

« L'entraîneur médiocre parle, le bon explique, le super démontre et le meilleur inspire. »

Nous n'avons pu identifier de manière probante l'auteur de ces propos et nous nous intéresserons davantage au mot entraîneur et à sa construction. Sachant que le train est considéré comme une suite d'êtres animés ou de choses formant un ensemble, il s'agit ensuite de mettre cet ensemble en mouvement, d'entraîner donc. Là, vous aurez tout loisir de mener le train, que ce soit sur un grand train, un train d'enfer ou sur un faux train, que ce soit à fond de train ou sur un train de sénateur, voire comme les vaches, regarder passer le train. Manquera-t-on le train, prendra-t-on le train en marche, bref il est souvent utile pour l'entraîneur de mettre de l'entrain, pourquoi pas façon boute-en-train, mais au train où vont les choses... sans oublier qu'un train, de retard ou non, peut toujours en cacher un autre.

Maintenant à vous de voir si vous collez le train ou non à cette nouvelle Lettre !

*Gérard Honnorat et Cyrille Mazure
Conseillers Techniques Nationaux*

LE DOSSIER DE LA LETTRE : LE SUIVI SOCIOPROFESSIONNEL (LYDIE REUZE)

Faire du sport c'est bien, faire du sport de haut niveau peut être extrêmement grisant et valorisant selon les résultats obtenus. Pourtant, avec une espérance de vie supérieure à 84 ans pour les femmes et 78 pour les hommes (données provisoires INSEE 2010), et bien que ne sachant pas combien de triathlètes français retraités vivent uniquement de leurs rentes sportives, l'insertion professionnelle reste une absolue nécessité pour nos sportifs(ves).

Penser "boulot" au cours de sa carrière sportive : l'occasion pour la correspondante fédérale du suivi socioprofessionnel de faire un point sur le sujet.



Retrouvez le document intitulé Suivi Socioprofessionnel dans la rubrique [Performance – Recherche & performance – Centre ressources](#).

PARCOURS SPORTIFS DES TRIATHLETES EN LICE POUR LES J.O. : (STÉPHANIE GROS ET PIERRE HOUSEAUX)

Comment devient-on l'une ou l'un des triathlètes en lice pour une participation aux Jeux Olympiques ? Les entraîneurs nationaux et les athlètes nous délivrent quelques éléments, entre similitude et singularité.



Retrouvez les documents présentés dans la rubrique [Performance – Recherche & performance – Centre ressources](#).

ENTRETIENS DE L'I.N.S.E.P. – COLLOQUE PRÉPARATION PHYSIQUE : (YANN LE MEUR ET GERARD HONNORAT)

Si le document intitulé La préparation physique en triathlon : intérêts de l'expertise scientifique pour la performance à haut niveau reprend nombre des éléments présentés par Yann Le Meur lors de la Rencontre des Entraîneurs 2009 (voir Lettre des Entraîneurs n°1 – décembre 2009), le bonus consiste aujourd'hui à mettre à votre disposition plusieurs articles sur lesquels s'est appuyée la réflexion, ainsi que la vidéo de l'intervention lors de ce colloque sur la préparation physique.



Retrouvez les documents présentés dans la rubrique [Performance – Recherche & performance – Centre ressources](#).

DÉFINIR LE NIVEAU D'EXPERTISE D'UN ENTRAÎNEUR : (SEBASTIEN LIBICZ)

On parle souvent du niveau d'expertise d'un sportif, Sébastien Libicz s'est attaché ici à celui de l'entraîneur. Il nous invite donc à une réflexion sur le sujet.

En complément de ce document, trouvez un document I.N.S.E.P. sur Les Dilemmes de l'entraîneur ainsi que le lien suivant menant aux archives vidéos de l'I.N.S.E.P. : Mémoires des entraîneurs ? http://www.canal-insep.fr/memoires_du_sport/



Retrouvez les 2 documents dans la rubrique [Performance – Recherche & performance – Centre ressources](#).

