

*Formats : Distances dites Ironman, 70.3, 5150, 11.1, 33.3, 55.5, 111, 222, .... et ses variantes en VTT. Force est de constater que le triathlon est en forme puisque, année après année, on le trouve décliné à l'envi et pour la satisfaction de ses pratiquantes et pratiquants, licencié(e)s ou non.*

*20,08 et 17,62. Sont-ce les nouveaux avatars, au sens de transformation, de la prochaine saison ? Pas vraiment ! C'est la vitesse pédestre moyenne, en kilomètres par heure, de l'ensemble des vainqueurs masculins et féminins des six épreuves sur format olympique de la Série Mondiale 2011 dépendant de la fédération internationale de triathlon (International Triathlon Union, World Championship Series), de Sydney à Pékin.*

*Au passage, la moyenne minimale pour monter sur la "boîte" est de 17.48 km/h pour les femmes et de 19.84 km/h pour les hommes. Le triathlon se décline donc sous de nombreuses formes mais ne décline pas pour autant.*

*Gérard Honnorat et Cyrille Mazure  
Conseillers Techniques Nationaux*

## LE DOSSIER DE LA LETTRE :

### LE CLASS TRI : UN OUTIL D'ÉVALUATION PERTINENT POUR LA COMPÉTITION ? (DAVID MANGEL)

David Mangel recense mois après mois les points obtenus par les jeunes triathlètes (de benjamin à junior) au Class Tri. Il prolonge dans cet article une réflexion engagée l'an passé par Mickael Ayassami. Points trop n'en faut ?



Retrouvez ce document dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#) du site internet fédéral.

## RÉSULTATS ET DONNEES

### RÉSULTATS D'ÉPREUVES NATIONALES ET INTERNATIONALES

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

- GP F.F.TRI. Lyonnaise des Eaux 2011 – Paris - La Baule
- Coupe d'Europe 2011 - Holten
- Coupe du Monde 2011 - Edmonton
- WCS 2011 – Hambourg – Londres – Lausanne – Pékin
- Championnat d'Europe Youth 2011 – Tours
- Championnat de France Jeune d'Aquathlon 2011 – Gray
- Championnat de France 2011 – Villiers-sur-Loir
- Championnat du Monde de duathlon 2011 – Gijon

## ANALYSE DES RÉSULTATS DU CHAMPIONNAT D'EUROPE YOUTH 2011 (SÉBASTIEN POULET)

Sébastien Poulet, Responsable des Equipes de France Jeune et U23, nous livre son analyse des résultats des Championnats d'Europe Youth qui se sont déroulés le 27 août 2010 à Tours (France). Retrouvez ce document dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#) du site internet fédéral.



## POURQUOI EST-IL SI FACILE DE RESTER DROIT SUR UN VÉLO QUI AVANCE ET SI DIFFICILE SUR UN VÉLO À L'ARRÊT? (CYRILLE MAZURE)

Pourquoi les poires ne sont-elles pas rondes comme les pommes? Pourquoi les insectes ne volent-ils pas en ligne droite comme les oiseaux? Les poissons ont-ils soif? Dans le New Scientist, les lecteurs posent des questions apparemment saugrenues, mais pas toujours, afin que d'autres lecteurs, experts en la question, leur répondent.

Cyrille Mazure a cherché à approfondir les réponses à cette question publiées dans [Les ours blancs ont-ils le blues et 100 autres questions savantes et intrigantes](#) (édition du Seuil)

Ce document est disponible dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#) du site internet fédéral.



## LES ENTRETIENS DE L'I.N.S.E.P. : MANGER POUR GAGNER : DE LA SCIENCE AU TERRAIN

Retrouvez aussi en téléchargement dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#) du site internet de F.F.TRI. Le programme définitif du Congrès International de Nutrition du sport organisé du 5 au 6 décembre prochain. Et des sujets qui excitent papilles et glandes salivaires: Stratégies hydriques et alimentaires chez les triathlètes Elite en distance olympique ; Exposé de la Nutrition à l'A.I.S. (Austalian Institute of Sport) : applications pratiques pour les athlètes Elite ; Développement de stratégies hydriques individuelles pour les athlètes : influence sur la performance.

