

Les sigetaréts d'aurle dans la pofcrmenare de huat nueiva : ayslanc des vibalitérais et epsxoé des pnoénemhès ectliapfixs Tsèhe de Ynan Le Muer

Que se passe-t-il ? Le soleil a vraiment frappé fort ? Il ne s'agit là pourtant que d'une brève démonstration qui fait que l'on puet lrie des parhess etnèiers dnas lsequlees les lteers de cahucn des mtos ont été mlénaéegs de pocrhe en prchoe, suaf la pmerèrie et la drneèire. Ce sont deux chercheurs en psychologie, Jonathan Grainger et Carol Whitney, qui ont postulé que les mots sont codés par bigrammes (2 lettres côte à côte). D'autres chercheurs, dont Stanislas Dehaene, ont mis en évidence que lorsque l'espace entre les lettres dépasse deux caractères, la lecture des mots cesse brutalement d'être rapide et parallèle. Pour l'instant, la lecture reste facile. Bien que la présentation soit inhabituelle, vos détecteurs de bigrammes t olèrent aisément un espace de la taille d'une lettre, ou même d'une lettre et demie. Mais, dès que l'espacement dépasse deux lettres, vos performances s'effondrent, la lecture rapide devient impossible et vous vous retrouvez dans la peau d'un lecteur débutant !

Pour en savoir un peu plus « Les neurones de la lecture » Stanislas Dehaene (Odile Jacob)

*Graréd Hnaronot et Clrliye Mzraue
Ceinleriloss Tqnhieuces Nuatnoiax*

LES DOSSIERS DE LA LETTRÉ :

CONNAISSANCE DE L'ADOLESCENT (ALEXANDRE DODU ET PASCAL CHOISEL)

Ah les jeunes, avec des problèmes de jeunes. Alexandre Dodu et Pascal Choisel se sont penchés sur cette période de l'existence durant laquelle adolescentes et adolescents façonnent en grande partie leur vie d'adulte. Pour parler de la naissance de cet adulte, ils nous plongent en arrière, références à l'appui.



L'ÉCHAUFFEMENT (PHILIPPE FATTORI)

Compte tenu de la période estivale dans laquelle nous nous trouvons, risquerez-vous l'échauboulure ou l'échauffure? L'échauffement, un texte rafraichissant nos habitudes présenté par Philippe Fattori, afin de ne pas finir échaudé.



Retrouvez les documents intitulés Connaissance de l'adolescent et L'échauffement dans le Centre Ressource de la rubrique Recherche et Performance du site fédéral.

LA THÈSE DE LA LETTRE :

LES STRATÉGIES D'ALLURE DANS LA PERFORMANCE SPORTIVE DE HAUT NIVEAU : ANALYSE DES VARIABILITÉS ET EXPOSÉ DES PHÉNOMÈNES EXPLICATIFS (YANN LE MEUR)



Vous êtes sûrement en train de vous dire que lire cette thèse va être ardu et que vous préféreriez une bonne vidéo à la place. Par commodité, nous avons toutefois choisi de présenter les quelques 200 pages de la Thèse de Yann Le Meur sous une forme de lecture classique. Idéal pour bouquiner sur les plages des départs de triathlon !

Merci à Yann de nous avoir confié ses travaux pour diffusion au travers de notre Lettre des Entraîneurs.

Retrouvez la thèse et le diaporama support de présentation dans le [Centre Ressource](#) de la rubrique Recherche et Performance du site fédéral..

ANALYSES DE RÉSULTATS

ÉPREUVES NATIONALES ET INTERNATIONALES

Retrouvez dans le [Centre Ressource](#) de la rubrique Recherche et Performance les tableaux des résultats d'un certain nombre d'épreuves.

- GP F.F.TRI. Lyonnaise des Eaux 2011 – Nice
- GP F.F.TRI. Lyonnaise des Eaux 2011 – Dunkerque
- Coupe d'Europe 2011 - Brasschaat
- Coupe du Monde 2011 - Monterrey
- WCS 2011 – Madrid et Kitzbühel
- Championnat d'Europe Junior et Elite 2011 – Pontevedra
- Championnat de France Jeune Duathlon et Triathlon 2011

FICHE RECHERCHE DE LA PERFORMANCE N°9 : NOTION DE "PROFIL DE PUISSANCE RECORD" EN CYCLISME

Romain Lieux, Cadre Technique National à la F.F.TRI propose, sur la base d'une interview de Frédéric Grappe, maître de conférence en Biomécanique et Physiologie de l'entraînement à l'Université de Franche-Comté et entraîneur de l'équipe cycliste professionnelle "la Française des Jeux" parue dans la revue [Sport et vie](#), une présentation de la notion de "Profil de Puissance Record", un outil permettant de relever avec précision les forces et faiblesses en cyclisme.



La fiche [Notion de "Profil de Puissance Record" en cyclisme](#) est disponible sur le site internet de la F.F.TRI. dans le [Centre Ressource](#) de la rubrique Recherche et Performance du site fédéral.

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

Sports Biomech. 2011 Mar;10(1):59-71.

Neuromuscular control and running economy is preserved in elite international triathletes after cycling.

Bonacci J, Saunders PU, Alexander M, Blanch P, Vicenzino B. The University of Queensland, Division of Physiotherapy, Brisbane, Australia.

Running is the most important discipline for Olympic triathlon success. However, cycling impairs running muscle recruitment and performance in some highly trained triathletes; though it is not known if this occurs in elite international triathletes. The purpose of this study was to investigate the effect of cycling in two different protocols on running economy and neuromuscular control in elite international triathletes. Muscle recruitment and sagittal plane joint angles of the left lower extremity and running economy were compared between control (no preceding cycle) and transition (preceded by cycling) runs for two different cycle protocols (20-minute low-intensity and 50-minute high-intensity cycles) in seven elite international triathletes. Muscle recruitment and joint angles were not different between control and transition runs for either cycle protocols. Running economy was also not different between control and transition runs for the low-intensity (62.4 +/- 4.5 vs. 62.1 +/- 4.0 ml/min/kg, $p > 0.05$) and high-intensity (63.4 +/- 3.5 vs. 63.3 +/- 4.3 ml/min/kg, $p > 0.05$) cycle protocols. The results of this study demonstrate that both low- and high-intensity cycles do not adversely influence neuromuscular control and running economy in elite international triathletes.

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](#).