

Autour des modalités de « sélection » 2015. Sélection, du latin « sēlectio », fait de seligere, signifie « trier, choisir et mettre à part ». Ce mot a fini par s'imposer face à « élection » avant de concurrencer « choix », ces mots faisant penser à une décision individuelle suivant des préférences personnelles, tandis que « sélection » évoque une répartition objective assurée par une institution sociale. Le transfert linguistique a été assuré principalement à la suite de la parution de l'ouvrage de Charles Darwin (On the Origin of Species by Means of Natural Selection, or the Preservation of Favoured Races in the Struggle for Life paru en 1859).

Comment le seul sélectionneur de la Fédération Française de Triathlon, à savoir le Directeur Technique National, « triera-t-il, choisira-t-il et mettra-t-il à part » les triathlètes, paratriathlètes et duathlètes qui deviendront membres des Equipes de France en 2015 ? Lisez attentivement les modalités de sélection : <http://fftri.com/modalites-de-selection-en-equipe-de-france>

*Gérard Honnorat et Cyrille Mazure
Conseillers Techniques Nationaux*

« PRACTICE AND PLAY IN THE DEVELOPMENT OF SPORT EXPERTISE »: JEAN BAKER ET BRUCE ABERNETHY IN HANDBOOK OF SPORT PSYCHOLOGY (2007) - LE RÔLE DE L'ENTRAÎNEMENT ET DU JEU DANS LE DÉVELOPPEMENT DE L'EXPERTISE (ROMAIN LIEUX)

S'entraîner pour s'entraîner et/ou jouer pour s'entraîner? Jean Baker et Bruce Abernethy s'étaient livrés à un examen des conditions de développement des performances sportives, « formelles » via un entraînement codifié et structuré, « informelles » via des situations et des individus privilégiant le jeu comme stimulus de développement et d'apprentissage. Le débat du verre à moitié plein ou à moitié vide en quelque sorte.

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



STRESS THERMIQUE ET PERFORMANCE EN SPORT / INSEP

Conférence à l'INSEP sur "Stress Thermique et Performance en Sport" les 22 et 23 juin 2015
L'INSEP organise une conférence mondiale sur les problématiques rencontrées par les entraîneurs et sportifs sur l'acclimatation et l'exposition à la chaleur. De nombreux experts (sportifs, entraîneurs, chercheurs) interviendront sur des domaines comme la nutrition, la récupération, les stratégies d'acclimatation, les stratégies d'allure, etc.

A noter la présence de Torbjorn Sindballe et son entraîneur, Inigo Mujika, Paul Laursen, Christophe Hausswirth et Yann Le Meur, qui interviennent tous dans les sports d'endurance, le triathlon notamment.

Plus d'informations sur <http://forums.infoshn.fr/heatsport/fr-fr/accueil.aspx>



SCIENCE AND TRIATHLON ITU / INSEP

L'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (I.N.S.E.P.), en collaboration avec la Fédération Française de Triathlon (F.F.TRI.), organise, sous l'égide de la Fédération Internationale de Triathlon (I.T.U.), la troisième édition de Science & Triathlon les 26 et 27 novembre 2015 à l'I.N.S.E.P. (75). L'objet de cette conférence mondiale est de réunir certains des meilleurs scientifiques et entraîneurs en triathlon afin d'échanger sur des thèmes essentiels pour la préparation pour les prochains Jeux Olympiques et Paralympiques de Rio 2016 mais également pour Tokyo 2020 et plus loin. Des sportifs de haut niveau interviendront également pour apporter leur témoignage. Dans la perspective de Rio 2016, qui verra le triathlon faire son apparition au programme des Jeux Paralympiques, une attention particulière sera portée sur le paratriathlon. Science & Triathlon 2015 sera le 3ème colloque de portée mondiale sur le triathlon organisé à l'I.N.S.E.P.. Il permettra de mettre la lumière sur les travaux que conduisent depuis plus de quinze ans, l'I.N.S.E.P. et la F.F.TRI. au travers de projets de recherche et d'accompagnement scientifique sur des thèmes comme la nutrition, l'affûtage, le développement des qualités de force, la gestion de la charge d'entraînement ou les stratégies d'allure. Ce colloque sera ouvert à tous les entraîneurs désireux de mieux cerner le triathlon de haut niveau.



UN BON POLAR, SINON RIEN ? (YANN LE MEUR)

Il ne s'agit pas ici de jouer les critiques littéraires mais de faire une brève revue de littérature sur quelques recherches démontrant l'intérêt que la méthode d'entraînement polarisé peut apporter aux sports d'endurance. Méthode d'entraînement souvent insuffisamment comprise dans ses fondements. Ainsi, il ne s'agit pas de ne pas faire de séances à haute intensité, il s'agit de les intégrer autour d'une base importante, très importante d'entraînement aérobic. Zonons ensemble !



Retrouvez ce document 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 : Yokohama, Hambourg, Stockholm, Edmonton (grande finale).
- Coupe du Monde : Alanya.
- Championnat du Monde Junior et U23 : Edmonton.
- Coupe d'Europe Elite : pas de nouvelles données.
- Coupe d'Europe Junior : pas de nouvelles données.
- Grand Prix : Nice
- Championnat de France Jeune : Aquathlon Bergerac.

