

*En ce début d'année, un accent est mis dans ce numéro sur les travaux de la Commission Nationale Médicale. Avec les Compléments Alimentaires, nous sommes certes décalés d'un mois de décembre généralement festif mais cela vaut la peine d'y regarder de plus près. De plus en cette période d'entraînement conséquent, relire quelques lignes sur le Surentraînement ne fera pas de mal. Nous présentons ensuite presque logiquement un Protocole de Recherche de l'Agence Française de Lutte Anti Dopage sur la mise en place d'un passeport sensorimoteur. Puis une information sur les Autorisations d'Usage à des fins Thérapeutiques précise la démarche que doit avoir l'athlète, qu'il soit sportif de haut niveau, ou en liste Espoirs, lorsqu'il a besoin de soins pour sa santé; d'une manière générale, il est à noter que tout pratiquant doit être attentif à ce sujet. Au fait, bonne et excellente Respiration pour 2010, en espérant que la fiche jointe y contribue !*

Gérard Honnorat et Cyrille Mazure  
Conseiller(s) Technique(s) National(aux)

## COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET TRIATHLON

Olivier COSTE, Médecin des Équipes de France de Duathlon, médecin du pôle France de Triathlon, membre de la commission nationale médicale a réalisé un document permettant d'y voir plus clair quant à l'usage des compléments alimentaires. Ce document est mis à disposition des entraîneurs et des athlètes en deux versions (une version courte et une version plus étayée) en téléchargement sur le site internet de la F.F.TRI. dans la rubrique [Technique - Recherche - Documents](#).

## LE SURENTRAÎNEMENT

Voici un document présenté en novembre 2009 par Claude Marblé, Médecin des Equipes de France Courte Distance, à l'occasion d'un Colloque sur le Surentraînement.

## RECHERCHE D'ATHLETES - PROTOCOLE DE RECHERCHE SUR LE PASSEPORT SENSORIMOTEUR

L'Agence Française de Lutte Anti Dopage en association avec la Fédération Française de Triathlon souhaite réaliser une étude sur le surmenage des sportifs. L'objectif de cette étude est de déterminer des critères simples de diagnostic du surmenage et du surentraînement.

Aussi recherchons-nous 16 triathlètes hommes spécialistes de longue distance, investis dans leur pratique et intéressés pour participer à ce protocole qui aura lieu à l'INSEP du 2 mai au 8 mai 2010 et du 25 octobre au 30 octobre 2010. Au cours de ces 2 sessions de 6 jours différents tests seront pratiqués (2 tests d'ajustement postural, 1 test de VO2 en course à pied, 1 épreuve de 3000m à allure constante au 2ème seuil ventilatoire (SV2), 1 épreuve de 3000m à allure variable imposée toujours autour de ce même seuil). Entre les 2 sessions, un programme d'entraînement sera établi avec les chercheurs de l'INSEP.

Les frais de déplacement et de pensions (sur le site de l'INSEP) sont pris en charge et sont complétés par une rémunération de 600 euros par athlète.

Pour tous renseignements complémentaires, contacter Cyrille Mazure par téléphone au 06 26 98 09 46 ou par mail ([cmazure@fftri.com](mailto:cmazure@fftri.com)).

## AUTORISATION D'USAGE A DES FINS THERAPEUTIQUES (A.U.T.) ET TRIATHLON

Dans le même esprit, Olivier COSTE a rédigé une note d'information sur les A.U.T. rappelant de quoi il s'agit, quelle est la procédure à suivre et quelles sont les particularités en vigueur à ce jour. Ce document est disponible sur le site internet de la F.F.TRI. dans la rubrique [Technique - Recherche - Documents](#).

## LA RESPIRATION

Quoi de plus banal ? Après un bref rappel de la fonction de la respiration, Jérôme Drouard et Gérard Honnorat proposent quelques exercices à mettre en pratique pour une éducation respiratoire. Emil Zatopek en était un fervent pratiquant (voir [sa page sur wikipedia](#)). Rien de neuf sous le soleil mais juste se rappeler qu'il faut savoir utiliser des choses toutes simples.

Le document de Jérôme Drouard et Gérard Honnorat est disponible sur le site internet de la F.F.TRI. dans la rubrique [Technique - Recherche - Documents](#).

