

"Les idées des autres, et les nôtres"

Pourquoi cette formule? Voici un an voyait le jour notre Lettre des Entraîneurs, avec pour but d'offrir à l'ensemble de ses lecteurs une diversité de documents, abordant une large palette de sujets et accueillant des intervenants de tous horizons. Le pari est-il un tant soit peu réussi à ce jour ? Ce n'est pas à nous, qui en assurons le suivi, d'y répondre.

Chercher, regarder, solliciter, lire, relire ces idées des autres afin de vous les proposer pour partage a été notre ligne de conduite. Bien sûr, ceci a été guidé par notre idiosyncrasie, c'est-à-dire avec le tempérament singulier qui est le nôtre, tout comme vous avez le vôtre. Nulle prétention de notre part d'avoir répondu à tous les sujets, d'avoir offert les meilleurs angles de traitement, d'être les détenteurs de la direction qu'il faut suivre. De fait, nous nous faisons plutôt les porte-parole de Montaigne qui appelait à se méfier des généralisations, des systématisations, en un mot des seules théories. D'ailleurs, cet homme de réflexion voulait en fait moins des avis que des devis. Voilà notre propos, vous retrouver régulièrement pour deviser autour d'idées, les vôtres, les nôtres, et celles des autres.

*Gérard Honnorat et Cyrille Mazure
Conseillers Techniques Nationaux*

LE DOSSIER DE LA LETTRÉ : LA 4ÈME RENCONTRE DES ENTRAÎNEURS ORGANISÉE PAR LA DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE

Cette 4ème Rencontre des Entraîneurs a eu lieu les 20 et 21 novembre 2010.

Nous remercions ici tous les intervenants qui ont contribué au succès de cette Rencontre des Entraîneurs, notamment les entraîneurs comme Stéphanie Gros, Shaun Stephens (Australie), Stéphane Lecat, spécialiste de la natation en eau libre et conseiller technique régional de la F.F. Natation, Jessica Harrison athlète, Laurent Bosquet, Professeur à l'université de Poitiers et expert des effets de l'entraînement et du désentraînement, Gilbert Avanzini, psychologue de renom à l'I.N.S.E.P. ainsi que le médecin de l'Équipe de France C.D. Claude Marblé.



La 4ème Rencontre des Entraîneurs a donné lieu aux présentations suivantes :

- **Les relations entre athlète et entraîneur** - Gilbert AVANZINI (I.N.S.E.P.)
- **Une lecture de la natation en triathlon** - Stéphane LECAT (C.T.N. F.F.Natation)
- **Performance et Entraînement: histoire, vision, réalité et évolution** - Jessica HARRISON
- **2010 ! Une saison ordinaire ? Quelques chiffres** - Gérard HONNORAT (C.T.N.)
- **Les effets de l'entraînement, du désentraînement - l'affûtage (tapering) - effets sur la performance** – Laurent BOSQUET (Professeur Université Poitiers).

Nous le remercions plus particulièrement pour la mise à disposition de l'article suivant : **Effects of Tapering on Performance MSSE_2007_01**

- **L'affutage : aspects de santé** - Claude MARBLE (Médecin des Equipes de France)

Retrouvez ces documents dans la rubrique [Technique - Recherche - Documents](#).

LE DRAFTING EN NATATION – REVUE DE LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE ÉTABLIE PAR CYRILLE MAZURE - UN COMPLÉMENT AU DOCUMENT DE STÉPHANE LECAT

Le sillonnage, c'est ainsi que nos amis canadiens francophones désignent le drafting. Cyrille Mazure a donc sillonné pour vous, par vagues et par eaux, les études les plus significatives.

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

JE LISTE, TU LISTES, NOUS LISTONS...

Listes de Haut Niveau (Elite, Senior, Jeune), liste Espoirs, liste des athlètes en pôle, liste I.A.T.E comment s'y retrouver, comment les distinguer ?