TÉMOIGNAGE D'ATHLETE : LA CULTURE DE LA GAGNE (CAROLE PEON)

En parlant de culture, on peut penser au mot de Voltaire : "il faut cultiver notre jardin" par lequel le philosophe entendait la nécessité de croissance personnelle afin d'évoluer. Récente 4^{ème} lors de l'étape de Série Mondiale de Sydney 2011, Vice-championne d'Europe 2011, voici comment Carole Peon entend étancher sa soif de victoires.



Retrouvez les documents présentés dans la rubrique [Performance – Recherche & performance – Centre ressources](#).

ANALYSES DE RÉSULTATS

COMPTE RENDU ET RÉSULTATS DES ÉPREUVES DE SÉLECTIONNABILITÉ EDF JUNIOR (MONTPELLIER, LE 02 AVRIL 2011)

Depuis 2008, la Direction Technique Nationale a mis en place une possibilité d'accession à l'Equipe de France Junior (catégories FFTRI cadet et junior). Un barème exigeant, mais on parle d'Equipe de France, attribue des points aux temps obtenus sur 800m, en maillot de bain dans un bassin de 50m, départ plongé, et sur 5000m, sans pointes sur une piste d'athlétisme. Ci-joint donc les résultats de 2011, assortis d'un compte rendu.

PREMIÈRES EPREUVES INTERNATIONALES

Retrouvez dans la rubrique [Performance – Recherche & performance – Centre ressources](#) des tableaux de données d'un certain nombre d'épreuves.

- Coupe du Monde 2011 - Mooloolaba
- WCS 2011 - Sydney

SUIVI DES PERFORMANCES SUR L'AQUATHLON DE VITTEL : DOCUMENT DE SÉBASTIEN POULET (C.T.N. F.F.TRI.)

Révolution féminine lors de la 11^{ème} édition de l'Aquathlon de Vittel? Une minime fille sur la plus haute marche du podium, une autre minime à la 4^{ème} place. Regardons d'un peu plus près les résultats de l'édition 2011 de cette belle épreuve, résultats sur lesquels Sébastien Poulet a prolongé sa réflexion de 2010 (Lettre des Entraîneurs n°3 - avril 2010).



Retrouvez le document intitulé [Aquathlon de Vittel 2011](#) dans la rubrique [Performance – Recherche & performance – Centre ressources](#)

FICHE RECHERCHE DE LA PERFORMANCE N°8 : EFFET DE LA DURÉE ET DU TYPE D'EXERCICE EN CYCLISME SUR LA RELATION PUISSANCE - DÉBIT MAXIMUM D'OXYGÈNE CONSOMMÉ

Virginie Jouve, Cadre Technique National à la F.F.TRI propose un document abordant la notion de composante lente, notion intimement liée à la cinétique de consommation d'oxygène et donc à la performance, notamment en cyclisme.



La fiche [Effet de la durée et du type d'exercice en cyclisme sur la relation puissance- \$\dot{V}O_2\$](#) est disponible sur le site internet de la F.F.TRI. dans la rubrique [Performance – Recherche & performance – Centre ressources](#)

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 Honorat](#) 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.

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

Percept Mot Skills. 2010 Oct;111(2):437-46.

Predictors of race time in male ironman triathletes: physical characteristics, training, or prerace experience?

Knechtle B, Wirth A, Rosemann T.

Gesundheitszentrum St. Gallen, Vadianstrasse 26, 9001 St. Gallen, Switzerland. beat.knechtle@hispeed.ch

The aim of the present study was to assess whether physical characteristics, training, or prerace experience were related to performance in recreational male Ironman triathletes using bi- and multivariate analysis. 83 male recreational triathletes who volunteered to participate in the study (M age 41.5 yr., SD = 8.9) had a mean body height of 1.80 m (SD = 0.06), mean body mass of 77.3 kg (SD = 8.9), and mean Body Mass Index of 23.7 kg/m² (SD = 2.1) at the 2009 IRONMAN SWITZERLAND competition. Speed in running during training, personal best marathon time, and personal best time in an Olympic distance triathlon were related to the Ironman race time. These three variables explained 64% of the variance in Ironman race time. Personal best marathon time was significantly and positively related to the run split time in the Ironman race. Faster running while training and both a fast personal best time in a marathon and in an Olympic distance triathlon were associated with a fast Ironman race time.

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](mailto: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](mailto:Cyrille.Mazure).