critères : distance et dénivelé positif

différences de pratiques : peu de dénivelé pas forcément plus facile pck on court tout le temps, vs bcp dénivelé des moments ou on marche et on récupère

courses courtes à fort dénivelé (km vertical)

1000 m de dénivelé = 10km de plat corerespond en terme d'effort

100m de dénivelé c'est 1km de plat

UTMB 170 10000m de dénivelé -> 100km de plus -> 270 km en réalité

ya des courses plus longues : Italie 150km

courses à étapes

ravito tous les 10-15 km -> courses à 0 ravito bizarre, ne connait pas

intégrer les 2 : distance et distance équivalent montée

amateur professionnel

le dénivelé a un coeff plus important

pas d'indice de difficulté

courses avec poids dénivelé : on va tout convertir -> explication liée au dénivelé : comparer les plat et les plat + dénivelé et on compare les temps

prédire temps en focntion dénivelé et des caractéristiques de l'individu

critère d'expérience -> indicateur d'expérience : est ce que j'en ai déjà fait, est ce que j'en fait souvent, est ce que je suis en progression

prédire dans un nouveau pays

important de prendre en compte la saison, courses d'hiver peuvent être bcp plus dur

j'ai couru en indonésie mais en grace bcp plus de particpants donc plus de challenge, dénivelé, ... -> prédire perfomrances dans un autre pays

lieu de vie important -> ceux qui sont habités au dénivelé plus facile

amateur vs pro compte -> indicateur nbre de courses et si cours dans le monde

on aggrège distance et dénivelé + indicateur difficulté = poids du dénivelé dans la distance -> on est sensé avoir meme temps sur petite course avec bcp dénivelé et sur grande course

l'ultra trail c'est déjà bien catégorisé (+ 100 km avec souvent fort dénivelé)

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 apparaitre 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. »

Idées indicateur d'expérience :

- booléen 1 si a déjà fait une course avant 0 sinon

- booléen 1 si a fait une course dans l'année précédent la course à prédire, 0 sinon

- booléen 1 si a déjà fait une course de distance équivalente (distance de la course à prédire moins 10km) ou distance plus élevée

- nombre des courses faites sur les années d'apprentissage

- nombre moyen de courses par an sur les années d'apprentissage

- nombre de km équivalent parcouru dans l'année précédent la course à prédire

- nombre de km équivalents parcourus en tout

- booléen 1 si progression sur les 2 dernière courses, 0 sinon, NA si moins de 2 courses avant (progression en terme de vitesse)

- booléen 1 si progression sur les 2 dernière courses, 0 sinon, NA si moins de 2 courses avant (progression en terme de rang)