

Petit exemple d'analyse de la 17^{ème} étape du Tour de France 2009

Dans le monde du sport de haut-niveau actuel, il est extrêmement important de pouvoir travailler de façon rapide, efficace et fiable. Powertec répond à ces obligations. Le système fait très rapidement une première analyse après l'entraînement ou la course et ceci sur la base de 4 aspects :

- Condition générale → force au cours de la course ou de l'entraînement entiers (PSS, P5min)
- Forme physique → temps de réaction du cœur, fréquence cardiaque minimum (T_rfast, HR_{min})
- Fraîcheur des jambes → explosivité (P_{max}fa)
- Energie totale consommée → analyse des couleurs (W_{dur})

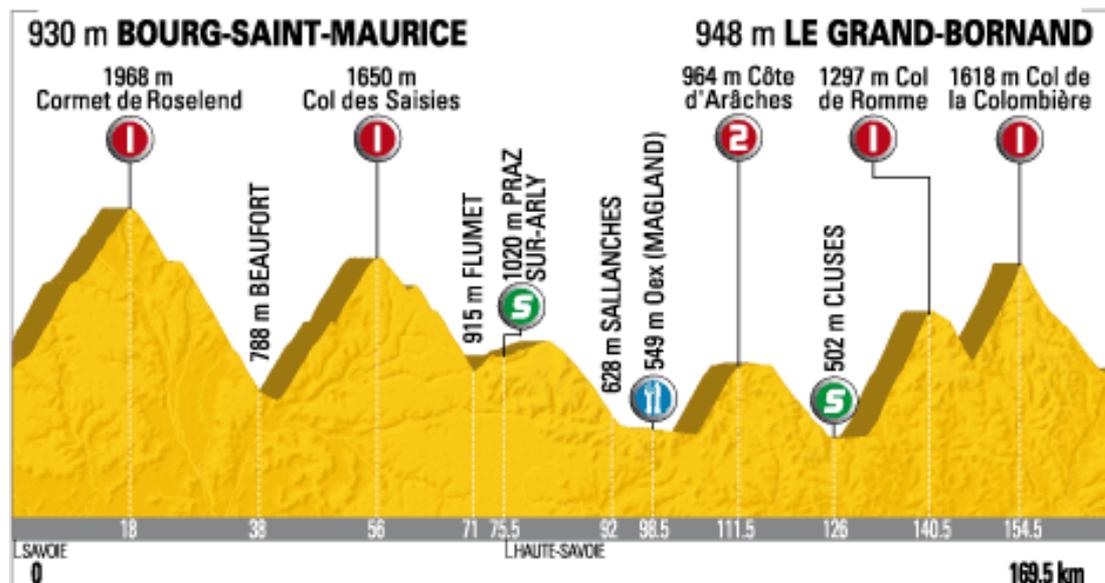
Pour montrer un des points forts de Powertec, une analyse claire et rapide, vous trouverez ci-dessous les données d'un coureur ayant participé à la 17^{ème} étape du Tour de France 2009. Avec Powertec, il serait possible de parfaitement guider les 9 coureurs de son équipe dans un laps de temps très court – car après la course, on ne dispose pas de beaucoup de temps – en fonction des résultats.

Avec un minimum d'expérience avec Powertec un court laps de temps signifie :

- Pour le coureur : envoyer et regarder les données = 10 minutes
- Pour l'entraîneur : ouvrir le site et regarder les 9 analyses = 20 minutes

Dans la partie technique de l'utilisateur sur le site internet de Powertec, les paramètres sont développés de façon plus approfondie. Mais, afin de montrer la rapidité avec laquelle les coureurs peuvent disposer de l'analyse des efforts de leur journée, nous partons du fait que tous les paramètres sont connus. Toutes les analyses sont mises en couleur.