## SO SPORT, LE SITE DÉDIÉ À L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF DE NORBERT KRANTZ

Pourquoi aller voir un n-ième site internet dédié à l'entraînement sportif? Peut-être parce que son auteur est référent préparation physique à l'INSEP, chargé de formation et Assistant conseil, coordonnateur préparation physique (Pôle Rugby Talence), Conseiller Développement haut niveau (Club de Primrose Hockey sur gazon), Professeur agrégé d'Education Physique et Sportive, Docteur en Sciences et Techniques des Activités Physiques & Sportives, diplômé de l'I.N.S.E.P., titulaire d'un Brevet d'Etat 3ème degré, formateur Dartfish, auteur, conférencier, entraîneur ... En allant directement sur son site, vous devriez y trouver quelque chose qui vous intéressera.

<http://www.norbert-krantz.com/>

## CANAL U : LA VIDÉOTHÈQUE NUMÉRIQUE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

Voici une vidéothèque intéressante sous la tutelle du Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche : <http://www.canal-u.tv>. Comme les sportifs ont aussi un cerveau, nous vous proposons de la découvrir à travers une vidéo traitant de la conscience et du cerveau : [http://www.canal-u.tv/themes/conscience\\_et\\_cerveau](http://www.canal-u.tv/themes/conscience_et_cerveau).



## DERNIÈRES PUBLICATIONS SCIENTIFIQUES PUBMED

Le site internet [Pubmed](#) est un moteur de recherche référencant 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.

Cette fois-ci, vous pourrez aussi accéder à l'article dans sa version intégrale dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#) du site internet fédéral. Nous y joignons un second article ([Pacing Strategy during the initial phase of the run in Triathlon : influence on overall performance](#)) qui valide, en conditions écologiques, les conclusions du premier.

## PUBLICATION

Int J Sports Physiol Perform. 2011 Jun;6(2):183-94.

### **Relationships between triathlon performance and pacing strategy during the run in an international competition.**

**Le Meur Y, Bernard T, Dorel S, Abbiss CR, Honnorat G, Brisswalter J, Hausswirth C.**

Research Department, Laboratory of Biomechanics and Physiology, National Institute of Sport, Expertise and Performance, Paris, France.

The purpose of the present study was to examine relationships between athlete's pacing strategies and running performance during an international **triathlon** competition.

Running split times for each of the 107 finishers of the 2009 European **Triathlon** Championships (42 females and 65 males) were determined with the use of a digital synchronized video analysis system. Five cameras were placed at various positions of the running circuit (4 laps of 2.42 km). Running speed and an index of running speed variability (IRSV<sub>race</sub>) were subsequently calculated over each section or running split.

Mean running speed over the first 1272 m of lap 1 was 0.76 km·h<sup>-1</sup> (+4.4%) and 1.00 km·h<sup>-1</sup> (+5.6%) faster than the mean running speed over the same section during the three last laps, for females and males, respectively (P < .001). A significant inverse correlation was observed between RS<sub>race</sub> and IRSV<sub>race</sub> for all triathletes (females r = -0.41, P = .009; males r = -0.65, P = .002; and whole population -0.76, P = .001). Females demonstrated higher IRSV<sub>race</sub> compared with men (6.1 ± 0.5 km·h<sup>-1</sup> and 4.0 ± 1.4 km·h<sup>-1</sup>, for females and males, respectively, P = .001) due to greater decrease in running speed over uphill sections.

Pacing during the run appears to play a key role in high-level **triathlon** performance. Elite triathletes should reduce their initial running speed during international competitions, even if high levels of motivation and direct opponents lead them to adopt an aggressive strategy.

## 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](#).