



L'influence des côtes lors de votre course.

Lors des entraînements, je dis souvent que le temps perdu en montée « ne peut » être rattrapé en descente. Car le temps sur nos courses est toujours à gagner. L'article « la banque de temps » d'Yves Boiverts décrit très bien cette réalité. (disponible sur le site en format pdf). Voici pour bien illustrer ces 2 concepts, la banque de temps en côte.

Un certain Jack Daniels (rien à avoir avec le bourbon du même nom) en a fait une formule que je me permet de simplifier et qui dit ceci: Pour chaque % de pente, en montée, vous

perdez entre 7.5 @ 9 sec / km et en descente vous pouvez gagner 5 sec / km.

Si je regarde le parcours du marathon de Boston, qui est assez descendant sur les 15 premiers km (disons 1% de pente), mes chances seront de gagner 75 secondes. Par contre il y a la pente du 32e km qui a au moins un 3% et dure 1.6 km. Juste là, au moins 36 secondes seront perdues. Saisissez-vous mieux ce que j'essaie de dire?