



contact@fftri.com | T. 01 49 46 13 50 | F. 01 49 46 13 60
2, RUE DE LA JUSTICE | 93213 SAINT-DENIS LA PLAINE CEDEX

LETTRE DES ENTRAÎNEURS

LETTRE N°22 – JUIN 2015

ghonorat@fftri.com
cmazure@fftri.com

« U.R.S.S.A.F. » Quand on découvre l'acronyme de cette union créée au début des années 1960, en pleine guerre froide, on se demande si un plaisantin ne s'est pas amusé à plagier l'union des républiques socialistes soviétiques, la désormais défunte U.R.S.S..

Plongeons dans ce qui n'est pas une émanation des républiques en question. La société française est organisée selon certaines règles fiscales et sociales. L'U.R.S.S.A.F et un autre organisme participent à la pérennité de notre système de protection sociale, en collectant et en répartissant les cotisations et contributions sociales, sources du financement du régime général de la Sécurité sociale. Le sigle déployé signifie en fait « unions de recouvrement des cotisations de sécurité sociale et d'allocations familiales ».

Quel rapport avec vous, dirigeants, entraîneurs, athlètes ? Peut-être y trouverez-vous quelques informations afin de déterminer le statut social, le statut juridique des uns et des autres. « Un homme averti en vaut deux. », dit une expression française. Pourquoi pas trois puisque nous sommes dans la sphère Triathlon.

*Gérard Honnorat et Cyrille Mazure
Conseillers Techniques Nationaux*

URSSAF (GERARD HONNORAT)

En rapport avec l'éditorial, voici des informations disponibles sur le site de l'URSSAF :

L'association sportive et la protection sociale http://www.urssaf.fr/images/ref_2743-GuideAssoSport_2015.pdf, ainsi que http://www.urssaf.fr/profil/associations/sportive/vos_salaries_-_vos_cotisations/taux_et_montants_02.html

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

RESULTATS D'ÉPREUVES NATIONALES ET INTERNATIONALES (DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE)

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

- Série WTS : Abu Dhabi, Auckland, Capetown, Yokohama, Londres.
- Coupe du Monde :
- Coupe d'Europe Elite : Quarteira, Madrid, Antalya.
- Coupe d'Europe Junior : Quarteira.
- Championnat de France Jeune : Duathlon Bergerac, Triathlon Le Mans.

INDICE DE PERFORMANCE 2015 (DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE)

Dans la Lettre des Entraîneurs n° 20, nous vous avons présenté l'an passé l'indice de performance mis en place afin d'affiner le niveau de compétition des épreuves du circuit international (World Triathlon Series, les Coupes du Monde, les Coupes Continentales). Toutes ces épreuves donnent des points selon les systèmes d'attribution établis, les fameux « ranking ». Qu'en est-il de cet indice lors de cette saison en cours ?

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

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

CODE APE 9312Z - N° SIRET 337 535 868 00034



DES RESULTATS, DES PROGRESSIONS, DES PROJECTIONS (SEBASTIEN POULET)

- SYNTHÈSE DES TESTS DE SÉLECTIONNABILITÉ EDF MINIME ET JUNIOR

Depuis 2008 deux épreuves chronométrées servent de support à partie des modalités de sélection pour des épreuves internationales Junior (catégories Cadet-Junior en France). Si les jeunes triathlètes Cadet-Junior retenus continuent de prendre part à un 800m natation en bassin de 50m suivi quelques heures plus tard d'un 5000m sur piste, la Direction Technique Nationale a introduit cette année des modalités pour la catégorie Minime. 400m et 3000m au menu, départ selon la méthode Gundersen, comme pour leurs aîné(e)s. Sébastien Poulet a effectué une mise à jour de l'ensemble de ces données.

Comme beaucoup d'entre vous le savent, l'Allemagne, un pays encore et toujours au palmarès représentatif pour notre discipline, fait de même depuis plusieurs années. L'occasion d'examiner leurs résultats 2015 de plus près.

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

- AQUATHLON DE VITTEL

L'aquathlon de Vittel accueille chaque année des triathlètes de bon niveau. Certains sont même des sportifs de haut niveau et représentent la France lors de compétitions de référence comme la série mondiale de triathlon (WTS), le Championnat du Monde ou d'Europe Elite, U23, Junior.

Cette année Dorian Coninx et Vincent Luis se sont expliqués, et le record de l'épreuve est tombé. Bien qu'un peu seule, Margot Garabedian version 2015 a battu Garabedian Margot version 2014. Nul doute qu'une réelle concurrence permettra d'améliorer encore ce temps de référence dans les années à venir. (cf également LDE19)

Retrouvez ces documents sur le site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#)

SCIENCE AND TRIATHLON ITU / INSEP

Le programme de ce 3^{ème} colloque qui se déroulera les 26 et 27 novembre 2015 à l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (I.N.S.E.P.), en collaboration avec la Fédération Française de Triathlon (F.F.TRI.), sous l'égide de la Fédération Internationale de Triathlon (I.T.U.) est désormais connu.