## LETTRE ELECTRONIQUE : LES ACTEURS DU SPORT

Cette lettre électronique constitue une information professionnelle gratuite hebdomadaire sur l'organisation du sport en France. Pour recevoir chaque semaine dans votre boîte mail les actualités de la semaine, les textes officiels, la jurisprudence, les questions parlementaires, les nouvelles publications, abonnez-vous à la Newsletter sur le site : <http://www.acteursdusport.fr/>

## FICHE RECHERCHE DE LA PERFORMANCE N°2

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 deuxième fiche Recherche de la Performance sur le thème "Aspects biomécaniques de la foulée en course à pied...conséquences pratiques" (par Ludovic Rochette) est disponible sur le site internet de la F.F.TRI. dans la rubrique [Technique - Recherche - Fiches Recherche de la Performance](#).

## 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.

Envie de différence ? Vibrez Triathlon ! 



## PUBLICATION 1

J Sports Sci. 2009 Aug;27(10):1079-85.

### **Swimming intensity during triathlon: a review of current research and strategies to enhance race performance.**

**Peeling P, Landers G.**

School of Sport Science, Exercise and Health, The University of Western Australia, Crawley, WA, Australia.

[ppeeling@wais.org.au](mailto:ppeeling@wais.org.au)

The swim section of Sprint- and Olympic-distance triathlon race formats is integral to the success of subsequent cycle and running disciplines, and to overall race performance. The current body of swimming-based triathlon research suggests that the energy used, and the positioning gained among competitors during the swim, is important in determining the success of an athlete's race, especially professional athletes in draft-legal settings. Furthermore, by swimming at a reduced intensity, it has been shown that the performance of the subsequent disciplines may be enhanced. However, reductions in energy output can be obtained without compromising swimming speed. This review highlights the importance of swimming intensity during a triathlon and how it impacts on the ensuing cycle and run. Furthermore, consideration is given to current methods used to manipulate swimming performance.

## PUBLICATION 2

Eur J Appl Physiol. 2009 Dec 19.

### **Pacing strategy during the initial phase of the run in triathlon: influence on overall performance.**

**Hauswirth C, Le Meur Y, Bieuzen F, Brisswalter J, Bernard T.**

Laboratory of Biomechanics and Physiology, Research Department, National Institute of Sport, Expertise and Performance (INSEP), 11 Avenue du Tremblay, 75012, Paris, France.

[christophe.hauswirth@insep.fr](mailto:christophe.hauswirth@insep.fr)

The aim of the present study was to determine the best pacing strategy to adopt during the initial phase of a short distance triathlon run for highly trained triathletes. Ten highly trained male triathletes completed an incremental running test to determine maximal oxygen uptake, a 10-km control run at free pace and three individual time-trial triathlons (1.5-km swimming, 40-km cycling, 10-km running) in a randomised order. Swimming and cycling speeds were imposed as identical to the first triathlon performed and the first run kilometre was done alternatively 5% faster (Tri-Run(+5%)), 5% slower (Tri-Run(-5%)) and 10% slower (Tri-Run(-10%)) than the control run (C-Run). The subjects were instructed to finish the 9 remaining kilometres as quickly as possible at a free self-pace. Tri-Run(-5%) resulted in a significantly faster overall 10-km performance than Tri-Run(+5%) and Tri-Run(-10%) ( $p < 0.05$ ) but no significant difference was observed with C-Run ( $p > 0.05$ ) (2,028 +/- 78 s vs. 2,000 +/- 72 s, 2,178 +/- 121 s and 2,087 +/- 88 s, for Tri-Run(-5%), C-Run, Tri-Run(+5%) and Tri-Run(-10%), respectively). Tri-Run(+5%) strategy elicited higher values for oxygen uptake, ventilation, heart rate and blood lactate at the end of the first kilometre than the three other conditions. After 5 and 9.5 km, these values were higher for Tri-Run(-5%) ( $p < 0.05$ ). The present results showed that the running speed achieved during the cycle-to-run transition is crucial for the improvement of the running phase as a whole. Triathletes would benefit to automate a pace 5% slower than their 10-km control running speed as both 5% faster and 10% slower running speeds over the first kilometre involved weaker overall performances.

## 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](mailto:Cyrille.Mazure).

Envie de différence ? Vibrez Triathlon ! 

