

Sillonnez-vous la douance et vous laisserez-vous « Gagné » par le Modèle Différencié du Don et du Talent (M.D.D.T.)? Le Modèle de Différenciation entre (Sur)don et Talent a été créé par le canadien François Gagné pour faire la distinction entre les concepts de « don » et de « talent ». Gagné insiste sur la différenciation de ces deux termes, pour faire émerger l'existence d'un processus de développement, qui permettrait au sujet équipé de « dons » de développer un ou plusieurs « talents ». Pour aller plus loin, Cyrille Mazure vous convie à prendre son sillage (au Québec, drafter, prendre les roues se dit sillonnage). Il a assuré la traduction d'un article interrogeant les modèles récents d'identification et de développement des talents dans le domaine sportif et préconisant quelques pistes pour le futur.

*Gérard Honnorat et Cyrille Mazure  
Conseillers Techniques Nationaux*

## INDICE DE PERFORMANCE 2014 : DÉCRYPTAGE (SÉBASTIEN POULET)

Le circuit international distribue différents labels dont les plus connus sont ceux de la World Triathlon Series, les Coupes du Monde, les Coupes Continentales. Toutes ces épreuves donnent des points selon les systèmes d'attribution établis, les fameux « ranking ». Le niveau sportif de ces épreuves étant hétérogène, la Direction Technique Nationale a défini un Indice de Performance afin de hiérarchiser Coupes du Monde et Coupes Continentales qui servent de support aux modalités de sélection en Equipe de France U23 et Junior. Décryptage assuré par l'Entraîneur National Youth, Junior et U23.

Retrouvez ce document sur le site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#).



Un tableau de l'Indice de Performance pour les épreuves de la saison sportive 2014 sera mis à jour régulièrement, Retrouvez le premier ci-dessous.

Date	Lieu	Label	I.P. Femmes	I.P. Hommes
15 mars	Mooloolaba (Aus)	Coupe du Monde	13,5	9,125
22 mars	New Plymouth (Nzl)	Coupe du Monde	10,125	9,125

## AQUATHLON DE VITTEL : RECORDS BATTUS ! (SÉBASTIEN POULET)

Dans la Lettre des Entraîneurs d'Avri 2010, Sébastien Poulet s'était livré à une extrapolation des futurs records de Vittel sur la base du niveau des toutes et tous meilleurs mondiaux. Pour les Elite, cela donnait une estimation à 5'43'' chez les hommes (2'55'' + 2'48'') et 6'25'' chez les femmes (3'15'' + 3'10''). A l'époque les records étaient alors de 5'53'' (2'58'' + 2'54'', par Aurélien Raphael) et 6'46'' (3'25'' + 3'21'', par Mélanie Annaheim, désormais Hauss). Hypothèse était faite que la progression

du record féminin semblait plus importante.

Depuis 2010, la meilleure marque chez les hommes avait été approchée par Antoine Febvay en 2011 (5'55''). Le nouveau record de Vincent Luis en 5'48'' (2'55'' + 2'53'') a tendance à confirmer la projection faite il y a 4 ans. Chez les filles, cela a le mérite de situer la performance de Margot Garabedian (6'24'' = 3'06'' + 3'17''). D'autant qu'elle avait déjà battu le record de l'épreuve en demi-finale (6'34'') et qu'elle n'avait pas chômé en série (6'50''). Une bonne occasion de relire l'article et de prendre connaissance de la mise à jour du tableau des temps.

Retrouvez ces documents sur le site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#).

### STAGE JUNIOR ET U23 À BOULOURIS (SÉBASTIEN POULET)

Une partie des meilleurs triathlètes tricolores cadets, juniors et U23 s'est retrouvée à Boulouris du 02 au 14 mars dernier pour un stage d'entraînement. Qu'ont-elles, qu'ont-t-ils fait ? L'occasion de découvrir quel était le programme. Proprioception également au rendez-vous, et pleine vue sur les séances.

Retrouvez ces documents sur le site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#)

### MUSCULATION ET ENDURANCE (YANN LE MEUR)

Souvent décrites comme étant sœurs ennemies, la pratique de l'une allant soi-disant au détriment de l'autre, de nombreuses recherches issues du monde scientifique sportif mettent pourtant en exergue l'impérieuse nécessité d'associer des programmes de musculation éclairés aux charges d'entraînement de l'athlète des sports d'endurance. Espérons que vous aurez vous aussi la fibre après lecture de cet article gracieusement mis à notre disposition par Yann Le Meur.

Retrouvez ce document sur le site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#).



### TALENT IDENTIFICATION AND DEVELOPMENT PROGRAMMES IN SPORT (CYRILLE MAZURE)

Un grand nombre de pays investit des sommes considérables dans l'identification et la mise en place de programmes de développement dans le but d'assurer l'accès à l'élite sportive, ou son renouvellement, à de jeunes, voire de très jeunes athlètes. Les auteurs de cet article visitent les modèles mis en place, soulèvent certaines de leurs contradictions, proposent quelques orientations pour les programmes à venir.

