

The Wayback Machine - <https://web.archive.org/web/20220626224527/http://www.sportnat2.com/100km/FA...>

### **Quelle performance espérer sur 24 heures ?**

Lorsqu'on aborde le double tour d'horloge, une question revient invariablement, surtout s'il s'agit de la première expérience sur l'épreuve : Quelle performance puis je espérer ? Je suis bien conscient que le 24 heures ne s'accommode pas forcément d'une analyse sur le papier. Comme le dit très justement Edit Bercès la reine de la discipline : « l'ultra fond ne va pas juste au delà du marathon mais au delà de la compréhension »

La mise en rapport des résultats des coureurs ayant réalisé une performance sur 100km et 24h permet déjà d'obtenir des éléments intéressants sur la capacité moyenne du circadien à utiliser **un certain pourcentage de sa vitesse du 100km durant le 24h**. Par exemple si vous courez en 10h sur 100km et que vous parcourez 180km en 24h vous aurez maintenu 75% de votre vitesse, ce qui correspond d'ailleurs peu ou prou à la moyenne obtenue lorsqu'on prend en compte les 161 coureurs de l'hexagone ayant « performés » dans les deux disciplines en 2003. En effet, ce ratio s'établit en moyenne exactement à 74,20%, avec un taux de réduction de 0,3 (ce qui signifie que l'on ne prend pas en compte les 30% de cas extrêmes, afin de ne pas fausser les données). Cette première indication nous permet ainsi de fixer un ordre de grandeur intéressant. On sait donc qu'en moyenne, on peut considérer que **l'on est capable de courir son 24h au ¾ de sa vitesse du 100km**.

Mais en l'ultra, comme ailleurs, chaque coureur est particulier, possède une endurance plus ou moins grande et, surtout sur 24h des aptitudes très variables à gérer toutes les spécificités d'une telle épreuve, notamment les réactions de l'organisme après tant d'heures de course, en matière de ravitaillement, de sommeil ou encore de résistance physique face à la répétition de l'effort.

On peut donc dire, et ceci est confirmé par l'analyse des ratios de coureurs spécialistes des 24h que l'on peut envisager pour le coureur endurant et performant un rapport de 80%. En moyenne, il avoisine , on l'a vu, 75% et si l'on veut être prudent tabler sur 70%.

Voilà, à vos calculettes.