



ALPINE AI COACH

Évaluez la sortie entière.

Pas le moment le plus dur. Pas la façon dont elle s'est terminée.

Votre RPE indique à Alpine la quantité d'entraînement à vous donner ensuite. La gonfler rend votre plan plus facile qu'il ne devrait l'être. Deux habitudes gonflent discrètement presque chaque note :

ERREUR 1 Le moment le plus dur

Une montée a semblé valoir 9, et vous notez toute la sortie à 9. Pourtant, 80 minutes valaient un 4.

Notez la sortie, pas son sommet.

ERREUR 2 La façon dont elle s'est finie

Facile pendant 2 h, plus dur vers la fin — notée juste après, la fin difficile est tout ce dont vous vous souvenez.

Pensez en sections, puis moyenniez.

Le test de conversation

1-2

Conversation sans effort

3-4

Phrases complètes, facile

5-6

Phrases courtes, en effort

7-8

Quelques mots à la fois

9-10

Impossible de parler — quelques minutes

Personne ne tient un 9-10 plus de quelques minutes. Une « sortie brutale de 2 heures » est presque toujours un 4-6 avec un moment dur à l'intérieur.

LA SORTIE DU JOUR, NOTÉE DE DEUX FAÇONS

✗ Juste après l'arrivée : RPE 4

2 h faciles, puis 90 min de fatigue croissante. La fin fatiguée est la plus fraîche en mémoire, donc elle gagne la note.

✓ Notée par sections : RPE 2-3

Début facile (2) moyenné avec une fin modérément plus dure (4) — pas le pic de récence de la fin de sortie.

Notez la sortie entière, par sections, d'après le souvenir de chaque partie — pas le sommet, ni la fin. La justesse bat l'impression, à chaque fois.