



« Un bracelet de l'Union Jack, un temps certainement sur 10kms, Alistair ou bien Jonathan Brownlee a pétié une durite ?

- Non, c'est Non.

- Comment, Non ?

- Non Stanford, la championne du Monde U23 2012 lors du 10kms de Trafford le 10 mars dernier.

- Damned, mais elle sort d'où ?

- En fait, née en 1989, elle avait couru 4'23"55 sur 1500m et 9'22"84 sur 3000m dans l'année de ses 16 ans. Elle faisait partie du programme de demi-fond britannique piloté par Kelly Holmes* mais a vu sa carrière athlétique être régulièrement interrompue par des blessures. Sa rééducation

l'a conduite à faire de la natation, et voilà. Elle s'entraîne désormais à Leeds, sous la tutelle des entraîneurs des frères Brownlee. » Dans la veine « Junior run fast », Georgia Taylor-Brown (GB), Championne d'Europe Junior 2012 de Triathlon et Championne du Monde de Duathlon 2012, vient de finir 17^{ème} du mondial IAAF de Cross-Country, tandis que Gordon Benson (triathlète GB) finit 58^{ème}. A noter également la 41^{ème} place du triathlète australien Jacob Birtwhistle (3'51" sur 1500m, 8'09" sur 3000m et 14'19" sur 5000m fin 2012, encore junior 1 cette année), meilleur junior lors de la saison australienne en cours. Les résultats en Cross-Country comme pronostic des possibilités de résultats en situation de triathlon ? Une piste à mettre en parallèle avec les excellents résultats obtenus par nos jeunes françaises et français Cadet et Junior lors des Championnats de France F.F.A de cross-country 2013 (article athle mag en pièce jointe), après ceux de 2012.

(* double championne olympique 800 – 1500m à Athènes)

*Gérard Honnorat et Cyrille Mazure
Conseillers Techniques Nationaux*

UNE RELATION ENTRE LE CLASS TRIATHLON ET LES CHAMPIONNATS DE FRANCE DES JEUNES DURANT L'OLYMPIADE 2009-2012 ? (MICKAEL AYASSAMI)

Mickaël Ayassami, Conseiller Technique National, met en perspective l'évolution du Class Triathlon et les Championnats de France des Jeunes durant l'Olympiade 2009-2012. L'occasion de faire le point sur les points.

Retrouvez ce document dans le centre ressource du site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#)



TESTS DE SELECTION EN EQUIPE DE FRANCE YOUTH ET JUNIOR 2013 (SEBASTIEN POULET)

7 filles et 16 garçons se sont finalement présentés sur le 800 NL puis sur le 5000 m course à pied. La particularité du 5000 m est que les départs sont donnés avec les écarts enregistrés la veille à l'issue du 800 NL par rapport à la meilleure nageuse et au meilleur nageur. Alors, les résultats ?



Retrouvez ce document dans le centre ressource du site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#).

ANALYSE DU SUIVI D'ENTRAINEMENT D'UN SHN TRIATHLON EN COURSE A PIED (NICOLAS BECKER)

Dans cette étude de cas, Nicolas Becker présente UN parcours sportif et aborde l'évolution pédestre de Thomas André, de ces années cadet jusqu'à l'obtention de ses titres de Champion du Monde Universitaire de Triathlon et de Champion du Monde U23 de Duathlon en 2012.



Retrouvez ce document intitulé dans le centre ressource du site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#)

ENTRAINEMENT EN ALTITUDE : LE MODELE DE L'ATHLETISME ANGLAIS (PHILIPPE FATTORI)

L'athlétisme britannique a brillé lors des Jeux Olympiques de Londres, glanant 6 médailles dont 4 d'or, terminant en 4^{ème} position des pays médaillés et à la 7^{ème} place du point de vue des finalistes avec 85 points, Nous, français, y avons gagné 2 médailles, pris le 9^{ème} rang des nations et occupé la 10^{ème} place avec 39 points. Côté des courses de fond, nous avons tous dans la tête la réussite de Mo Farah et son doublé 5000m – 10.000m. La fédération britannique UK Athletics avait-elle mis en place une préparation particulière ? Où, pourquoi, quand, comment... ? Quelques éléments de réponse avec Philippe Fattori.

Retrouvez ce document dans le centre ressource du site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#).



LE DOUBLE PROJET DES ATHLETES AYANT REUSSI UN DES 4 PREMIERS NIVEAUX DE CLASSIFICATION EN 2012 (LYDIE REUZE)

Que font-elles, que font-ils ? On parle souvent du double projet de l'athlète. Le versant sportif est très souvent facilement suivi par les moyens de communication moderne. Pour autant, on n'est pas sportif de haut niveau à vie, on n'est pas sportif de haut niveau tout le temps. Lydie Reuzé nous donne des informations sur ces triathlètes et ces duathlètes dont les résultats leur ont permis de faire partie des 4 premiers niveaux de classification selon les critères mis en place pour 2012.



Retrouvez ce document dans le centre ressource du site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#).

