

Devoir de vacances. Que pensez-vous de la déclaration suivante, attribuée au tennisman André Agassi, vainqueur de huit tournois majeurs et champion olympique en 1996 ?

« Maintenant que j'ai remporté le grand chelem, je sais quelque chose que très peu de gens sur la terre ont la chance de savoir. La victoire ne fait pas autant de bien que la défaite fait mal. »

*Gérard Honnorat et Cyrille Mazure
Conseillers Techniques Nationaux*

CHALEUR (CHRISTOPHE HAUSSWIRTH ET YANN LE MEUR)

Comment notre organisme de sportif réagit-il à la chaleur ? Est-il possible de s'y habituer ? Quelles stratégies, quelles séances peut-on mettre en place ? Christophe Hausswirth et Yann Le Meur, tous deux du Département de la Recherche de l'Insep, mettent chaleureusement cet article à notre disposition. Hit with heat !

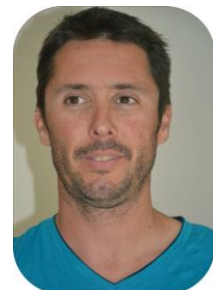
Retrouvez ce document sur le site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#).



RAPHAEL MAILHARROU, ENTRAÎNEUR DE DORIAN CONINX (ENTRETIEN CONDUIT PAR SÉBASTIEN POULET)

Margot Garabedian, Dorian Coninx, Lucas Jacolin ont la particularité d'avoir le même entraîneur, Raphael Mailharrou. Une bonne occasion de vous faire découvrir ce dernier et de le faire parler de la relation qui le lie à Dorian Coninx, Champion du Monde et Champion d'Europe Junior 2013.

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



COACH JAMIE TURNER (TRADUCTION ASSURÉE PAR PHILIPPE FATTORI)

Un certain nombre d'entraîneurs, des anglo-saxons pour la plupart, ont constitué des groupes de triathlètes au-delà de la nationalité. Ces groupes transnationaux sont pilotés par des coaches (Joel Filliol, Siri Lindley, Darren Smith, Brett Sutton, pour citer les plus connus) et itinèrent souvent au fil de la saison et des besoins d'entraînement. Gwen Jorgensen fait partie du groupe de Jamie Turner. L'occasion d'en savoir un peu plus sur la vision de ce coach. What's up Coach ?

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



LA PRÉPARATION MUSCULAIRE, VECTEUR DE PERFORMANCE EN TRIATHLON (PASCAL CHOISEL)

Après l'article de Yann Le Meur « Musculation et Endurance » paru dans la LDE 19, Pascal Choisel fournit quelques éléments d'absisses et d'ordonnées pour la préparation musculaire du triathlète. Cette présentation a été faite récemment dans le contexte des entretiens de l'Insep "Entraîner les qualités musculaires : force, puissance, vitesse."

http://www.insep.fr/FR/rendezvous/entretiens-insep/Documents/programme_maj09052014.pdf

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



SYNTHÈSE DES ANNÉES DE TESTS DE SÉLECTIONNABILITÉ EDF JUNIOR (SÉBASTIEN POULET)

La Direction Technique Nationale a mis en place depuis 2008 une évaluation sur deux épreuves chronométrées. Evaluation qui sert à certaines modalités de sélection pour des épreuves internationales. Les jeunes triathlètes Cadet-Junior retenus prennent part à un 800m natation en bassin de 50m suivi quelques heures plus tard d'un 5000m sur piste. En voici un tableau de synthèse.

De son côté, l'Allemagne, un pays au palmarès représentatif pour notre discipline, fait de même depuis plusieurs années. L'occasion d'examiner les résultats 2014 de plus près.

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



RÉSULTATS D'ÉPREUVES NATIONALES ET INTERNATIONALES (DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE)

Retrouvez dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#) les tableaux des résultats d'un certain nombre d'épreuves.

- Série WTS : Auckland, Cape Town, Chicago, Londres.
- Coupe du Monde : New Plymouth, Mooloolaba.
- Championnat d'Europe Elite et Junior : Kitzbuhel.
- Championnat d'Europe U23 : Penza.
- Coupe d'Europe Elite : Antalya, Bratislava, Quarteira
- Coupe d'Europe Junior : Quarteira, Vierzon
- Championnat de France Jeune : Duathlon Pathenay.
- Pas de données pour le Championnat de France Jeune de Triathlon, distorsion entre les temps annoncés et ceux relevés in situ.

EPREUVES INDICE DE PERFORMANCE 2014 (DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE)

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

Date	Label	lieu	Format	Hommes	Femmes
15/03/2014	WC	Mooloolaba	CD	9,125	13,5
23/03/2014	WC	New Plymouth	CD	9,125	10,125
06/04/2014	WTS	Auckland	CD	5,25	5,875
07/04/2014	CE	Quarteira	CD	76,625	70,875
26/04/2014	WTS	Cape Town	CD	4,875	5,625
29/04/2014	WC	Chengdu	CD	55	65
29/04/2014	CE	Antalya	CD	61	65
14/05/2014	CE	Bratislava	Sprint	107	127
17/05/2014	WTS	Yokohama	CD	5,25	8
31/05/2014	WTS	Londres	Sprint	4,5	5,125
10/06/2014	WC	Huatulco	CD	51,25	48,5
21/06/2014	ECh	Kitzbühel	CD	15	28,1
28/06/2014	WTS	Chicago	CD	7	13,375
28/06/2014	ECh	Penza	CD	118,625	122
05/07/2014	EC	Holten	CD	60,25	98,25

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

Physiol Behav. 2014 May 11;133C:45-52. doi: 10.1016/j.physbeh.2014.05.002. [Epub ahead of print]

Effects of deceptive running speed on physiology, perceptual responses, and performance during sprint-distance triathlon.

Taylor D1, Smith MF2.

OBJECTIVE: This study examined the effects of speed deception on performance, physiological and perceptual responses, and pacing during sprint-distance triathlon running.

METHODS: Eight competitive triathletes completed three simulated sprint-distance triathlons (0.75km swim, 20km bike, 5km run) in a randomised order, with swimming and cycling sections replicating baseline triathlon performance. During the first 1.66km of the run participants maintained an imposed speed, completing the remaining 3.33km as quickly as possible. Although the participants were informed that initially prescribed running speed would reflect baseline performance, this was true during only one trial (Tri-Run100%). As such, other trials were either 3% faster (Tri-Run103%), or 3% slower (Tri-Run97%) than baseline during this initial period.

RESULTS: Performance during Tri-Run103% (1346±108s) was likely faster than Tri-Run97% (1371±108s), and possibly faster than Tri-Run100% (1360±125s), with these differences likely to be competitively meaningful. The first 1.66km of Tri-Run103% induced greater physiological strain compared to other conditions, whilst perceptual responses were not significantly different between trials.

CONCLUSIONS: It appears that even during 'all-out' triathlon running, athletes maintain some form of 'reserve' capacity which can be accessed by deception. This suggests that expectations and beliefs have a practically meaningful effect on pacing and performance during triathlon, although it is apparent that an individual's conscious intentions are secondary to the brain's sensitivity to potentially harmful levels of physiological and perceptual strain.

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.