Quels sont les principaux critères de difficulté d’un ultra trail ?

« Les principaux critères de difficulté d'un ultra trail sont la distance et le dénivelé. Mais une course avec peu de dénivelé n’est pas forcément plus simple car on court tout le temps, alors qu’avec un fort dénivelé, les coureurs sont obligés de marcher à certains moments, et peuvent donc récupérer pendant ce temps. Pour comparer les courses, il faut effectuer une conversion du dénivelé en distance : en terme d’effort, 1000m de dénivelé est équivalent à 10km de plat. Par exemple, pour l’UTMB qui est une course de 170km avec 10 000m de dénivelé, il faut compter 100km de plus, soit une course qui équivaut à 270km de plat. »

Nous avons tenté de créer un indice de difficulté pour chaque course, est-ce une bonne idée ?

« Non. Il n’existe pas d’indice de difficulté connu dans la discipline. La seule façon de comparer les courses entre elles c’est de convertir le dénivelé en distance. »

Nous avons tenté de mettre en évidence différents profils de courses et de coureurs mais sans succès. Existe-t-il de tels profils dans cette discipline ?

« Les courses ici font déjà toutes partie d’un même profil de courses : l’ultra trail. Il n’y a pas de profils de course différents parmi cette catégorie. Pour les coureurs, une distinction qui pourrait apparaître serait une distinction entre coureurs amateurs et professionnels. »

Nous aimerions prédire les performances des coureurs, quels sont les paramètres les plus importants à prendre en compte ?

« Le critère le plus déterminant des performances est l’expérience. Un coureur expérimenté a beaucoup plus de chance d’effectuer un meilleur temps qu’un coureur qui n’a jamais réalisé de course auparavant. Il est donc important de prendre en compte si un coureur a déjà réalisé une course de ce type auparavant, s’il court souvent, s’il est en progression, etc. »

Est-ce que la nationalité du coureur, le pays de la course ou encore la saison sont des paramètres importants à prendre en compte ?

« Oui. La saison est un paramètre important : courir en hiver ce n’est pas du tout la même chose que courir en été. Ensuite, le lieu de vie est important. Un coureur qui habite dans les Alpes sera habitué au dénivelé et donc très performant sur les courses à fort dénivelé, alors qu’un coureur qui habite en Beauce aura beaucoup plus de difficulté car il ne sera pas du tout habitué. Il pourrait être intéressant de comparer les courses des différents pays. En fonction des courses, les nombre de participants et donc le challenge, la saison, la température, le dénivelé, le type de terrain, le taux d’humidité, … peuvent être différents et influer sur les performances. »