LE VELO AU FEMININ (STEPHANIE DEANAZ – ANNE-SOPHIE WURTZ) ET « C'EST SELLE QUE J'AIME » (THIERRY ADAM)

8163 triathlètes féminines licenciées au sein de la fédération française de triathlon au 31 décembre 2012. Une bonne occasion de se pencher sur la pratique du vélo côté féminin, en parlant de textiles, de matériels, et des raisons des choix de ces textiles et de ces matériels. Nos remerciements à Stéphanie Deanaz, Entraîneur National Equipe de France Féminine et à Anne-Sophie Wurtz, Médecin du sport, référent pour le projet I.A.T.E. En lisant Thierry Adam, Gynécologue-Obstétricien, Médecin du Sport, Médecin des équipes de France féminines de cyclisme, auteur du livre Gynécologie du sport: risques et bénéfices de l'activité physique chez la femme (Edition Springer), on ne cède point à déceler que le choix de la selle dite féminine ne sera peut-être pas scellé à l'issue de la lecture d'icelle.

Retrouvez ces documents dans le centre ressource du site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#)

EFFETS DE 12 SEMAINES D'ENTRAINEMENT "PROGRAMME PAR BLOC" SUR LA PERFORMANCE ET LES INDICES DE PERFORMANCE D'UN GROUPE DE CYCLISTES TRES ENTRAINEES (ROMAIN LIEUX)

Dans la LDE n12 (décembre 2011), Romain Lieux, Cadre Technique National à la F.F.TRI avait abordé, à travers un résumé de l'article de Laursen intitulé Training for intense exercise performance: high-intensity or high-volume training? la question de la répartition du volume et de l'intensité dans la programmation de l'entraînement pour des performances à intensité élevée.

L'article de Rønnestad et al. : Effects of 12 weeks of block periodization on performance and performance indices in well-trained cyclists, compare la répartition de ces intensités pour optimiser les effets de l'entraînement et obtenir des performances maximales. D'un côté, une pratique dite « traditionnelle », de l'autre côté, une pratique dite « par blocs ». Faisons bloc dans l'immédiat pour nous engager dans cette lecture.



Les fiches Recherche de la Performance sont des fiches thématiques synthétisant un travail réalisé sur la base de travaux scientifiques. Ces fiches sont mises à disposition de tous les autres acteurs de la performance. Si vous désirez contribuer à une meilleure mutualisation des connaissances, vous pouvez soumettre votre fiche à Gérard Honnorat ou à Cyrille Mazure.

Retrouvez les fiches Recherche de la Performance dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#).

DERNIERES PUBLICATIONS SCIENTIFIQUES PUBMED

Le site internet [Pubmed](#) est un moteur de recherche référençant les publications scientifiques. Il donne accès à la majorité des articles en version résumée (en anglais dans la plupart des cas) permettant une première approche.

Régulièrement, nous effectuons une veille des dernières publications concernant la pratique du triathlon et des disciplines associées. A chaque parution de la Lettre des Entraîneurs, nous vous présentons un ou deux résumés des études les plus récentes.

PUBLICATION

J Sports Sci. 2013 Jan 28. [Epub ahead of print]

Age and gender interactions in short distance triathlon performance.

Etter F, Knechtle B, Bukowski A, Rüst CA, Rosemann T, Lepers R.

Abstract This study investigated the participation and performance trends as well as the age and gender interaction at the Olympic distance 'Zürich Triathlon' (1.5 km swim, 40 km cycle and 10 km run) from 2000 to 2010 in 7,939 total finishers (1,666 females and 6,273 males). Female triathletes aged from 40 to 54 years significantly ($P < 0.05$) increased their participation while the participation of younger females and males remained stable. Males of 50-54 years of age and females of 45-49 years of age improved their total race time. For elite top five overall triathletes, mean gender differences in swimming, cycling, running and overall race time were $15.2 \pm 4.6\%$, $13.4 \pm 2.3\%$, $17.1 \pm 2.5\%$, and $14.8 \pm 1.8\%$, respectively. For both elite and age group athletes, the gender difference in cycling time was significantly ($P < 0.001$) lower than for swimming and running. The gender difference in overall Olympic distance triathlon performance increased after the age of 35 years, which appeared earlier compared to long distance triathlon as suggested by previous studies. Future investigations should compare gender difference in performance for different endurance events across age to confirm a possible effect of exercise duration on gender difference with advancing age.

COMMENT VOUS PROCURER LES VERSIONS INTEGRALES DES ARTICLES SCIENTIFIQUES REFERENCES SUR PUBMED?

En contactant directement les auteurs par mail, demandez-leur la version PDF par retour de mail. Si vous leur expliquez l'intérêt que vous portez à leur thématique, les auteurs répondent généralement positivement à votre demande.

DEMANDE D'INSCRIPTION A LA LISTE DE DIFFUSION DE LA LETTRE DES ENTRAINEURS

Vous souhaitez vous aussi recevoir la Lettre des Entraîneurs ? Envoyez une demande motivée (nom, prénom, club et qualité au sein du club, formation fédérale, autres formations, parents, etc.) accompagnée de votre adresse de courriel à [Cyrille Mazure](#).

Vous ne souhaitez plus recevoir la Lettre des Entraîneurs? Envoyez une demande précisant votre nom et l'adresse de courriel concernée à [Cyrille Mazure](#).

Envie de différence ? Vibrez Triathlon ! 

