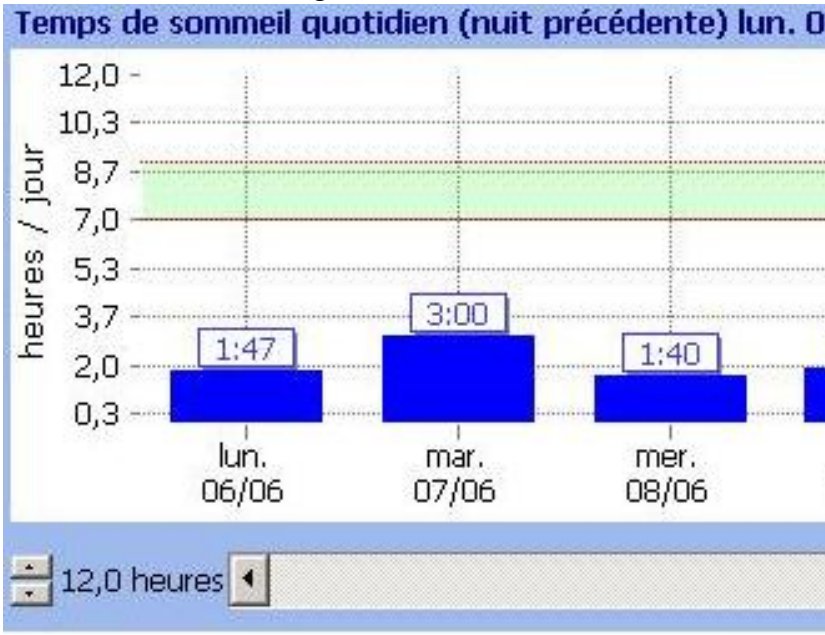
Lire un évènement, une action, un état par les chiffres a toujours quelque chose de surprenant...
Gràce aux outils dont nous étions équipés lors de ces 6 jours tapis, la collecte et la moisson de chiffres à interpréter est impressionnante! On nous demande souvent: " mais combien de temps dors-tu sur une épreuve comme cela?"
Les graphiques ci-dessous sont extraits de la montre actimètre Vivago. Ils donnent la durée de sommeil par jour sur l'ensemble de la course.



C'est fantastique de pouvoir récupérer ces informations de manière précise car

bien souvent on peut avoir perçu les choses complètement différemment dans le feu de l'action en particulier sur le sommeil que l'on finit par mélanger avec les temps de pause. Il ne faut pas oublier à ce sujet pour ces derniers, que le temps d'arret réel est bien supérieur, je pense + de 4h30 environ par jour, entre les besoins physiologiques, les arrêts "science", etc...
En vrac donc quelques uns de ces chiffres:

- 6 jours = 144h

- marque kilométrique 2011 : 814,3km

- temps total dormi: 11h17

- moyenne horaire finale: 5,69 km/h

- vitesse course: 8,2 km/h pour le chiffre le plus bas, 11km/h pour le chiffre le plus haut

- temps passé maximum dans la vitesse moyenne courue: 8,3km/h

- calories moyennes dépensées par jour: 14000kc environ

- longueur moyenne de foulée: 98cm

- cadence RPM (fonction polar): 81

- frequence cardiaque moyenne à l'effort: 120 battements/min

- total battements cardiaque/jour: 164 000 environ

etc..