A. Profil de la 17^{ème} étape



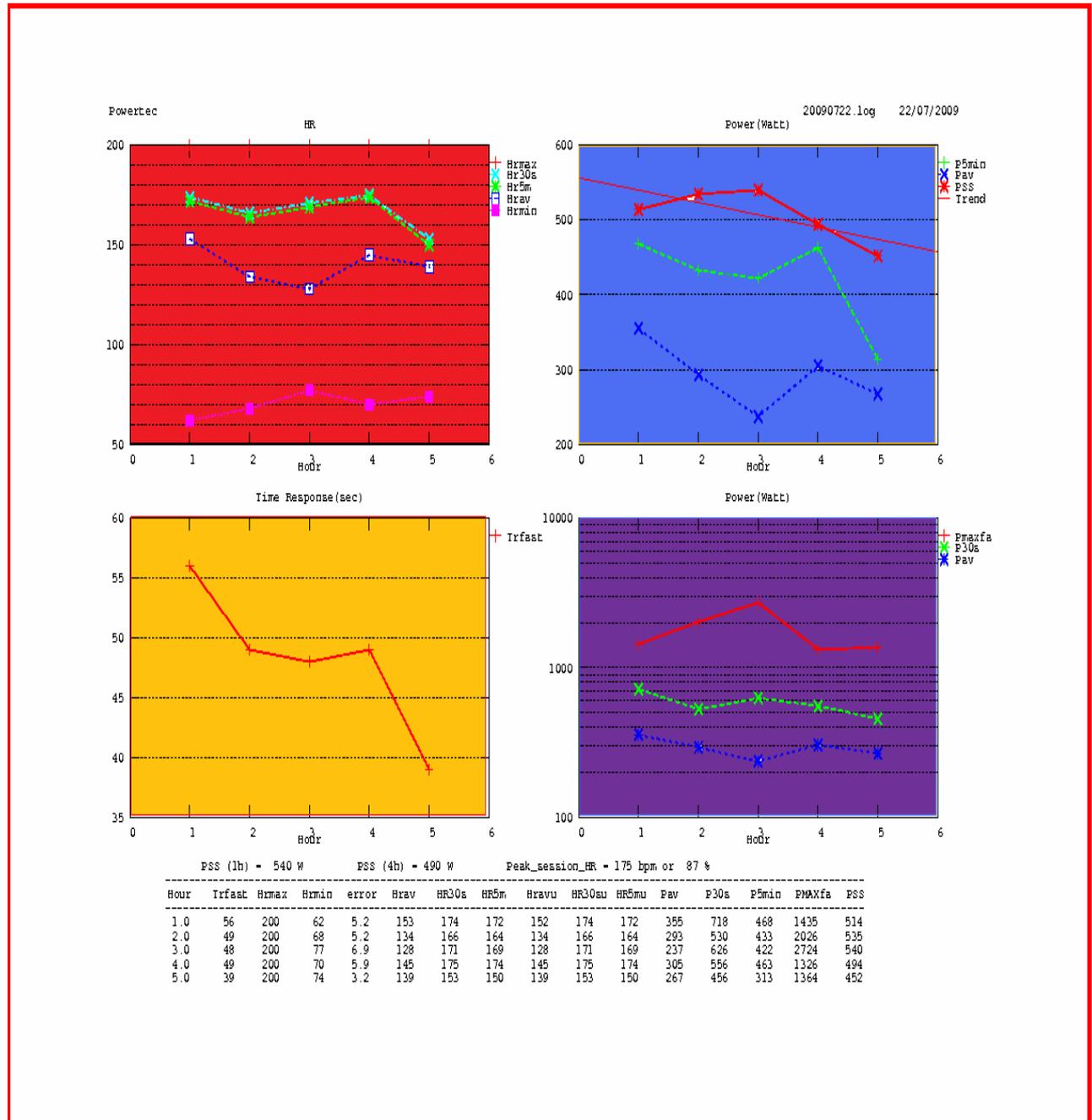
C'était l'étape la plus importante et la plus difficile du Tour. La succession des cols, le fait que le classement général n'était pas encore figé, le moment (dans la 3^{ème} semaine), la présence du très raide Col de Romme, jamais escaladé auparavant, firent de cette étape un des grands moments de ce Tour de France 2009.

B. Analyse Powertec

Après l'envoi des données de puissance du coureur concerné, Powertec fait l'analyse ci-dessous en un quart d'heure.

Les différent blocs sont ici colorés pour apporter plus de clarté entre les 4 différentes analyses.

1. Analyse de puissance



Premièrement, la fiabilité des mesures est évaluée. S'il y a trop de perturbations ou une intensité trop basse, les valeurs sont mises en rouge. Ces valeurs sont alors considérées comme peu fiables afin d'éviter une mauvaise conclusion. Powertec a cependant un système de correction automatique qui rétablit une partie des valeurs érronnées.

Généralités sur la course :

