

Classification des Études et Scores de Performance

Ce répertoire classe les modèles scientifiques selon leur échelle d'analyse : le court terme (séance) ou le long terme (capacité et santé).

1. Analyse de Séance (Court Terme)

Ces scores servent à quantifier l'effort, l'efficacité ou la fatigue générée par une activité spécifique.

Charge et Intensité

- **Allure (Pace)** - Métrique de base de la vitesse (min/km)
- **Fréquence Cardiaque (FC)** - Indicateur fondamental de la charge interne (BPM)
- **Puissance (Power)** - Mesure instantanée de la production de force (Watts)
- **Altitude** - Facteur environnemental influençant la disponibilité en oxygène et l'effort (m)
- **TRIMP (Training Impulse)** - Eric Banister
- **TSS (Training Stress Score)** - Andrew Coggan
- **Charge de Foster (sRPE)** - Carl Foster
- **GAP (Grade Adjusted Pace)** - C. Minetti / Strava

Efficacité et Stabilité

- **EF (Efficiency Factor)** - Joe Friel
- **Découplage Aérobie (Pa:Hr)** - Joe Friel
- **Running Index (Score de séance)** - Polar / Firstbeat
- **Running Effectiveness (RE)** - Steve Palladino
- **VAM (Vitesse Ascensionnelle Moyenne)** - Michele Ferrari

Dynamique et Technique

- **Cadence (Fréquence de foulée)** - Nombre de pas par minute (SPM)
- **GCT (Ground Contact Time)** - Études biomécaniques
- **Oscillation Verticale** - Études biomécaniques
- **LSS (Leg Spring Stiffness)** - Stryd

État de Disponibilité (Quotidien)

- **VRC / HRV (RMSSD)** - Études sur le Système Nerveux Autonome
- **Readiness Score** - Modèles multi-factoriels (Oura/Garmin)

2. Analyse de Capacité et Prédition (Long Terme)

Ces scores servent à évaluer votre niveau global, votre progression ou votre profil physiologique.

Niveau et Potentiel

- **VMA (Vitesse Maximale Aérobie)** - La vitesse limite de consommation d'oxygène
- **RAI (Running Ability Index)** - Huawei TruSport
- **VDOT (V-dot-O₂ Max)** - Jack Daniels
- **VO₂ Max (Consommation d'oxygène)** - A.V. Hill / Lupton
- **Vitesse Critique (Critical Speed)** - Monod & Scherrer
- **Puissance Critique (Critical Power)** - Moritani / Burnley

Prédiction et Profilage

- **Modèle de Tanda (Marathon)** - Giovanni Tanda
- **Loi de Riegel (Endurance)** - Peter Riegel
- **Indice d'Endurance** - Peronnet & Thibault
- **Durabilité (Durability)** - Stephen Seiler / Maunder
- **D' / W' (Réservoir anaérobie)** - Skiba / Morton

Comparaison et Équité

- **Age-Grading (WAVA / WMA)** - World Masters Athletics
- **Score Mercier** - Jean Mercier
- **Points IAAF** - World Athletics

Adaptation Métabolique

- **FatMax / PFO** - Asker Jeukendrup
- **Crossover Concept** - Brooks & Mercier

Santé et Gestion de Plan

- **ACWR (Acute:Chronic Workload Ratio)** - Tim Gabbett
- **Monotonie de l'entraînement** - Carl Foster
- **CTL (Chronic Training Load)** - Andrew Coggan