Avant tout, quelques bases afin de comprendre la démarche tapis 6 jours: durant ce six jours tapis, tant en terme de préparation que pendant l'épreuve et après, les buts et objectifs étaient clairs:

- établir une base kilométrique de référence sur tapis à partir d'un minimum de 2 sujets expérimentés dans l'ultra et plus spécifiquement sur le six jours
- collecter des informations sur tout ce qu'il est possible de mesurer à l'aide d'appareils spécialisés, spécifiques, connus, nouveaux etc...supportables tant dans les préparations que dans l'exécution du six jours tapis lui-même
- constituer une 1ère base de ces données qui pourrait être le référentiel initial des sujets observés-audités
- inscrire longitudinalement sur plusieurs années des tentatives renouvelées sur tapis pour des observations continues et expérimenter des solutions d'amélioration des performances si après traitement des données certaines permettent une application immédiate de solutions adaptables par les 2 sujets dans leur entrainement intermédiaire entre deux tentatives
- adapter les protocoles afin de prendre en compte les comparaisons des différents états si intégration de solutions à partir de l'état initial mais aussi en fonction des états intermédiaires.

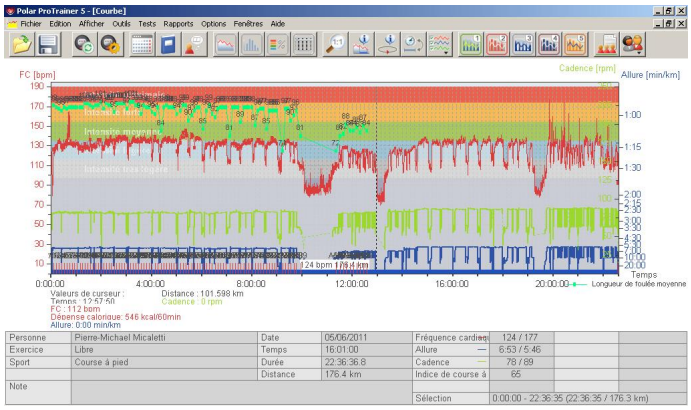
- formaliser par les experts des labos partenaires, des 1ères synthèses tout au long du process à la fois immédiatement exploitables si des actions précises pouvaient apparaitres tant correctives qu'anticipatives
- objectiver certains éléments communs, irréfutables aux 2 sujets, afin d'imaginer des techniques d'entrainement possibles sur certains points pour les autres athlètes voulant s'essayer sur six jours, voire améliorer leurs performances pour ceux ayant une expérience

- passer de l'empirisme et de l'intuition pour certains éléments à des domaines documentés, maitrisables, entrainables dans une logique reproductible.
- etc...

Dores et déjà ci-après on peut voir une premier tableau appelé exercice issu du Polar RS800, cet appareil était destiné de par ses fonctions poussées à "ramasser" au delà de la classique fréquence cardiaque des éléments comme la cadence de foulée, la longueur de pas etc...

1ère journée du 6 jours tapis sous l'angle Polar RS800

Écrit par Administrator



Personne	Pierre-Michael Micaletti	Date	05/06/2011	Fréquence cardiaq	124 / 177		
Exercice	Libre	Temps	16:01:00	Allure	6:53 / 5:46		
Sport	Course à pied	Durée	22:36:36.8	Cadence	78 / 89		
		Distance	176.4 km	Indice de course à	65		
Note							
				Sélection	0:00:00 - 22:36:35 (22:36:35 / 176.3 km)		