

## **CLASSEMENT en TEMPS COMPENSES en fonction de l'âge** **ou CLASSEMENT dit "EN EQUIVALENCE SENIORS"**

Les courses HORS STADE ont la particularité d'accepter sur une même compétition des concurrents qui peuvent avoir une grande différence d'âge.

Tous les coureurs constatent (avec regrets certes) qu'à partir d'un certain âge les performances diminuent (eh oui, personne n'y échappe !).

Les performances d'un coureur hors stade sont principalement dépendantes de deux qualités physiologiques, indissociables, et indépendantes entre elles :

- la VMA (Vitesse Maximale Aérobie dépendante de la VO<sub>2</sub>max) ;
- l'ENDURANCE.

**A partir de 35ans, le vieillissement du corps entraîne : une diminution constante, et inexorable de la VO<sub>2</sub>max (Volume maximal d'Oxygène absorbé).**

**Il en résulte une baisse de la PUISSANCE du "moteur", donc de la VMA qui en dépend.**

**Cette diminution de VO<sub>2</sub>max est évaluée par les scientifiques, à environ 0,9% par an, avec une petite inégalité entre les sexes. Les femmes doivent supporter une baisse légèrement plus accentuée que les hommes.**

C'est pour cette raison que les différentes catégories ont été créées, et ce n'est pas un hasard qu'elles commencent à 40ans.

Par contre, l'ENDURANCE reste indépendante de l'âge. A tout âge, il est possible de l'améliorer.

On comprendra aisément que dans la réalisation d'une performance :

- sur une courte distance, la vitesse sera prépondérante sur l'endurance ;
- sur une longue distance, l'endurance sera prépondérante sur la vitesse.

A partir de ces observations et avec l'appui de statistiques mondiales : l'WAVA/IAAF publie des coefficients qui permettent d'obtenir une "équivalence seniors" des performances réalisées sur différentes distances, par les coureurs "âgés"

Pour chaque âge, par distance, et par sexe, ces coefficients *minorateurs* sont utilisables de la manière suivante:

**Temps réel réalisé x coefficient = Temps "équivalence seniors"**

D'une certaine manière, on peut dire que ce temps calculé serait le temps que ce coureur réaliserait, s'il se retrouvait transposé dans sa période 20/35 ans.

Bien entendu dans un classement réalisé à partir de ces temps dits "compensés" la notion de catégories n'a plus de sens.

### **REMARQUE**

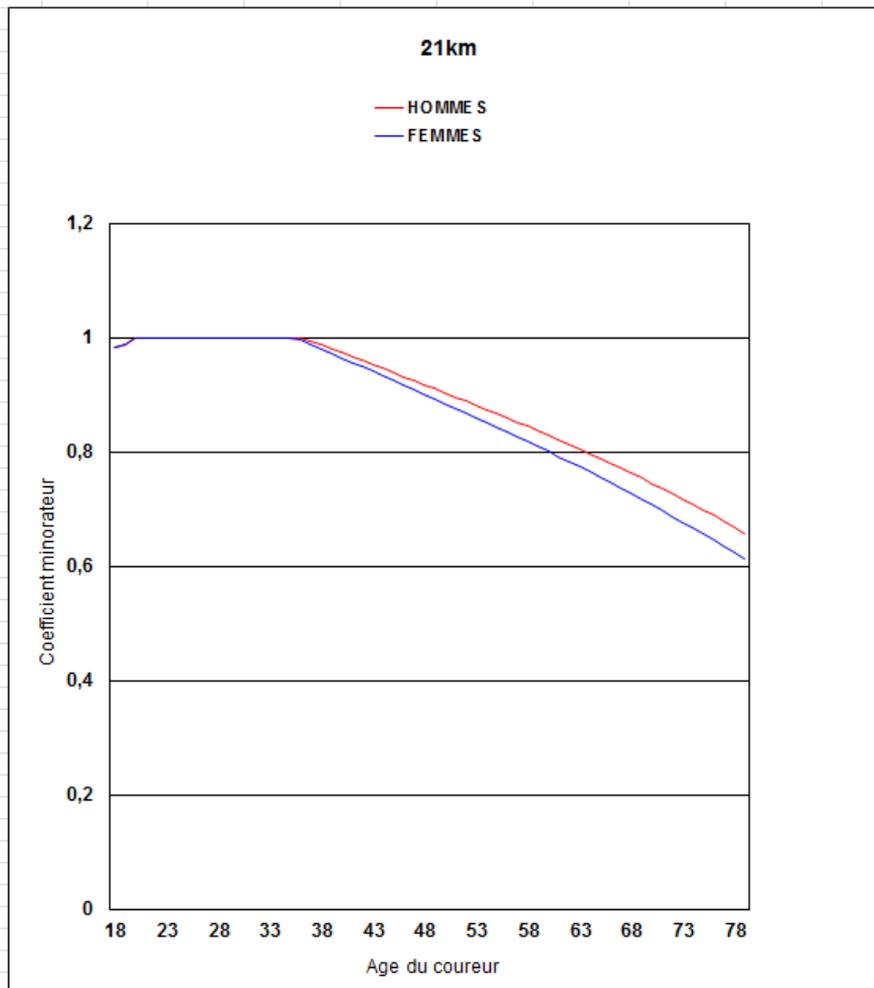
Certains coureurs lorsqu'ils arrivent dans la quarantaine redoublent d'efforts, se fixent de nouveaux objectifs, ont plus de disponibilités et améliorent leur entraînement. De ce fait, ils parviennent à stabiliser, voire à améliorer leurs performances pendant quelques années.

Parviennent-ils à contrer l'implacable loi de la nature?

Non, car si ces coureurs avaient eu ce même investissement, plus tôt, à l'âge idéal (entre 20 et 35ans), il est évident que leurs meilleures performances auraient été réalisées pendant cette période.

Si vous n'êtes pas convaincus, alors faites une recherche sur GOOGLE avec "AGE GRADED RESULTS" et vous ne pourrez que constater le grand intérêt de ce type de classement OUTRE ATLANTIQUE.

A savoir : ce classement n'est possible que sur les courses sur route à distances exactes (Ex : 10km, 15km, 20km, 21,1km, 42,195km et 100km....). Pour les distances quelconques, il n'y a pas de coefficients publiés.



**Un exemple concret, notre Coach qui vient de réaliser une performance à Quimper, le 12 mars 2017, en réalisant un chrono de 36'29" (qui ferait déjà envie à beaucoup de monde...) :**

Temps (HH:MM:SS) :	<input type="text"/>	:	<input type="text" value="36"/>	:	<input type="text" value="29"/>
Age (18 à 77 ans) :	<input type="text" value="61"/>				
Sexe (F ou M) :	<input type="text" value="M"/>				
<input type="button" value="Calcul Temps compensé"/>					
Temps compensé :	<input type="text" value="00:29:36"/>				