

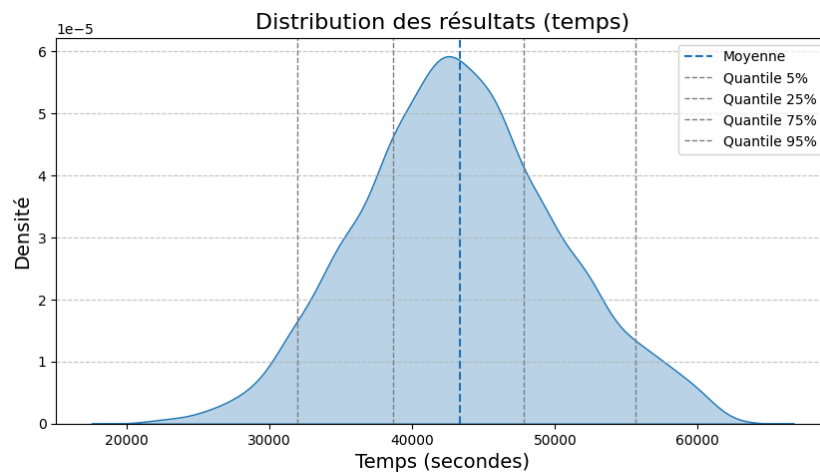
Asics Saintélyon 2024 : valait-il mieux partir prudemment ?

On entend souvent dire que les athlètes qui réussissent le mieux sont ceux qui savent partir prudemment avant d'accélérer en deuxième moitié de course. Mais qu'en est-il vraiment ?

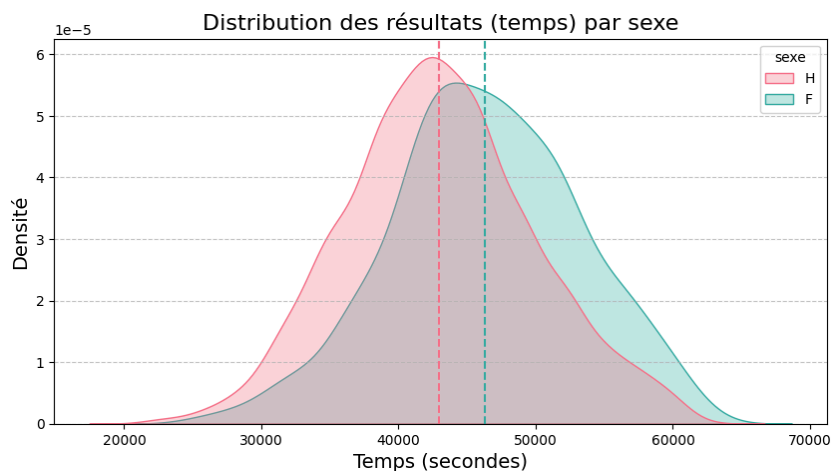
Dans cet article, nous allons tenter de répondre à cette question sur une grande classique française : la Saintélyon.

Performances générales

Commençons par analyser les distributions de temps de course en général. Le temps moyen mis pour finir cette course mythique de 81km et 2500m de dénivelé positif a été de 12h02 cette année, soit du 6.7km/h de moyenne. Parmi les finishers, 5% des coureurs sont arrivés en moins de 8h52 et 95% en moins de 15h27. Enfin, on peut noter que la moitié des coureurs se tiennent en moins de 2h30, avec une arrivée entre 10h44 et 13h16.



Si on observe les résultats par sexe, on peut constater que l'écart moyen entre les femmes et les hommes est de moins de 1h.



