



# Exemples de records du monde établis en negative split

**Dans tous les exemples ci-dessous, les records du monde ont été réalisés en negative split.**

On dit qu'un athlète a réalisé une course en negative split, lorsqu'il a couru plus vite la seconde moitié de course que la première.

Pour bien comprendre les exemples ci-dessous : Passage de Dibaba au 800 en 2'04"70 (c'est son temps réel de passage, souvent arrondi au dixième de seconde) au lieu de 2'02"70 (temps de passage théorique si elle avait couru à une allure régulière). **Lorsque le temps réel est supérieur au temps théorique, alors la course a été réalisée en negative split.**

Les athlètes qui ont un écart important entre le temps réel et le temps théorique auraient pu espérer faire encore mieux, car l'allure régulière est celle qui demande le moins de dépense énergétique. Moins de dépense énergétique = meilleure performance.

## Femmes

Genzebe **Dibaba**, 1500 m, 3'50"07, 2015. Passage au 800 en 2'04"70 au lieu de 2'02"70.

Wang **Junxia**, 3000 m, 8'06"11, 1993. Passage au 2000 en 5'29"60 au lieu de 5'24"07.

Tirunesh **Dibaba**, 5000 m, 14'11"15, 2008. Passage au 3000 en 8'39"00 au lieu de 8'30"69.

Wang **Junxia**, 10'000 m, 29'31" 8, 1993. Passage au 5000 en 15'05" 90 au lieu de 14'45" 89.

Almaz **Ayana**, 10'000 m, 29'17"53, 2016. Passage au 5000 en 14'47"10 au lieu de 14'38"72.

Paula **Radcliffe**, marathon, 2h15'25", 2003. Passage au semi en 1h08'01" au lieu de 1h07'43".

## Hommes

Hicham **El Guerrouj**, 1500 m, 3'26"00, 1998. Passage au 800 en 1'50"60 au lieu de 1'49"87.

Kenenisa **Bekele**, 5000 m, 12'37"35, 2008. Passage au 3000 en 7'37"34 au lieu de 7'34"41.

Kenenisa **Bekele**, 10'000 m, 26'17"45, 2005. Passage au 5000 en 13'09"40 au lieu de 13'08"76.

Haile **Gebreselassie**, marathon, 2h03'59", 2008. Passage au semi en 1h02'05" au lieu de 1h02'00".

Dennis **Kimetto**, marathon, 2h02'57", 2014. Passage au semi en 1h01'45" au lieu de 1h01'29".

Lorsque Wang Junxia a établi le record du monde du 10'000 m, elle a couru près de 40 secondes plus vite la seconde moitié de course, et couvert les derniers 3000 m en 8'17" ! Cela signifie qu'elle aurait pu aller encore plus vite en faisant une course à allure régulière.

On remarquera les allures quasi parfaites de Bekele sur 10'000 m, et de Gebreselassie sur le marathon.

Le 15 août 2016, le Sud-Africain Wade van Niekerk a réalisé le record du monde du 400 m lors de la finale olympique, en 43"03, au couloir 8, réputé le moins bon, car il ne permet pas de voir les autres concurrents en début de course. A quelques centièmes près, Van Niekerk a couru deux secondes plus vite les 200 premiers mètres que les 200 derniers. Une meilleure gestion de course lui aurait certainement permis de réaliser un chrono autour de 42"70.