



# Fondament'O n°29

## L'analyse d'après-course

-Intr'O-

« La course d'orientation est l'un des sports où l'on passe plus de temps à en parler qu'à le pratiquer ». Cette citation bien connue des orienteurs résume bien la philosophie de notre activité favorite: une fois la course terminée, vient la phase d'analyse de course, qui à elle seule dure bien plus longtemps que la course elle-même, et revêt une importance fondamentale pour progresser.

### ?Kezak'O?

L'analyse d'après-course pourrait aussi s'appeler « débriefing », ou temps de parole, ou comparaison des itinéraires... Bref tout ce qui touche à l'étude de son itinéraire dans le but de comprendre ce que l'on a fait, chercher ses erreurs, étudier où l'on aurait pu gagner du temps (ou ne pas en perdre!), envisager sa marge de progression et les secteurs de la performance à améliorer. On parle aussi du fameux « feed-back ».

### !Dem'O!

#### Après la course...

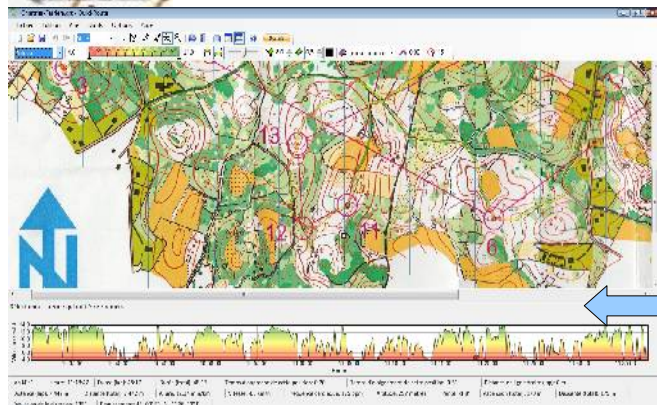
Une fois la ligne d'arrivée franchie, le coureur n'a souvent qu'une hâte: regarder plus en détails la carte pour analyser ses choix d'itinéraires et savoir si ceux-là étaient les bons. Puis il regarde son ticket des temps intermédiaires. Celui-ci, selon le logiciel GEC utilisé, peut lui fournir des informations directes sur l'allure, le temps perdu, le classement intermédiaire. L'étape rituelle suivante est la discussion avec des coureurs du même circuit. L'objectif est de comparer les itinéraires, mais également de formuler ses choix et son itinéraire, bref, de revivre sa course « mentalement ». Cet excellent exercice faisant appel à la mémoire aura un impact direct sur sa capacité d'auto-analyse, sans compter l'importance capitale et positive du feed-back. C'est pourquoi cette tâche sera si possible accompagnée et supervisée par un entraîneur ou un autre coureur.



La montre GPS est un accessoire quasi-indispensable pour pouvoir analyser sa course. Outre le calcul de la distance et du dénivelé, elle permettra d'acquérir une trace GPS, à partir de laquelle on pourra retrouver les endroits précis par lesquels on est passé.

#### A la maison...

Une fois rentré chez soi et devant l'ordinateur, l'analyse se fera plus fine, notamment grâce à un logiciel tel Quickroute. Ce dernier permettra de superposer la trace GPS à la carte, donc de connaître précisément son itinéraire, et fournira des données très spécifiques et précises. Le tracé pourra alors être « archivé » sur une bibliothèque numérique appelée Doma.



3D Rerun est l'outil informatique le plus complet pour l'analyse de course: il permet de « refaire » la course en comparant par exemple les temps de plusieurs coureurs. Les fonctions sont nombreuses et simples d'utilisation. Cf Tut'o n°9 et 10.



### 3D Rerun



*Prochaine étape : L'art de bipper*