

Stravistix le plugin

Encore un nom bizarre pour un outil informatique. Vous l'aurez compris, c'est un outil basé sur les données de Strava.

Pour faire simple, Stravistix est une extension pour le navigateur Chrome qui permet d'avoir quelques statistiques sur les sorties. Cette extension permet d'obtenir des informations sur vos propres sorties mais aussi sur celles des personnes que vous suivez.

Cette extension modifie l'interface utilisateur de Strava (la page Web).

Les habitués de Strava remarquent immédiatement que l'affichage des informations statistiques de base sont modifiées.

Les modifications

Le menu principal est modifié avec l'apparition d'un bloc (en orange en haut à gauche sur la capture d'écran ci-dessus) dans lequel il est possible de régler Stravistix et d'obtenir toutes sortes d'informations. Je vous laisse découvrir.

Ensuite, les habitués de Strava remarqueront que le bloc sur la droite a été modifié par rapport au site d'origine. En cliquant sur le titre de ce bloc (dans la barre orange), on obtient les informations suivantes :

La vitesse

La répartition de votre rythme cardiaque

Laurent Cyclo

Tout le monde à vélo!

Une répartition de la puissance (estimée dans mon cas car je n'ai pas de capteur de puissance)

<http://velo.famille-guignard.org>

La répartition de vos cadences de pédalage lorsque vous êtes équipé d'un capteur de cadence.

La répartition des pentes du parcours

Il y a encore quelques autres statistiques que je vous laisse découvrir. Je n'ai pas de retour d'expérience concernant l'utilisation de cet outil lorsque le vélo est équipé d'un capteur de puissance.

J'ai pu observer aussi que cet outil permet d'obtenir quelques statistiques lorsque je consultais les parcours d'autres athlètes sur Strava.

Personnellement j'utilise beaucoup les courbes de puissance afin de voir comment se répartit mon effort lors de mes sorties. De ce côté là je trouve qu'il manque une vision importante : l'évolution de la répartition de la puissance dans le temps (par exemple le même type de graphique mais toutes les 20 minutes de route). Je pense que cette statistique intéresserait pas mal de monde non ?

L'autre information intéressante, c'est le rapport poids/puissance qui est calculé à chaque sortie. Cela donne une bonne idée de ma progression et cela devient totalement pertinent lors des sorties particulièrement vallonnées voire montagneuses (endroit où cet indicateur est totalement pertinent).

Stravistix est quoiqu'il en soit un outil intéressant pour analyser ses sorties et essayer d'améliorer son entraînement. En tout cas je l'utilise pas mal et pour le moment les courbes affichées correspondent pas mal au ressenti lors de la sortie.

Pour l'installer, c'est simple. Sous Google Chrome aller chercher dans le menu en haut à droite (les options je suppose ?) "Plus d'outils->Extensions". Dans la page des extensions installées vous allez tout en bas de la page et cliquez sur "Plus d'extensions". Dans le "Chrome Web Store", recherchez Stravistix. Ensuite il ne vous reste plus qu'à cliquer sur le bouton "Ajouter à Chrome". Et voilà le tour est joué, il ne vous reste plus qu'à aller sur le site de Strava et vous bénéficierez de ces "nouvelles" informations. YAPUKA comme diraient certains ;-)