L'impact de la stratégie de course

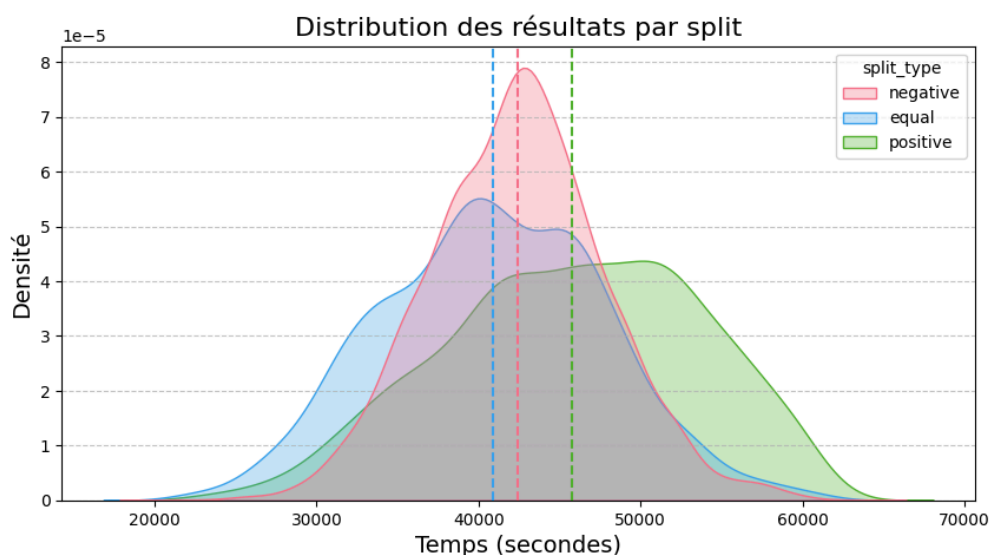
Nous avons pu récupérer les temps de passage de l'ensemble des athlètes à l'arrivée à Lyon mais également à Saint-Genou, qui est considéré par beaucoup comme étant le milieu de la course. Ces données nous permettent de calculer le temps pris par l'athlète pour compléter chacun des deux segments, ainsi que le temps moyen de l'ensemble des participants.

Pour cette étude, nous allons définir 3 stratégies de course différentes. Tout d'abord, le **negative split** est défini pour un athlète ayant réalisé la seconde moitié de course au moins 5% plus rapidement que la première **par rapport aux autres athlètes**. Cette stratégie correspond donc à un départ prudent. Ensuite, on définit le **positive split**, qui au contraire est associé aux athlètes ayant réalisé la seconde moitié de course au moins 5% plus lentement que la première **par rapport aux autres athlètes**. Enfin, on dit qu'un athlète réalise un **equal split** s'il n'a fait ni l'un ni l'autre.

Lorsqu'on observe les distributions des temps d'arrivée pour ces trois catégories, la conclusion est sans appel : les athlètes ayant réalisé un *negative split* sont en moyenne allés 1.3% plus vite que la moyenne, et l'écart monte même à 4.8% pour l'*equal split*, alors que les athlètes en *positive split* sont allés 6.7% plus lentement.

De plus, on remarque que la distribution des *positive splits* est plus dense que les autres vers les hauts classements. Ceci peut s'expliquer par le fait que lorsqu'un athlète fait un *positive split*, il a plus de chance de relâcher son effort, ou même de ne plus parvenir à bien avancer tout court: c'est la fameuse explosion tant redoutée.