ÉPREUVES 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](#).

JADIS, NAGUÈRE, AUTREFOIS : COURSE A RECOLONS EN 2007

Championnat du Monde Elite, U23 et Junior à Hambourg, Championnat d'Europe Elite et Junior à Copenhague, Championnat d'Europe U23 à Kuopio, Championnat de France Jeune de Triathlon à Saint-Cyr. Qu'avions-nous comme indications de vitesses pédestres en 2007 ?

Retrouvez dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#) les résultats de ces épreuves

CROSS, CROISEMENTS

Licencié(e) à la FFA, licencié(e) à la FFTRI, licencié(e) à la FFN, licencié(e) à la FFC, licencié(e) à l'UNSS ou à l'UGSEL, ... la liste est parfois longue et donnerait le tournis. Une partie de nos jeunes triathlètes a choisi la voix du croisement et multiplie les expériences. Notre fédération les encourage à aller se mesurer aux bons, voire très bonnes et très bon spécialistes d'une discipline. Se mesurer, se frotter, observer, apprendre. Sébastien Poulet a effectué un recensement, non exhaustif, des principaux résultats des 20 premières athlètes et des jeunes françaises hors du Top 20 du Championnat d'Europe de Cross-Country 2014.

<http://www.european-athletics.org/competitions/european-cross-country-championships/2014/schedules-results/>

En document joint, un partage d'expérience d'entraînement spécifique pour le cross présenté par Thierry Choffin, professeur agrégé d'EPS et BEES deuxième degré, qui s'occupe du demi-fond et des courses de fond au Pôle Espoirs Athlétisme de Fontainebleau. La présentation a été faite dans le cadre du dernier Championnat de France de Cross F.F.A. en mars dernier.

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



COURSE A PIED ET TRIATHLON – UN EXEMPLE ECOSSAIS

Dans la tradition de l'engagement propre aux britanniques (pardon écossais), Blair Cartmell, « Assistant National Performance Development Coach » donne quelques informations relatives à Marc Austin et Grant Sheldon, deux bons rivaux actuels de Dorian Coninx et Raphael Montoya. Retrouvez ce document sur le site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#).

Pour en savoir davantage sur le système britannique : http://www.britishtriathlon.org/news/world-class-squad-2014_4096

REFLEXIONS SPORT, REVUE DE L'INSEP

Musculation pour les sports d'endurance, sommeil, entraînement aquatique ... voici quelques-uns des sujets abordés dans ce numéro 9 gratuitement mis à votre disposition : [Reflexion sport, revue de l'I.N.S.E.P. n°9 \(nov 2014\)](#)

SUPERSPRINT RACE WEEKEND

Nous avons coutume chaque année de mettre en exergue la première épreuve de l' « Australian Junior Triathlon Series ». A l'issue des trois épreuves de cette série sera effectuée la sélection australienne pour les Championnats du Monde Junior 2015. Si Jacob Birtwhistle entend jouer sa chance pour Rio, à quelle place a donc fini le jeune Calvin Quirk (né en 1997), 3^{ème} lors du Championnat du Monde Junior en 2014 ?

Jour 1			
10h00	Age	Année Naissance	
Aquathlon	13 à 15 ans	2000 à 2002	200m - 1k2
	16 à 19 ans	1996 à 1999	300m - 1k6
13h00			
Cyclisme	13 à 15 ans	2000 à 2002	4kms critérium - départ "Le Mans"
	16 à 19 ans	1996 à 1999	6kms critérium - départ "Le Mans"
17h			
Course à pied	13 à 15 ans	2000 à 2002	800m (séries et finales)
	16 à 19 ans	1996 à 1999	1000m (séries et finales)
Jour 2			
9h00			
Triathlon	13 à 15 ans	2000 à 2002	Nat 200m / Cyclisme 4kms / Course à pied 1k2
	16 à 19 ans	1996 à 1999	Nat 300m / Cyclisme 6kms / Course à pied 1k6
15h00	13 à 15 ans	2000 à 2002	Nat 200m / Cyclisme 4kms / Course à pied 1k2
Triathlon	16 à 19 ans	1996 à 1999	Nat 200m / Cyclisme 4kms / Course à pied 1k2 (Grande Finale)
Jour 3			
09h00			
Triathlon	16 à 19 ans	1996 à 1999	Nat 400m / Cyclisme 8kms / Course à pied 2k (Grande Finale)

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.

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN SEX AND MOTIVATION IN TRIATHLETES.

Percept Mot Skills. 2014 Aug;119(1):42-9. doi: 10.2466/30.19.PMS.119c11z1. Epub 2014 Jun 3.

López-Fernández I1, Merino-Marbán R, Fernández-Rodríguez E.

The present paper assesses the relationship between sex and motivation in triathletes utilising a multidimensional measurement of motivation in sports. Data were collected from 138 triathlon participants (age range 17-72 years): 95 men (M = 36.7 yr., SD = 10.7) and 43 women (M = 34.6 yr., SD = 9.9). Measures included the Sport Motivation Scale, a multi-dimensional measure to assess different types of athletes' motivations for practising their sport. Results showed a significant sex difference in amotivation, with women displaying lower scores; but amotivation scores were very low. The results were not dependent on competition level or age. Men and women competing at the international level in triathlon have similar motivational profiles.

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.