Fédération Française de Triathlon : 3 disciplines dites de Haut Niveau reconnues par le Ministère des Sports Triathlon Courte Distance – Triathlon Longue distance – Duathlon Courte Distance		
Liste Ministérielle sur proposition de la D.T.N., arrêtée par le Ministre des Sports		Liste Fédérale sur choix de la D.T.N., acceptation par les athlètes
Liste de Haut Niveau	Liste Espoirs	Liste I.A.T.E.
Ces dénominations ministérielles n'ont rien à voir avec celles employées communément lors des compétitions fédérales. Elite et Senior (35 places) Jeune (20 places, entre 15 et 24 ans) Le nombre maximal de places peut ne pas être utilisé	Cette liste n'est pas dite de « haut niveau », ces athlètes présentent des compétences qui leur permettront peut-être de figurer un jour sur les listes de haut niveau. Espoirs (40 places, de 13 à 24 ans) Le nombre maximal de places peut ne pas être utilisé	Il s'agit d'un projet fédéral qui englobe généralement les athlètes de la liste Espoirs. Nombre de places au choix de la D.T.N. Benjamin – Minime – Cadet – Junior De 12 à 19 ans

Dans la rubrique [Technique - Recherche - Documents](#) du site fédéral vous trouverez :

- Sur le thème du sport de haut niveau, des extraits choisis de la présentation faite par le Ministère des Sports sur son site internet : un document intitulé : Le sport de haut niveau, c'est quoi ?
- Les listes de triathlètes 2011 (Haut Niveau, Espoirs, athlètes en pôle) ainsi que les critères définis par la F.F.TRI. pour accéder à ces listes.

La liste I.A.T.E. n'est pas encore disponible car nous n'avons pas encore les retours d'acceptation des athlètes à qui le projet a été proposé.

EVANGILE, IMMORTALITÉ

En cette période christique de fin d'année, Gérard Honnorat vous propose de voir en quoi une parole évangélique a trouvé une résonance particulière dans le domaine de la science, a ensuite essaimé tel le verbe divin et s'applique encore, témoins à l'appui, au monde du sport. Retrouvez ce document dans la rubrique [Technique - Recherche - Documents](#)

FICHE RECHERCHE DE LA PERFORMANCE N°7 : STRATÉGIE D'OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE - PARTIE III

Voici la troisième et dernière fiche s'appuyant sur la revue de littérature réalisée autour du thème de l'optimisation de la performance par Christophe Hausswirth et Jeannick Brisswalter et intitulée Strategies for Improving Performance in Long Duration Events : Olympic Distance Triathlon.

La fiche Stratégie d'optimisation de la performance - Partie III est disponible sur le site internet de la F.F.TRI. dans la rubrique Technique - Recherche - Fiches Recherche de la Performance.

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 Honnorat](#) ou à [Cyrille Mazure](#).]

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

J Sports Sci. 2010 Oct 26:1-8

Differences in gender and performance in off-road triathlon.

Lepers R, Stapley PJ.

Faculté des Sciences du Sport, Université de Bourgogne, Dijon, France.

The aims of this study were: (1) to examine performance trends and compare elite male and female athletes at the off-road triathlon (1.5-km swim, 30-km mountain biking, and 11-km trail running) world championships since its inception in 1996, and (2) to compare gender-related differences between off-road triathlon and conventional road-based triathlon. Linear regression analyses and ANOVA were used to examine performance trends and differences between the sexes. Elite male performance times stabilized over the 2005-2009 period, whereas elite female performance times continued to improve, especially for the run leg. Differences in performance times between the sexes were less marked in swimming than in mountain biking and running, whereas differences in power output were more marked for mountain biking than for swimming and running. In addition, differences in cycling between the sexes were greater for off-road than conventional on-road triathlon. The specific aspects of mountain biking (e.g. level and terrain) may partly explain the significant differences between the sexes recorded in cycling for off-road triathlon. Future studies will need to focus on the physiological bases of off-road triathlon and how they differ from conventional triathlon.

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.

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](#).

Envie de différence ? Vibrez Triathlon ! 