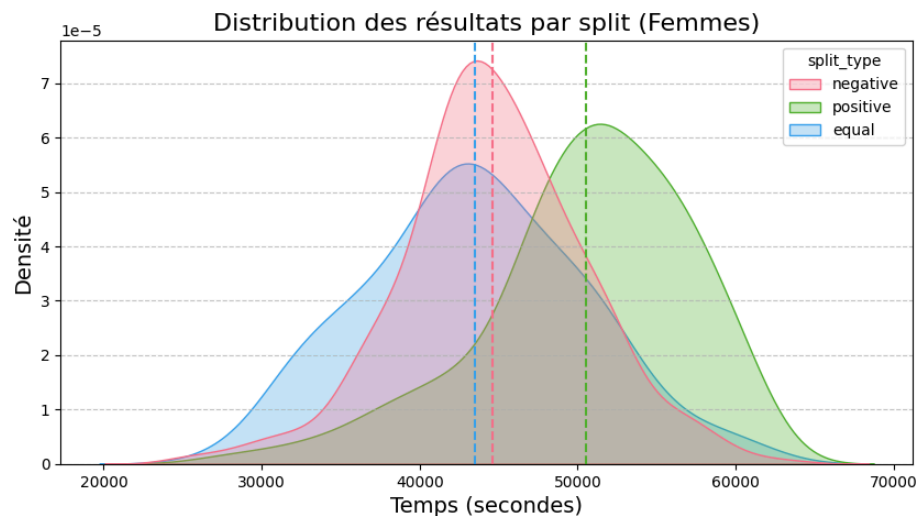
Enfin, on voit que la distribution des *equal split* semble plus dense vers l'avant du classement. Ceci pourrait s'expliquer par le fait que les meilleurs athlètes gèrent en général mieux leur effort. En effet, ils sont souvent plus expérimentés et connaissent mieux leurs capacités.



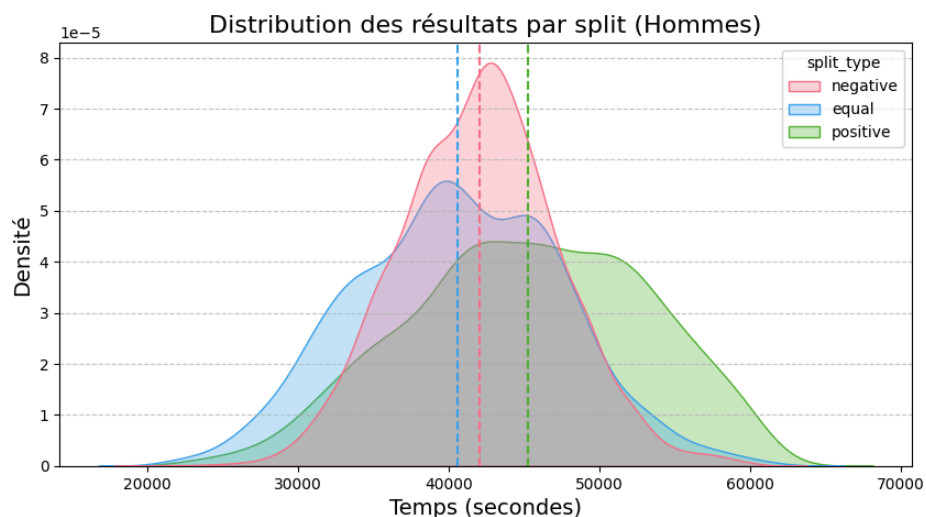
La conclusion est-elle différente pour les femmes ?

La majorité des participants à la Saintélyon en 2024 étant des hommes, on peut se poser la question d'un éventuel effet plus spécifique pour les femmes. On dit souvent que les femmes gèrent mieux les efforts de longue distance, mais qu'en est-il pour cette Saintélyon ?

Lorsque l'on observe les résultats féminins uniquement, il est évident qu'ils diffèrent de celui des hommes. En particulier, il semblerait que les athlètes ayant réalisé un *positive split* soient encore moins performantes par rapport à leur paires que chez les hommes, avec 9.2% de retard sur le temps moyen de leur catégorie.



En réalité, ce sont plutôt les femmes ayant réalisé un *negative split*, ou encore mieux une course linéaire, qui font mieux que les hommes proportionnellement aux temps moyens de leur catégorie. En effet, celles qui sont parties prudemment sont allées 3.6% plus rapidement que la moyenne, et ce chiffre monte même à 6.1% pour celles qui ont réalisées une course constante, ce qui est un écart plus grand que celui que l'on observe chez les hommes.