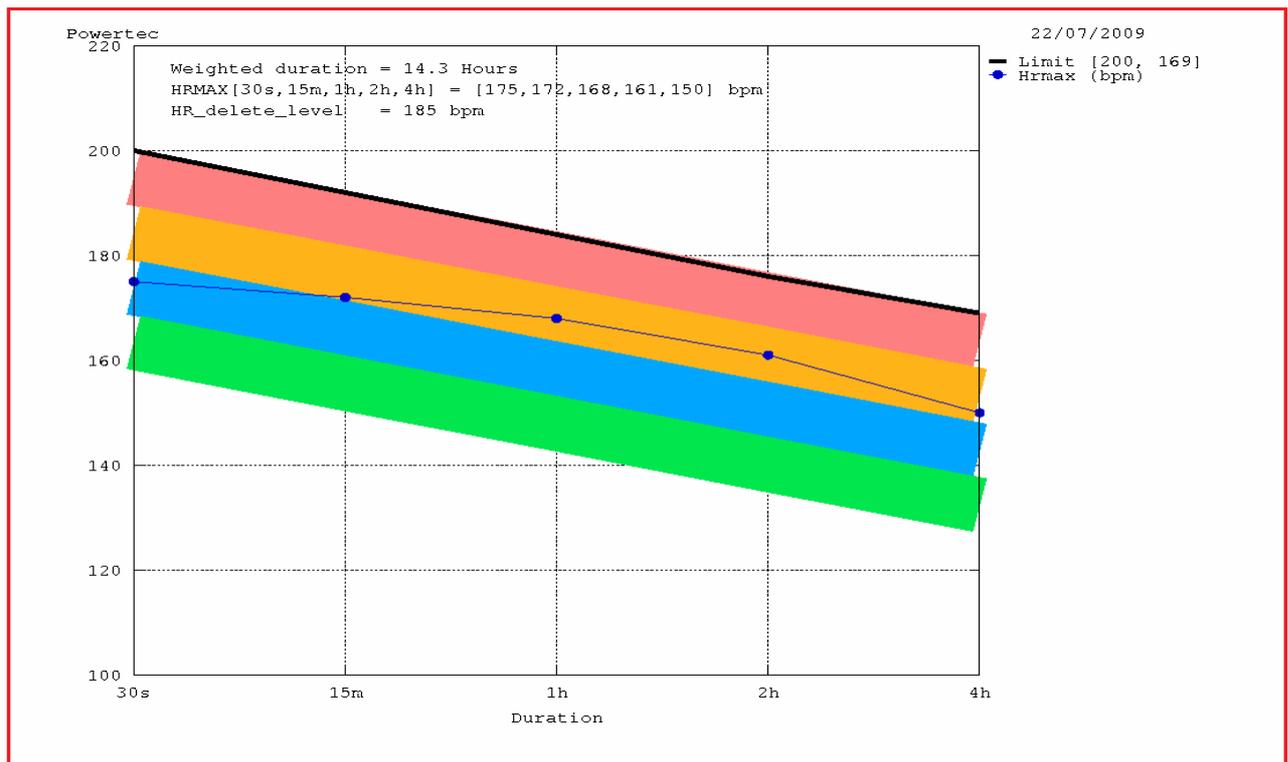
Le point noir de la course fut clairement la première heure. Les Pav, P5min, Trfast et fréquences cardiaques sont élevés. Par la suite, ce fut plus calme jusqu'à la fin de l'étape. Il y eut de nouveau un P5min (94% du maximum) élevé de par l'escalade du très raide Col de Romme.

De cette façon, l'entraîneur peut de suite déterminer comment la course s'est déroulée (dans le domaine physique). Ceci n'est pas visible à l'œil nu. Pour cela, on doit disposer des données de Powertec. En comparant les données des différents coureurs de l'équipe, on peut voir clairement ceux qui étaient dans un bon jour ou non.

Remarques :

- ❖ ■ : Le Hrmin (=fréquence cardiaque minimum) démarre en bas puis monte constamment durant l'effort. Les valeurs basses du début montrent une bonne récupération.
- ❖ ■ : Le Trfast (=temps de réaction du cœur) commence en haut à cause de la fatigue du jour précédent et du Pav élevé de la première heure. Ensuite, la courbe ne fait que descendre jusqu'à la fin de la course. C'est un très bon déroulement.
- ❖ ■ : La valeur Pmaxfa (=explosivité) est élevée durant toute la course. Cela est compréhensible vu le degré de difficulté de la course.
- ❖ ■ : La valeur Pmaxfa (=explosivité) est élevée durant toute la course. Cela est compréhensible vu le degré de difficulté de la course.

2. Analyse de la fréquence cardiaque



Vu que la ligne noire est une limite naturelle, on peut la considérer comme une zone d'énergie. De cette façon, on peut voir de manière très simple si le coureur a été loin dans l'effort ou non. Simple mais efficace !

Remarques :

- ❖ 14,2 Wdur est **normal** vu le degré de difficulté.
- ❖ Le coureur est allé loin dans l'effort : **orange** entre 1h et 4h. Cela prouve que le tempo a été très élevé toute la journée.
- ❖ Dans le final, le coureur n'a pas roulé très vite : **bleu** pour 15m et 30s.

Conclusion :

Le coureur est toujours très en forme malgré la succession des courses. Il a très bien passé la 17^{ème} étape et ne doit pas s'inquiéter pour le jour suivant. Tout montre que sa condition est toujours au **top**. La tendance des étapes précédentes appuie cette affirmation. Il est en **très bonne** voie.

Vu que Powertec vise une utilisation quotidienne, l'analyse doit être rapide et simple. Cela doit être compréhensible aussi bien pour le coureur que pour l'entraîneur. De cette manière seulement, on peut avoir une collaboration optimale.