Entraînement de la force, charge d'entraînement, plan de carrière, nutrition, entraînement en paratriathlon, entraînement en conditions particulières, voici les grands thèmes qui seront abordés durant ces deux journées par le paratriathlète Yannick Bourseaux, des personnalités comme Keith Baar, Joël Filliol, Christophe Hausswirth, Paul Laursen, Romuald Lepers, Yann Le Meur, Inigo Mujika, Sergio Santos, Darren Smith, Jamie Turner.

Ce colloque sera ouvert à tous les entraîneurs désireux de mieux cerner le triathlon de haut niveau.

Pour s'inscrire : <http://conferenceinsep.infoshn.fr/Acceuil.aspx?conference=Scienceandtriathlon>

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



GLUCIDES ET PERFORMANCE, PARTICULARITE DU TRIATHLON (CHRISTOPHE HAUSSWIRTH)

S'il était communément établi que l'ingestion d'hydrates de carbone était recommandée pour les triathlons dont la durée dépassait les deux heures, des recherches récentes mettent en exergue l'intérêt qui pourrait en être retiré pour des épreuves de type Sprint. Quelles en sont les raisons ? Comment peut-on le faire ? Christophe Hausswirth explore cette voie à l'aide de références récentes.

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



JADIS, NAGUERE, AUTREFOIS : COURSE A RECOLONS EN 2008 (GERARD HONNORAT)

Championnat du Monde Elite, U23 et Junior à Vancouver, Championnat d'Europe Elite et Junior à Lisbonne, Championnat d'Europe U23 à Pulpi, Championnat de France Jeune de Triathlon à Saint-Cyr. Qu'avions-nous comme indications de vitesses pédestres en 2008 ?

Retrouvez dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#) les résultats de ces épreuves



DERNIERES 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.

PACING STRATEGIES DURING THE SWIM, CYCLE AND RUN DISCIPLINES OF SPRINT, OLYMPIC AND HALF-IRONMAN TRIATHLONS.

Eur J Appl Physiol. 2015 May;115(5):1147-54. doi: 10.1007/s00421-014-3096-2. Epub 2015 Jan 4.

Wu SS1, Peiffer JJ, Brisswalter J, Nosaka K, Lau WY, Abbiss CR.

PURPOSE: This study investigated the influence of distance on self-selected pacing during the swim, cycle and run disciplines of sprint, Olympic and half-Ironman (HIM) distance triathlon races.

METHOD: Eight trained male triathletes performed the three individual races in <2 months. Participants' bikes were fitted with Schoberer Rad Meßtechnik to monitor speed, power output and heart rate during the cycle discipline. Global positioning system was worn to determine speed and heart rate during the swim and run disciplines.

RESULT: An even swim pacing strategy was adopted across all distances. A more stochastic pacing was observed during the HIM cycle [standard deviation of exposure variation analysis (EVASD) = 3.21 ± 0.61] when compared with the sprint cycle discipline (EVASD = 3.84 ± 0.44 , $p = 0.018$). Only 20.9 ± 4.1 % of the cycling time was spent more than 10 % above the mean power output in the HIM, compared with 43.8 ± 2.9 % ($p = 0.002$) and 37.7 ± 11.1 % ($p = 0.039$) during the sprint and Olympic distance triathlons, respectively. Conversely, 13.6 ± 5.1 % of the cycling time was spent 5-10 % below the mean power output during the HIM, compared with 5.9 ± 1.2 % ($p = 0.034$) and 8.0 ± 5.1 % ($p = 0.045$) during the sprint and Olympic distance triathlons, respectively. A negative pacing strategy was adopted during the sprint distance run, compared with positive pacing strategy during the Olympic and HIM.

Commentaire [c1]: Pas transcendant mais pas trouvé mieux

Commentaire [D2R1]: Cyrille, peut-être nous faudra-t-il pour les autres numéros balayer plus large que dans le seul domaine « Triathlon » ?

CONCLUSION: Results of this study suggest that pacing strategies during triathlon are highly influenced by distance and discipline, and highlight the importance of developing pacing strategies based on distance, strengths and individual fitness.

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, 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 à [Cyrille Mazure](#) en précisant votre nom et l'adresse de courriel concernée.

Envie de différence ? Vibrez Triathlon !

CODE APE 9312Z - N° SIRET 337 535 868 00034

