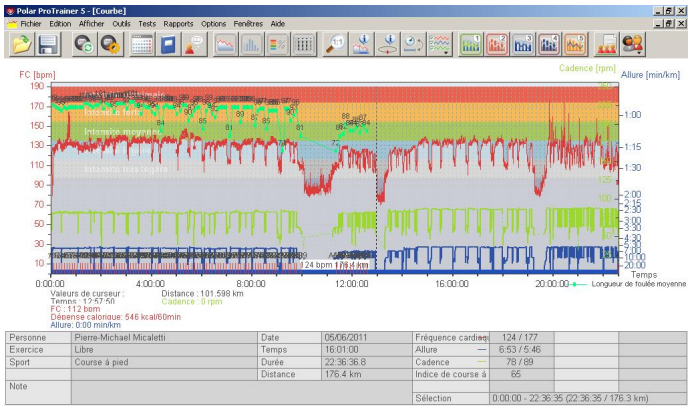
Avant tout, quelques bases afin de comprendre la démarche tapis 6 jours: durant ce six jours tapis, tant en terme de préparation que pendant l'épreuve et après, les buts et objectifs étaient clairs:

- 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...


Polar ProTrainer 5 - [Courbe]
Fichier Edition Afficher Outils Tests Rapports Options Fenêtres Aide
FC [bpm]
Cadence [rpm]
Allure [min/km]
Intensité forte
Intensité moyenne
Intensité très légère
124 bpm 176.4 km
0:00:00 4:00:00 8:00:00 12:00:00 16:00:00 20:00:00
Temps
Longueur de foulée moyenne
Valeurs de curseur :
Temps : 12:57:50
FC : 112 bpm
Dépense calorique: 546 kcal/60min
Allure: 0:00 min/km
Distance : 101.598 km
Cadence : 0 rpm
Personne Pierre-Michael Micaletti
Date 05/06/2011
Fréquence cardiaque 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)