

"Plaie produite par un coup : blessure"

Si le temps des duels s'est éloigné, la blessure chez les sportifs reste un élément incontournable. Qui d'entre nous n'a jamais été blessé ? Qui peut se targuer d'avoir traversé sans pépins plus ou moins graves une carrière sportive ? Difficile également, voire impossible de définir ce qu'est une blessure, il va falloir pourtant l'affronter, tenter d'en déterminer les aspects physiques et psychologiques, s'intéresser aux raisons qui ont conduit à cette faillite corporelle alors qu'on était, qu'on pensait être sur la voie de l'excellence corporelle. Une fois le diagnostic établi, et ce n'est pas toujours évident, quelle attitude allons-nous adopter ? Comme toujours, notre corps et notre esprit sont une seule et même personne, indivisible.

*Gérard Honnorat et Cyrille Mazure
Conseillers Techniques Nationaux*

LE DOSSIER DE LA LETTRE : ASPECTS PSYCHOLOGIQUES DE LA BLESSURE CHEZ LE SPORTIF DE HAUT NIVEAU

Afin d'illustration, nous avons mis en exergue un témoignage de triathlète, celui de Carole Péon, qui doit vivre avec des blessures à répétition et donc mettre en place une stratégie d'adaptation, ainsi qu'un rapport de recherche établi en 2001 par une équipe de psychologues. Ce dernier a pour objectif de présenter les actions des athlètes qui pourraient se blesser, au travers d'une préparation spécifique orientée vers le retour à la pratique. Il présente diverses stratégies d'intervention individualisées favorisant l'auto-détermination et l'engagement de l'athlète dans le processus de récupération. Il donne aussi à l'entraîneur des outils qui lui permettront de soutenir et d'aider l'athlète blessé.

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

- Témoignage de Carole Péon, triathlète de l'Équipe de France Courte Distance : [La reprise de l'entraînement après blessure](#)
- Rapport de recherche de 2001 Jean Fournier, Fabienne d'Arripe-Longueville et Philippe Fleurance, Laboratoire de Psychologie du Sport, Institut National du Sport et de l'Éducation Physique, et Amélie Soulard, Ecole de Psychologie, Département des Sciences Sociales, Université d'Ottawa : [La blessure chez les athlètes de Haut Niveau français : Étude des stratégies d'adaptation psychologique et perspectives d'intervention](#). Source Archives Ouvertes Insep

HYPOXIE ET PERFORMANCE : DOCUMENT DE YANN LE MEUR ET COLLABORATEURS (I.N.S.E.P.)

Sur le même modèle que le dossier concernant la récupération chez la femme sportive présenté dans la Lettre des Entraîneurs n°5, Yann Le Meur et les chercheurs de l'I.N.S.E.P. ont rédigé un document intitulé Hypoxie et Performance. Voici, documents dans la rubrique [Technique - Recherche - Documents](#), le texte en version intégrale et en version de synthèse.



MODIFICATION DE LA LISTE DES PRODUITS INTERDITS EN 2011 : DOCUMENT DE CLAUDE MARBLÉ

Chaque année, au 1^{er} janvier précisément, l'Agence Mondiale Anti Dopage (A.M.A.) fait connaître les nouvelles règles qui prévalent en matière de méthodes et produits interdits, ainsi que les adaptations concernant les Autorisations à Usage Thérapeutique (A.U.T.). C'est Claude Marblé, le médecin des Equipes de France, qui nous éclaire à ce sujet.



Dans la rubrique [Technique - Recherche - Documents](#), vous trouverez les nouveaux formulaires d'A.U.T. et de renouvellement d'A.U.T., ainsi qu'un document présentant les modifications de la liste.

Nous signalons en rappel les documents rédigés par Olivier Coste sur ces fameuses A.U.T. et sur les Compléments alimentaires parus dans la Lettre des Entraîneurs n°2 de février 2010.

INFLUENCE DE LA PERCEPTION SUBJECTIVE DE L'EFFORT EN TRIATHLON : CONSÉQUENCE SUR LA PERFORMANCE EN COURSE À PIED : MÉMOIRE DE MASTER DE PAUL LALIRE

Conseiller technique de la ligue de Bourgogne mais aussi étudiant à l'UFR STAPS de l'Université de Bourgogne, Paul Lalire nous livre son mémoire de Master soutenu avec brio le 10 octobre 2010. Merci à lui d'avoir accepté de le mettre à disposition de toutes et tous.



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

30 ANS DE SCIENCES DU SPORT

Le 16 avril prochain, la faculté des Sciences du sport de l'Université de Poitiers et l'association Sport Experts organisent un colloque intitulé Georges Cazorla - 30 ans de Sciences du Sport. Le programme prévoit la participation de grands noms des sciences du sport, entre autres G. Dine, P. Di Prampero, L. Léger, I. Mujika, F. Péronnet, D. Riché, J. Weineck.

Pour plus de renseignements et pour vous inscrire, rendez vous sur le site de l'événement : <http://www.sportexperts.org/>

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 pertinentes.

PUBLICATION

Eur J Appl Physiol. 2011 Jan 6.

Age-related changes in conventional road versus off-road triathlon performance.

Lepers R, Stapley PJ.

INSERM U887, Faculty of Sport Sciences, University of Burgundy, BP 27877, 21078, Dijon Cedex, France, romuald.lepers@u-bourgogne.fr.

The aims of this study were: (i) to analyze age-related declines in swimming, cycling, and running performances for road-based and off-road triathlons, and (ii) to compare age-related changes in these three disciplines between road-based and off-road triathlons. Swimming, cycling, running and total time performances of the top five males between 20 and 70 years of age (in 5-year intervals) were analyzed for short distance road-based (1.5 km swim, 40 km cycle, and 10 km run) and off-road (1.5 km swim, 30 km mountain bike, and 11 km trail run) triathlons at the 2009 World Championships. Independently of age, there was a lesser age-related decline in cycling performance ($P < 0.01$) compared to running and swimming for road-based triathlon. In contrast, age-related decline did not differ between the three locomotion modes for off-road triathlon. With advancing age, the performance decline was less pronounced ($P < 0.01$) for road-based than for off-road triathlon in swimming (≥ 65 years), cycling (≥ 50 years), running (≥ 60 years), and total event (≥ 55 years) times, respectively. These results suggest that the rate of the decline in performance for off-road triathlon is greater than for road-based triathlon, indicating that the type of discipline (road vs. mountain bike cycling and road vs. trail running) exerts an important influence on the magnitude of the age-associated changes in triathlon performance.

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](#).

Vous ne souhaitez plus recevoir la Lettre des Entraîneurs? Envoyez une demande précisant votre nom et l'adresse de courriel concernée à [Cyrille Mazure](#).