Zoom sur les élites

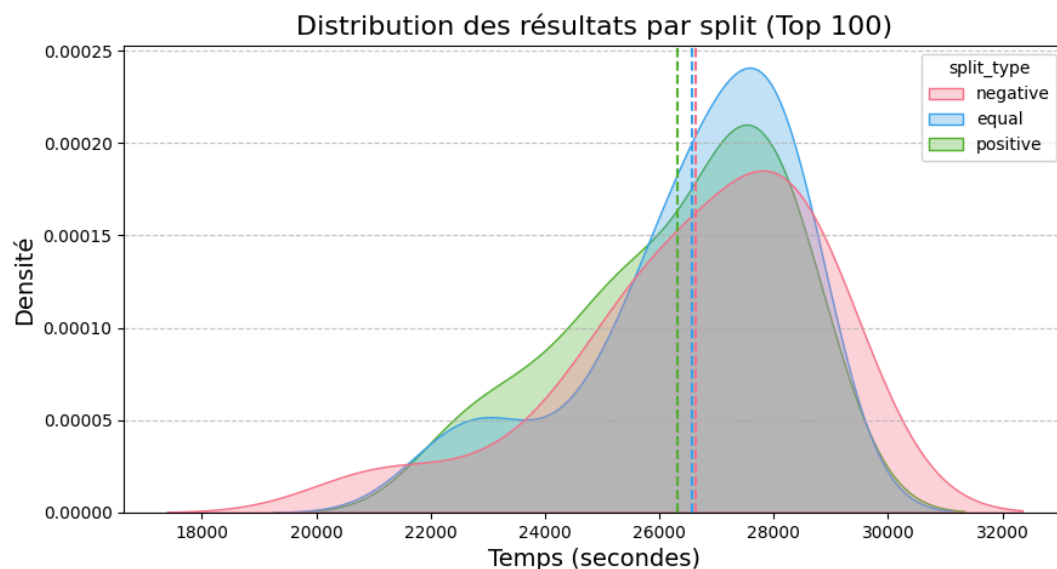
On le répète souvent : n'essayez pas de reproduire les schémas de courses des élites car ils ne fonctionnent pas pour tout le monde. Contre toute attente, c'est également le cas ici.

Si on observe les résultats des athlètes du top 100 en fonction de leur stratégie de course, on constate que cette dernière n'a presque pas d'impact en moyenne. Mais ici, il faut faire attention aux

conclusions hâtives. En effet, lorsqu'on y regarde de plus près, on constate que la distribution des *negative splits* est plus plate, et donc plus dense à l'avant et à l'arrière de ces 100 premières positions: comment l'expliquer ?

Tout d'abord, il faut avoir en tête que chez les élites, l'objectif n'est pas forcément d'être *finisher*. Ainsi, certains athlètes qui partent trop vite (et seraient donc catégorisés en *positive split*), abandonnent la course. Si ces athlètes apparaissaient sur le graphique, on constaterait plus franchement que le *positive split* mène à une moins bonne performance.

Ensuite, on peut expliquer l'avantage du *negative split* pour les athlètes de tête par deux facteurs principaux. Premièrement, jouer les places de tête peut galvaniser en fin de course, et donc faire accélérer l'athlète (proportionnellement aux autres). Deuxièmement, lorsque l'on joue la gagne sur une course connue comme la Saintélyon, tout le monde part relativement rapidement, car comme on l'a montré précédemment, rattraper beaucoup de places en seconde moitié de course n'est pas évident. Ainsi, les places d'honneur sur ce genre de course se jouent souvent au "qui va craquer le premier", ce qui implique que les athlètes du top sont ceux qui n'ont pas craqué et qui ont donc réussi à finir fort. Pour le dire plus simplement : on ne gagne pas une course comme la Saintélyon si on ne parvient pas à se détacher en deuxième moitié de course.



Conclusion

Partir prudemment pour finir fort est une perspective alléchante pour beaucoup, mais l'envie au départ est toujours très difficile à maîtriser. Est-ce que finalement l'équilibre entre ces deux facteurs ne serait pas la clé pour battre tous vos records ? En effet, la stratégie de course la plus simple et la plus ancienne semble encore être la plus efficace : partir à son rythme, et savoir le maintenir jusqu'au bout.