Retrouvez ce document sur le site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#).



En complément à ce sujet :

Modèle LTAD Long-Term Athlete Development, Lettre des Entraîneurs n°13

Evangile selon Saint Matthieu ou le 41ème immortel, Lettre des Entraîneurs n°7

Retrouvez également l'article original en libre accès en cliquant sur ce lien :

[http://www.academia.edu/667981/Talent\\_Identification\\_and\\_Development\\_Programmes\\_in\\_Sport\\_current\\_models\\_and\\_future\\_directions](http://www.academia.edu/667981/Talent_Identification_and_Development_Programmes_in_Sport_current_models_and_future_directions)

## LA LONGÉVITÉ DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU (YANNICK BOURSEAUX)

Yannick Bourseaux, triathlète au long cours, parle de [la longévité dans le sport de haut niveau](#). Qu'est-ce qui donne le courage d'aller à l'entraînement tous les jours, tout au long des années ? Et si la longévité de pratique à haut niveau était pour une grande partie due à la capacité d'entretenir sa motivation personnelle.

Retrouvez également ce document sur le site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#).

## DÉBRIEFER , MODE D'EMPLOI (JÉRÔME DROUARD)

« Fais pas ci, fais pas ça, fais ceci, fais cela,... ». A l'issue des épreuves, on assiste souvent à un dialogue surréaliste entre parents, entraîneurs et athlètes. Ces derniers ont d'ailleurs rarement droit à la parole, à leurs paroles. Explications toutes faites, interprétations abusives, commentaires convenus. Tout y passe et force est de constater que les protagonistes se privent d'une mine d'informations. Afin de s'assurer que ces dernières soient écrites, ou orales, ou bien les deux, et portent du sens pour donner le sens des futurs entraînements et des prochaines compétitions, Jérôme Drouard explicite ce que veut dire débriefer et vous propose un outil afin de canaliser les préparations et les bilans.



Retrouvez ces documents sur le site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#).

## DERNIÈRES 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

Extrem Physiol Med. 2013 Sep 1;2(1):27. doi: 10.1186/2046-7648-2-27.

#### **The age of peak performance in Ironman triathlon: a cross-sectional and longitudinal data analysis.**

Stiefel M, Knechtle B, Rüst CA, Rosemann T, Lepers R.

**BACKGROUND:** The aims of the present study were, firstly, to investigate in a cross-sectional analysis the age of peak Ironman performance within one calendar year in all qualifiers for Ironman Hawaii and Ironman Switzerland; secondly, to determine in a longitudinal analysis on a qualifier for Ironman Hawaii whether the age of peak Ironman performance and Ironman performance itself change across years; and thirdly, to determine the gender difference in performance.

**METHODS:** In a cross-sectional analysis, the age of the top ten finishers for all qualifier races for Ironman Hawaii and Ironman Switzerland was determined in 2010. For a longitudinal analysis, the age and the performance of the annual top ten female and male finishers in a qualifier for Ironman Hawaii was determined in Ironman Switzerland between 1995 and 2010.

**RESULTS:** In 19 of the 20 analyzed triathlons held in 2010, there was no difference in the age of peak Ironman performance between women and men ( $p > 0.05$ ). The only difference in the age of peak Ironman performance between genders was in 'Ironman Canada' where men were older than women ( $p = 0.023$ ). For all 20 races, the age of peak Ironman performance was  $32.2 \pm 1.5$  years for men and  $33.0 \pm 1.6$  years for women ( $p > 0.05$ ). In Ironman Switzerland, there was no difference in the age of peak Ironman performance between genders for top ten women and men from 1995 to 2010 ( $F = 0.06$ ,  $p = 0.8$ ). The mean age of top ten women and men was  $31.4 \pm 1.7$  and  $31.5 \pm 1.7$  years (Cohen's  $d = 0.06$ ), respectively. The gender difference in performance in the three disciplines and for overall race time decreased significantly across years. Men and women improved overall race times by approximately 1.2 and 4.2 min/year, respectively.

CONCLUSIONS: Women and men peak at a similar age of 32-33 years in an Ironman triathlon with no gender difference. In a qualifier for Ironman Hawaii, the age of peak Ironman performance remained unchanged across years. In contrast, gender differences in performance in Ironman Switzerland decreased during the studied period, suggesting that elite female Ironman triathletes might still narrow the gender gap in the future.

La version intégrale de cet article est disponible dans le centre ressource du site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#)

### DEMANDE D'INSCRIPTION À LA LISTE DE DIFFUSION DE LA LETTRE DES ENTRAÎNEURS

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 à [Cyrille Mazure](#) en précisant votre nom et l'adresse de courriel concernée.