

$2 + 3 + 3 + 1 + (2) + 4 + 5 = 3$ . Déficience mentale, étrange martingale, ou plutôt le prix d'une médaille. Celle de la médaille de bronze obtenue en 2015 par Vincent Luis grâce à ses places lors de la série mondiale Word Triathlon Championship. La 2<sup>me</sup> place entre parenthèses est celle du test event, celle qui lui a permis d'obtenir une présélection pour participer aux Jeux Olympiques à Rio, sans toutefois compter pour le classement de la série mondiale.

Une saison bien remplie donc, et pour laquelle on peut en effet parler de sport de haut niveau.

*Gérard Honorat et Cyrille Mazure  
Conseillers Techniques Nationaux*

## QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION

Depuis décembre 2009 et la première Lettre Des Entraîneurs, nous vous avons proposé plus de 150 documents, analyses, interviews, rapports d'expérience, rapports scientifiques, données techniques, etc.. Voici pour nous le temps de la remise en question. Nous vous proposons d'y contribuer en répondant à un court questionnaire de satisfaction. Il suffit pour cela de cliquer sur le lien ci-dessous et d'y consacrer 5 minutes et pas une seconde de plus...à vos marques....

[Questionnaire de satisfaction](#)

## COUP DE PROJECTEUR SUR LA SAISON 2015 DE L'EQUIPE DE FRANCE DE PARATRIATHLON (NICOLAS BECKER)

Nicolas Becker, Responsable de l'Equipe de France de paratriathlon, présente un bilan détaillé de la saison 2015 en y incluant à la fois des résultats, des analyses, des contenus d'entraînement et notamment ceux des 3 stages de préparation réalisés avant les principales échéances. Fort de son expérience, Nicolas livre également des éléments techniques spécifiques des différents handicaps et un éclairage sur l'importance du matériel. Un document complet que vous pouvez trouver dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#)



## RÉSULTATS 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.

- Championnat du Monde Elite (série WTS), U23 et Junior : Chicago
- Série WTS : Hambourg.
- Championnat d'Europe Elite et Junior : Genève
- Championnat de France Jeune : Triathlon Le Mans, Aquathlon Baraqueville.

## INDICE DE PERFORMANCE 2015 (DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE)

Voici l'ensemble des indices de la saison 2015.

Cet indice avait été présenté dans la Lettre des Entraîneurs n° 20, il a été mis en place afin d'apprécier 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 ».

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

## FICHES PRÉVENTIVES (COMMISSION NATIONALE MÉDICALE F.F.TRI.)

La Commission Nationale Médicale de la F.F.TRI. mets à disposition des triathlètes, éducateurs, entraîneurs, parents de triathlètes, professionnels de santé des fiches préventives pour vous accompagner dans votre pratique quotidienne. Les 3 fiches que nous vous trouverez dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#) ont été élaborées pour répondre aux questions que vous êtes en mesure de vous poser sur:

- Les compléments alimentaires et les produits de l'effort.
- Les médicaments que vous prenez et qui sont soit prescrits par votre médecin, soit achetés en pharmacie, soit pris dans un cadre d'automédication.
- Les médicaments que vous prenez et qui peuvent être inscrits sur la liste des substances dopantes, un médicament contre l'asthme, des corticoïdes.

## FICHES NATATION PARATRIATHLON (YANNICK BOURSEAUX)

Yannick Bourseaux, membre de l'Equipe de France, Conseiller Technique National à la F.F.Handisport, propose des fiches natation pour les principaux types de handicaps physiques rencontrés en paratriathlon. Vous

pour les principaux types de handicaps physiques rencontrés en paratriathlon. Vous pourrez trouver dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#), les cinq fiches pratiques paratriathlon qui abordent :

- Les caractéristiques du type de handicap pour l'entraînement en natation,
- Les principaux défauts pouvant être liés au handicap,
- Les exercices techniques spécifiques à mettre en place.



## 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.

J Strength Cond Res. 2016 Jan 20. [Epub ahead of print]

### CHANGES IN CONTRIBUTIONS OF SWIM, CYCLE, AND RUN PERFORMANCES ON OVERALL TRIATHLON PERFORMANCE OVER A 26-YEAR PERIOD.

**Figueiredo P1, Marques EA, Lepers R.**

This study examined the changes in the individual contribution of each discipline to the overall performance of Olympic and Ironman distance triathlons among males and females. Between 1989 and 2013, overall performances and their component disciplines (swim, cycle, run) were analyzed from the top 50 overall male and female finishers. Regression analyses determined that for the Olympic distance, the split times in swimming and running decreased over the years ( $r = 0.25 - 0.43$ ,  $p < 0.05$ ), while the cycle split and total time remained unchanged ( $p > 0.05$ ), for both sexes. For the Ironman distance, the cycling and running splits, and total time decreased ( $r = 0.19 - 0.88$ ,  $p < 0.05$ ) while swimming time remained stable, for both males and females. The average contribution of the swim stage (~18%) was smaller than the cycle and run stages ( $p < 0.05$ ), for both distances and both sexes. Running (~47%) and then cycling (~36%) had the greatest contribution to overall performance for the Olympic distance (~47%), while for the Ironman distance, cycling and running presented similar contributions (~40%,  $p > 0.05$ ). Across the years, in the Olympic distance, swimming contribution significantly decreased for females and males ( $r = 0.51$  and  $0.68$ ,  $p < 0.001$ , respectively), while running increased for males ( $r = 0.33$ ,  $p = 0.014$ ). In the Ironman distance, swim and cycle contributions changed in an undulating fashion, being inverse between the two segments, for both sexes ( $p < 0.01$ ), while running contribution decreased for males only ( $r = 0.61$ ,  $p = 0.001$ ). These findings highlight that strategies to improve running performance should be the main focus on the preparation to compete in the Olympic distance. Whereas in the Ironman both cycling and running are decisive and should be well developed.

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