

*La nécessité de favoriser la communication entre tous les acteurs de la performance en triathlon avait déjà été identifiée depuis plusieurs années sans que les outils aient pu être mis en place. La Lettre des Entraîneurs s'inscrit dans cette volonté de partager les savoirs, les compétences, les expériences, les informations de chacun dans le domaine de l'expertise en triathlon. Elle s'adresse en priorité à tous les entraîneurs, mais aussi, plus largement, à l'ensemble des protagonistes de la performance, .... afin de faire savoir notre savoir-faire.*

*Frank Bignet  
Directeur Technique National*

## 3EME RENCONTRE DES ENTRAINEURS ORGANISEE PAR LA DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE

Cette 3ème Rencontre des Entraîneurs a eu lieu le 14 et 15 novembre 2009.

Nous remercions ici tous les intervenants qui ont contribué au succès de cette Rencontre des entraîneurs, notamment les entraîneurs comme Philippe Charayron, les athlètes comme Laurent Vidal, les membres de la Mission Recherche de l'I.N.S.E.P. et de l'Université Toulon Var représentés par Yann Le Meur, le médecin de l'Équipe de France CD Claude Marblé.

Sur un autre plan, plus particulièrement encore parce qu'ils ont "joué le jeu" par leur témoignage, il est nécessaire et indispensable de souligner ici que les "chemins" empruntés par des athlètes comme Emmie Charayron et Laurent Vidal et leur entraîneur respectif, Philippe Charayron et Laurent Cebellieu, sont singuliers et individuels. Un "copié-collé" des volumes par exemple ne saurait entraîner des résultats de même niveau sportif, une imitation de la relation "entraîneur-entraîné" ne serait que limitation.

Ce qui est à retenir tient davantage compte de l'investissement, de l'engagement total dans le projet qu'Emmie Charayron et Laurent Vidal ont défini avec leur entraîneur, en toute conscience et liberté de choix. La voie choisie est en fait leur voix, celle qui les fait s'exprimer dans le triathlon, c'est certainement là ce qui explique une grande partie de leur réussite.

La 3ème Rencontre des Entraîneurs a donné lieu aux présentations suivantes :

**"L'Optimisation de la performance en course à pied en Triathlon"**

Intervention de Yann Le Meur (Chercheur INSEP)

**"Les Jeunes – problèmes de croissance, entraînement et surclassement ? Pourquoi et dans quelle optique ?"**

Intervention de Claude Marblé (Médecin du Triathlon Courte Distance)

**"Préparation mentale auprès des jeunes triathlètes – bilan et perspectives"**

Intervention de Jérôme Drouard (Conseiller Technique National)

## "Emmie Charayron : Plan de carrière, Planification, Programmation, Évaluation, Outils d'entraînement"

Intervention de Philippe Charayron (Entraîneur d'Emmie Charayron)

## "Quelques indices autour des résultats Jeunes"

Intervention de Gérard Honnorat (Conseiller Technique National) et Sébastien Poulet (Entraîneur National Jeunes)

## "Laurent Vidal – Performance et Entraînement : histoire, vision, réalité et évolution"

Intervention de Laurent Vidal et Laurent Cebelieu (Entraîneur de Laurent Vidal)

Les débats sur des thèmes choisis par les participants qui ont clôturé les 2 journées de présentations portaient sur :

- les distances des épreuves Avenir,
- l'importance des années d'apprentissage de la natation pour notre discipline, (8 à 16 ans) avec comme corollaire quel accès aux créneaux de natation, certains clubs ayant trouvé des solutions satisfaisantes alors que d'autres non. Une preuve que si tout n'est pas acquis, notre fédération qui a eu 20 ans le 21 octobre dernier a bien évolué.

Les diaporamas disponibles se trouvent sur le site internet de la F.F.TRI. dans la rubrique [Technique - Recherche - Documents](#).

## SAUV'NAGE POUR LES HANDI

Dans le cadre du sauv'nage une adaptation existe pour le public Handi, toutes les infos sont sur le site fédéral en cliquant [ici](#).

## ABONNEMENT A LA LETTRE DES ENTRAINEURS DE L'INSEP :

Les lettres électroniques éditées par l'I.N.S.E.P. ont pour objectif d'attirer l'attention sur tel ou tel type d'information susceptible de vous être utile dans le domaine de performance sportive, et plus généralement dans votre métier d'entraîneur. Les informations sont données de façon brève mais vous donnent toutes les références vous permettant d'approfondir les sujets qui vous intéressent plus particulièrement.

La lettre des entraîneurs de l'I.N.S.E.P. n°28 est sortie. Pour la recevoir, inscrivez-vous par mail auprès de Jean Emile MAZER ou par téléphone au 06 20 05 83 37.

## DERNIERE PUBLICATION SCIENTIFIQUE 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.

## PUBLICATION 1

Med Sci Sports Exerc. 2009 Jun;41(6):1296-302.

