

"Bis repetita placent"

"Les choses répétées plaisent", nous dit cette formule latine. Nous ne nous prononcerons pas sur sa validité mais l'utiliserons néanmoins pour revenir sur la Récupération. Nous mettons en exergue dans notre Lettre précédente la parution aux éditions de l'Insep de l'ouvrage Récupération et Performance en Sport qui faisait la part belle à une synthèse du colloque "S'améliorer à haut niveau par la récupération" qui s'est tenu les 10 et 11 décembre 2009. Eh bien, les vidéos notamment des intervenants sont désormais en accès libre sur la plate-forme vidéo de l'Insep, entre autres documents et autres thèmes. Vous en trouverez plus loin les coordonnées d'accès. "Récupérez, récupérez, qu'ils disaient, vous verrez du pays...", un bon moyen de regarder de près les stratégies (traditionnelles, innovantes, médicales, appliquées) mises en place dans des grandes nations sportives. Comme souvent, les anglo-saxons, et donc les australiens, sont très pratiques.

*Gérard Honnorat et Cyrille Mazure
Conseillers Techniques Nationaux*

LES DOSSIERS DE LA LETTRE

LA PRÉPARATION MENTALE : THÉORIE, DÉMARCHE ET TÉMOIGNAGES - DOCUMENT DE JÉRÔME DROUARD

Après un éclaircissement sur les terminologies utilisées à bon ou mauvais escient dans le domaine de la préparation mentale du sportif, Jérôme Drouard présente la démarche et le travail menés dans ce domaine par la D.T.N. auprès des sportifs. Nous remercions les athlètes féminines, Carole Péon, Jessica Harrison, Marine Bonnetaud, et Alexandra Cassan-Ferrier d'avoir bien voulu témoigner de leur pratique.

Retrouvez ce document dans la rubrique [Technique - Recherche - Documents](#).

RAPPORT ET ANALYSE DES EFFETS D'UN PROTOCOLE DE VIBRATION SUR POWER PLATE SUR LA DÉSATURATION EN OXYGÈNE RÉALISÉ AU PÔLE ESPOIR DE BOULOURIS - DOCUMENT DE NICOLAS BECKER

Depuis quelques années, les plates-formes vibrantes font l'objet d'une médiatisation importante. Pour autant, les bénéfices physiques et physiologiques que l'on pourrait en tirer sont-ils à la hauteur de l'intérêt commercial et médiatique qu'elles suscitent ? Rien n'est moins sûr.

Le document de Nicolas Becker permet d'aborder la question de l'intérêt de cet outil dans la préparation des triathlètes à travers un protocole expérimental réalisé en début d'année par les triathlètes du Pôle Espoirs de Boulouris. Retrouvez l'intégralité du document dans la rubrique [Technique - Recherche - Documents](#).

ANALYSES DE RÉSULTATS

TABLEAUX DE TEMPS DES DIFFÉRENTES ÉPREUVES – JUILLET A SEPTEMBRE 2010

Retrouvez dans la rubrique [Technique - Recherche - Documents](#) les tableaux des résultats des dernières épreuves de la saison.

- Finale WCS 2010 – Budapest
- WCS 2010 – Kitzbühel
- Championnat du Monde de Triathlon U23 et Junior 2010– Budapest
- Championnat du Monde de Triathlon Sprint - Lausanne
- Coupe d'Europe 2010 – Genève
- Grand-Prix F.F.Tri – Lyonnaise des Eaux - La Baule
- Championnat de France d'Aquathlon Jeune – Val de Gray

SPORT ET CANCER, MÊME COMBAT ! - DOCUMENT DE SYNTHÈSE DE ROMAIN LIEUX

Romain Lieux, nouveau Conseiller Technique National à la F.F.Tri. depuis le 1^{er} septembre 2010, et à qui nous souhaitons la bienvenue dans nos colonnes, propose un résumé de l'article de Denis Riché paru dans la revue sport et vie (numéro 122, septembre-octobre 2010), lequel fait suite à la récente mort du cycliste Laurent Fignon. Cet article explore l'éventuel lien qui pourrait exister entre la pratique sportive intensive et la maladie.

Retrouvez l'intégralité du document dans la rubrique [Technique - Recherche - Documents](#).

