,00%	-0,51%
12,45%	12,27%	1,50%

Tu trouveras ensuite les mêmes calculs, mais pour des sommes de sections.

Par exemple, nous avons additionné les 2 sections montantes (les sections 2 et 4) pour dégager le potentiel en montée.

cumul plat	11:23	34	11:58	- 00:35	-4,87%	11:23	best time	0,00%	28,64%	29,01%	-1,29%
cumul montées	15:38	34	16:30	- 00:52	-5,28%	15:38	best time	0,00%	39,33%	40,01%	-1,71%
cumul descentes	12:44	35	12:47	- 00:03	-0,35%	11:59	+ 00:45	6,26%	32,03%	30,98%	3,41%

"L'écart 1^e et 2^e partie " indique l'écart entre les 3 premières sections et les 3 dernières (à chaque fois : 1 plat + une montée + une descente). Cela sert à mettre en évidence l'effet de la fatigue.

Dans cet exemple, le coureur a réalisé 1 minute 21s de plus sur les 3 dernières sections, alors que la moyenne de cet écart pour l'ensemble des participants est de 1 min 23s. Cet écart (1min21s) représente 3.40% du temps total pour le coureur alors qu'il est de 3.35% pour la moyenne. Par conséquent, ce coureur a fait une gestion d'effort très conforme à la moyenne.

Ecart 1e et 2e partie	01:21	35	01:23	- 00:02	-2,41%	01:09	+ 00:12	17,39%	3,40%	3,35%	1,27%
-----------------------	-------	----	-------	---------	--------	-------	---------	--------	-------	-------	-------

Voilà, c'est un peu complexe, mais ça a le mérite d'être relativement précis et complet (à notre avis). Nous espérons que tu as bien apprécié cette sortie et ce concept.

A bientôt et bonne récupération.

L'équipe Liike