### **Distribution of power output during the cycling stage of a Triathlon World Cup.**

**Bernard T, Hausswirth C, Le Meur Y, Bignet F, Dorel S, Brisswalter J.**

Handibio Laboratory, University of Sud Toulon-Var, La Garde, Cedex, France. thierry.bernard@univ-tln.fr

**PURPOSE:** The aim of this study was to evaluate the power output (PO) during the cycle phase of the Beijing World Cup test event of the Olympic triathlon in China 2008. **METHODS:** Ten elite triathletes (5 females, 5 males) performed two laboratory tests: an incremental cycling test during which PO, HR at ventilatory thresholds (VT1 and VT2), and maximal aerobic power (MAP) were assessed, and a brief all-out test to determine maximal anaerobic power output (MANP). During the cycle part of competition, PO and HR were measured directly with portable device. The amount of time spent below PO at VT1 (zone 1),

between PO at VT1 and VT2 (zone 2), between PO at VT2 and MAP (zone 3) and above MAP (zone 4) was analyzed. **RESULTS:** A significant decrease in PO, speed, and HR values was observed during the race. The distribution of time was 51 +/- 9% for zone 1, 17 +/- 6% for zone 2, 15 +/- 3% for zone 3, and 17 +/- 6% was performed at workloads higher than MAP (zone 4). From HR values, the triathletes spent 27 +/- 12% in zone 1, 26 +/- 8% in zone 2, and 48 +/- 14% above VT2. **CONCLUSIONS:** This study indicates a progressive reduction in speed, PO, and HR, coupled with an increase in variability during the event. The Olympic distance triathlon requires a higher aerobic and anaerobic involvement than constant-workload cycling exercises classically analyzed in laboratory settings (i.e., time trial) or Ironman triathlons. Furthermore, monitoring direct PO could be more suitable to quantify the intensity of a race with pacing strategies than classic HR measurements.

## PUBLICATION 2

Eur J Appl Physiol. 2009 Jul;106(4):535-45. Epub 2009 Apr 2.

**Influence of gender on pacing adopted by elite triathletes during a competition.**

**Le Meur Y, Hausswirth C, Dorel S, Bignet F, Brisswalter J, Bernard T.**

Research Department, National Institute of Sport and Physical Education (INSEP), Paris, France.

**PURPOSE:** The aim of this study was to compare the pacing strategies adopted by women and men during a World Cup ITU triathlon. **METHODS:** Twelve elite triathletes (6 females, 6 males) competed in a World Cup Olympic distance competition where speed and heart rate (HR) were measured in the three events. The power output (PO) was recorded in cycling to determine the time spent in five intensity zones ([0-10% VT1]; [10% VT1-VT1]; [VT1-VT2]; [VT2-MAP] and > or =MAP) [ventilatory threshold (VT); maximal aerobic power (MAP)]. **RESULTS:** Swimming and running speeds decreased similarly for both genders ( $P < 0.05$ ) and HR values were similar through the whole race (92 +/- 2 and 92 +/- 3% of maximal HR for women and men, respectively). The distribution of time spent in the five zones during the cycling leg was the same for both genders. The men's speed and PO decreased after the first bike lap ( $P < 0.05$ ) and the women spent relatively more time above MAP in the hilly sections (45 +/- 4 vs. 32 +/- 4%). The men's running speed decreased significantly over the whole circuit, whereas the women slowed only over the uphill and downhill sections ( $P < 0.05$ ). **CONCLUSIONS:** This study indicates that both female and male elite triathletes adopted similar positive pacing strategies during swimming and running legs. Men pushed the pace harder during the swim-to-cycle transition contrary to the women and female triathletes were more affected by changes in slope during the cycling and running phases.

Une synthèse traduite de ces articles est disponible sur le site internet de la F.F.TRI. dans la rubrique [Technique - Recherche - Documents](#) sous le titre [Stratégie de course et puissance développée en cyclisme](#).

## FICHE RECHERCHE DE LA PERFORMANCE N°1

Les fiches Recherche de la Performance sont des fiches thématiques synthétisant un travail réalisé dans le domaine concerné sur la base de travaux scientifiques. Ces fiches sont mises à disposition des entraîneurs et de tous les autres acteurs de la performance. Si vous désirez contribuer à une meilleure mutualisation des connaissances, vous pouvez soumettre votre fiche (500 mots maximum) à [Gérard Honnorat](#) ou à [Cyrille Mazure](#).

La première fiche Recherche de la Performance sur le thème "musculature en course à pied" est disponible sur le site internet de la F.F.TRI. dans la rubrique [Technique - Recherche - Fiches Recherche de la Performance](#).

## 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, autre formation, etc.) accompagnée de votre adresse de courriel à [Cyrille Mazure](#).

Envie de différence ? Vibrez Triathlon ! 