OUTIL DE CALCUL EXCEL

Retrouvez dans la rubrique [Technique - Recherche - Documents](#) une feuille de calcul Excel permettant de déterminer pour n'importe laquelle des distances, les temps de passage pour des vitesses allant de 8 à 25 km/h et pour des pourcentages de cette vitesse variant de 50 à 150%. Cet outil devrait couvrir les besoins de tous les éducateurs. Si toutefois vous deviez planifier des séances de V.M.A. à des allures supérieures à 25km/h, n'hésitez pas à nous contacter pour nous indiquer le nom de cet athlète !

FICHE RECHERCHE DE LA PERFORMANCE N°6 : STRATÉGIE D'OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE - PARTIE II

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 (environ 500 mots) à [Gérard Honorat](#) ou à [Cyrille Mazure](#).

La fiche Recherche de la Performance que nous vous présentons concerne l'optimisation de la performance. Elle prend support sur une revue de littérature réalisée autour de ce thème par Christophe Hausswirth et Jeannick Brisswalter et intitulée Strategies for Improving Performance in Long Duration Events : Olympic Distance Triathlon. La deuxième fiche relative à cet article reprend les chapitres 4, 5, 6, et 7. Les derniers chapitres seront présentés la Lettres des Entraîneurs de janvier 2011.

La fiche Stratégie d'optimisation de la performance - Partie II est disponible sur le site internet de la F.F.TRI. dans la rubrique [Technique - Recherche - Fiches Recherche de la Performance](#).

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.

PUBLICATION

Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2010 Aug;20(4):299-306.

Race-day carbohydrate intakes of elite triathletes contesting olympic-distance triathlon events.

Cox GR, Snow RJ, Burke LM.

Sports Nutrition, Australian Institute of Sport, Belconnen, ACT, Australia.

The aim of this study was to investigate the prerace and during-race carbohydrate intakes of elite-level triathletes contesting draft-legal Olympic-distance triathlon (ODT) events. Self-reported prerace and during-race nutrition data were collected at 3 separate ODT events from 51 elite senior and under-23 triathletes. One hundred twenty-nine observations of food and fluid intake representing actual prerace (n = 62) and during-race (n = 67) nutrition practices from 36 male and 15 female triathletes were used in the final analysis of this study. Female triathletes consumed significantly more carbohydrate on the morning before race start when corrected for body mass and race start time than their male counterparts (p < .05). Male and female triathletes consumed 26% more energy (kJ/kg) and 24% more carbohydrate (g/kg) when commencing a race after midday (1:00-1:30 p.m.) than for a late morning (11:00-11:15 a.m.) race start. During the race, triathletes consumed less than 60 g of carbohydrate on 66% of occasions, with average total race intakes of 48 +/- 25 and 49 +/- 25 g carbohydrate for men and women, respectively. Given average race times of 1:57:07 hr and 2:08:12 hr, hourly carbohydrate intakes were ~25 g and ~23 g for men and women, respectively. Although most elite ODT triathletes consume sufficient carbohydrate to meet recommended prerace carbohydrate intake guidelines, during-race carbohydrate intakes varied considerably, with many failing to meet recommended levels.

COMMENT VOUS PROCURER LES VERSIONS INTÉGRALES DES ARTICLES SCIENTIFIQUES RÉFÉRENCÉS SUR PUBMED?

En contactant directement les auteurs par mail, demandez leur la version PDF par retour de mail. Si vous leur expliquez l'intérêt que vous portez à leur thématique, les auteurs répondent généralement positivement à votre demande.

QUELQUES BELLES IMAGES DE SPORT

Nicolas Thibault nous invite à un tour des horizons de vie de sportives et de sportifs ; il en tire des portraits singuliers, magnifiant les pratiques et dévoilant les personnalités. Prenez un peu de temps pour aller jeter un œil et tendre l'oreille sur le site <http://www.myspace.com/desport>.

Voici un aperçu pour Malia Metela [Nicolas Thibault – Maria Metela](#) et écoutez Keiji Suzuki, Champion Olympique de Judo à Athènes, double Champion du Monde 2003 et 2005, nous parler de "substantifique moelle" [Nicolas Thibault - Keiji Suzuki](#).

PLATE-FORME VIDÉO DE L'I.N.S.E.P.

La plate-forme vidéo de l'Institut National du Sport de l'Expertise et de la Performance (I.N.S.E.P.) vous permet d'accéder à des documentaires, des reportages, des extraits de DVD produits par l'I.N.S.E.P., des conférences. Vous pouvez aussi laisser des commentaires en lignes, noter les vidéos, les partager sur Facebook, Twitter, ou encore les exporter sur d'autres sites.

<http://www.canal-insep.fr>

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

Envie de différence ? Vibrez Triathlon ! 

