

“London calling to the faraway towns
Now war is declared and battle comes down
London calling to the underworld
Come out of the cupboard, you boys and girls...
The Spirig age is coming, Norden is zooming in...”

L'appel de Londres a bien été entendu et nous avons assisté à deux courses exceptionnelles. Tension et attente quant à la place de vainqueur pour les deux féminines ex aequo jusqu'au choix du juge-arbitre. Côté masculin, fast and furious avec mise en orbite de l'épreuve par le trio qui a dominé l'olympiade. Les concurrents ont terminé un par un alors qu'on avait pris l'habitude d'arrivées d'athlètes plutôt groupés, avec sprint à deux ou trois pour une place. Place désormais à Rio dans 4 ans, sur un air de samba ?

En attendant ce nouveau rendez-vous, voici [la fiche de renseignements de la 6ème Rencontre des Entraîneurs](#). Nous espérons vous y retrouver.

*Gérard Honnorat et Cyrille Mazure
Conseillers Techniques Nationaux*

PROPHYLAXIE : LA STABILITÉ DE L'ÉPAULE (PASCAL CHOISEL)

Les dommages chroniques, parfois constatés sous forme d'inflammations des tendons, sont essentiellement dus à une surcharge ou une répétition de mouvement dans une même dimension.

L'utilisation des rotateurs externes de l'épaule est souvent négligée, c'est pourquoi les exercices proposés dans cette vidéo visent un entraînement particulier des muscles concernés pour améliorer la stabilité de l'épaule, sa mobilité et l'équilibre des tensions musculaires.

Pascal Choisel, responsable du pôle France de Montpellier propose une gamme d'exercices pour les épaules dont le but est de construire une musculature stabilisante afin d'éviter les blessures du type tendinopathie.

Retrouvez cette vidéo ici : [Film Prophylactique épaule](#)



LANGAGE : PARLONS-NOUS LE MÊME LANGAGE ? (JÉRÔME DROUARD)

Le langage porte la « communication », et notre époque nous invite à cette communication, comme si nous savions une fois pour toutes qui nous sommes et qui sont nos interlocuteurs, comme si nous en connaissions le tracé exact. Pour George Steiner, linguiste de renom, la communication humaine équivaut toujours à une traduction, même à l'intérieur d'une même langue. Il précise d'ailleurs dans un de ses ouvrages que « le langage est le principal instrument du refus humain d'accepter le monde tel qu'il est. » Jérôme Drouard nous parle donc de langage, et de triathlon.

Retrouvez ce document sur le site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#).



RÉSULTATS D'ÉPREUVES NATIONALES ET INTERNATIONALES (GÉRARD HONNORAT)

Retrouvez dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#) les tableaux des résultats d'un certain nombre d'épreuves.

- JO Londres 2012
- WTS : Kitzbühel, Hamburg, Yokohama
- Coupe du Monde Elite : Tiszaujvaros,
- Coupe d'Europe Junior : Holten,
- Championnat du Monde Universitaire : Yilan
- Championnat d'Europe U23 : Aguilas
- Championnat de France Courte Distance et Sprint : St Cyr
- Championnat de France Jeune Aquathlon : Metz
- Championnat de France de Duathlon : Parthenay
- Championnat du Monde de Duathlon : Nancy
- Grand Prix : Paris, Nice



"RIEN NE VA VRAIMENT PLUS, LES JEUX SONT TERMINES , LES PREDICTEURS SONT-ILS DEFAITS ?"

(CYRILLE MAZURE)

Daniel Johnson avait prédit avec 97% de précision les médailles d'or et le nombre total de médailles par nation lors des 6 olympiades précédentes (voir Lettre des Entraîneurs n°14).

Et Londres alors ? Le modèle de Daniel Johnson avait correctement pronostiqué le nombre de médailles d'or pour 90 nations dont la France (11 médailles). Retrouvez son analyse (Economic model accurate again for London Olympic) post-olympique dans le centre ressource du site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#).



De leur côté, le centre anglais Sport Industry Research Centre (SIRC) avait lui sous-estimé leurs athlètes qui ont obtenu 2 médailles d'or de plus que prévu (29 vs. 27). Il serait intéressant de savoir quels étaient les noms en face des médailles (confirmation, espérance, surprise).

L'analyse avant les Jeux : [Team GB on course for record Olympics medals' haul](#)

L'analyse après les Jeux : [Sheffield Hallam forecaster says Team GB has found the winning formula](#)

JEUNES ROSBIFS TOUJOURS VIFS ? (GÉRARD HONNORAT)

Beaucoup de fédérations nationales de triathlon ne se contentent pas ou plus de former de jeunes athlètes au sein de leurs clubs. Elles cherchent à transférer des talents et espèrent que quelques-unes, quelques-uns s'illustreront à un niveau mondial dans leur discipline. S'interrogeant sur le vivier dont pouvait disposer la fédération d'outre-manche, Gérard Honorat effectue depuis 2 ans à la même époque une comparaison sur des populations britanniques et françaises (15 à 19 ans), en utilisant comme référence les performances sur le 400m (en bassin de 50m) pour la natation et sur le 3000m pour la course à pied. Alors ?

Retrouvez ce document ici : [Performance – Centre Ressources](#)



PRODUITS DE SOUTIEN – PLAN D'ETAT 14.25 = 47''6? (GÉRARD HONNORAT)

Documentaire sur le sport de haut niveau au temps de la République Démocratique Allemande (R.D.A.), " Plan d'état 14-25", réalisé par Sarah Eichhoff, questionne non seulement le dopage mais aussi d'autres intéressantes thématiques. Les 47''6 ci-dessus ne sont qu'une allusion au record du monde actuel (ou de la galaxie ?) établi par Marita Koch sur 400m en 1985. La R.D.A. avait obtenu 40 médailles d'or aux J.O. d'été en 1976, 47 en 1980 et 37 en 1988 (boycott dû à la guerre froide en 1984). De quoi laisser rêveurou craintif ?

A voir ici : [Plan d'état 14-25](#)

Ou ici : <http://keepvid.com/> (En cas de téléchargement difficile)



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 récentes.

PUBLICATION

Scand J Med Sci Sports. 2012 May 14. [Epub ahead of print]

Master triathletes have not reached limits in their Ironman triathlon performance.

Stiefel M, Knechtle B, Lepers R.

Institute of General Practice and for Health Services Research, University of Zurich, Zurich, Switzerland.

The purpose of this study was to analyze the participation and performance trends of male triathletes in the "Ironman Switzerland" from 1995 to 2010. Participation trends of all finishers aged between 18 and 64 years were analyzed over the 16-year period by considering four 4-year periods 1995-1998, 1999-2002, 2003-2006, and 2007-2010, respectively. The 3.8-km swimming, 180-km cycling, 42-km running times, and total race times were analyzed for the top 10 triathletes in each age group from 18 to 64 years. The participation of master triathletes (≥ 40 years old) increased over the years, representing on average 23%, 28%, 37%, and 48% of total male finishers during the four 4-year periods, respectively. Over the 1995-2010 period, triathletes older than 40 years significantly improved their performance in swimming, cycling, running, and in the total time taken to complete the race. The question whether master Ironman triathletes have yet reached limits in their performance during Ironman triathlon should be raised. Further studies investigating training regimes, competition experience, or socio-demographic factors are needed to gain better insights into the phenomenon of the relative improvement in ultra-endurance performance with advancing age.

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](#).