

« Le style est l'homme* même** »

De tout temps dans le monde sportif, discours et méthodes se sont souvent affrontés, et s'affrontent encore, sur le thème du geste parfait, du geste juste, du geste « vérité ». Et l'on voit alors fleurir, suivant les périodes, les imitations du style de Tergat puis de Gebreselassie, de Gomez puis d'A.Brownlee. Et comme un nouveau champion efface l'autre... Dans les faits, on s'aperçoit que le style, la manière de se mouvoir ou de mouvoir un objet n'est en fait pas unique, que son efficacité, son efficacité, son rendement dépendent des possibilités de mouvements d'un individu. En ce sens, le concept des préférences motrices propose un modèle d'expression des chaînes musculaires qui devrait intéresser athlètes et entraîneurs. Sans nier le rôle des entraîneurs et l'intérêt d'observer des "patrons", et en parodiant une chanson connue, si la meilleure façon de nager, de pédaler, de courir, c'était encore la nôtre ? Afin que l'imitation ne devienne pas limitation.

* nulle discrimination de genre, homme englobe ici aussi le sexe féminin.

** détourné du discours du naturaliste Buffon lors de son intronisation à l'Académie Française en 1753.

*Gérard Honnorat et Cyrille Mazure
Conseillers Techniques Nationaux*

LE DOSSIER DE LA LETTRÉ : LA 5ÈME RENCONTRE DES ENTRAÎNEURS ORGANISÉE PAR LA DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE

Cette 5ème Rencontre des Entraîneurs a eu lieu les 26 et 27 novembre 2011. Nous remercions ici tous les intervenants qui ont contribué à son succès, notamment Sylvain Dorel, Cyrille Gindre, Yann Le Meur, Pierre Salamé. En ouverture de cette Rencontre, le Directeur Technique National Frank Bignet a répondu aux questions des invités après avoir présenté et commenté les orientations techniques.

La 5ème Rencontre des Entraîneurs a donné lieu aux présentations suivantes disponibles dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#) du site de la F.F.Tri.



- La performance au service d'une démarche – Frank BIGNET (Directeur Technique National F.F.Tri.)
- Le corps et les chaînes musculaires – Jérôme DROUARD (C.T.N – F.F.Tri.)
- La meilleure façon de courir, c'est encore la nôtre ? - Cyrille GINDRE (Volodalen)
- Le coaching en compétition- Pierre SALAME (CREPS de Montpellier - Ex-Entraîneur national FFCK)
- Les qualités de puissance en cyclisme – Sylvain DOREL (Laboratoire Motricité Interactions Performance - Université de Nantes).
- Des chiffres et... des chiffres - Gérard HONNORAT (C.T.N. – F.F.Tri)
- Caractéristiques et Evolution de la foulée lors de la Série Mondiale de Pékin 2011 – Etude sur le surmenage en triathlon - Yann LE MEUR (Mission Recherche INSEP) – liées à des actions en cours, ces interventions ne sont pas disponibles.

L'ECOLE FRANÇAISE DE TRIATHLON VISITE LE CHAMPIONNAT D'EUROPE ELITE HOMME 2011 (LAURENT MASSIAS)

Arlésienne, chimère, licorne ou coquecigrue ? En fait, la logique interne de notre discipline identifiée par l'Ecole Française de Triathlon permet à Laurent Massias de nous proposer une lecture roborative du Championnat d'Europe de Triathlon 2011 dans la catégorie Elite Homme. Pour celles et ceux qui douteraient de la promiscuité ambiante, la preuve par l'image en cliquant sur le lien suivant : [Natation - Championnat d'Europe de triathlon 2011](#).

Le document intitulé L'Ecole Française de Triathlon à l'assaut du Championnat d'Europe de Triathlon Elite Hommes 2011 est disponible dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#).



FORMATION DES CADRES TECHNIQUES : UN PARALLÈLE F.F.TRI. / I.T.U. (NICOLAS BILLARD)

Nicolas Billard est cadre technique national au département Emploi-Formation de la F.F.Tri.. Il met en parallèle l'organisation de notre formation nationale et celle mise en place par notre fédération internationale. Un passage obligé pour éclairer nos lanternes et ne pas rater le coche !

Le document "[Formation des cadres techniques : un parallèle F.F.TRI. / I.T.U.](#)" est disponible dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#).



FICHE RECHERCHE DE LA PERFORMANCE N°10 : L'ENTRAÎNEMENT POUR RÉALISER UNE PERFORMANCE À HAUTE INTENSITÉ: INTENSITÉ ÉLEVÉE OU VOLUME IMPORTANT? (ROMAIN LIEUX)

Romain Lieux, Cadre Technique National à la F.F.TRI propose, à travers un résumé de l'article de Laursen intitulé [Training for intense exercise performance: high-intensity or high-volume training?](#) d'aborder la question jamais tranchée de la répartition du volume et de l'intensité dans la programmation de l'entraînement pour des performances à intensité élevée.



Cette fiche Recherche de la Performance, la 10^{ème} que nous vous proposons, 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 à [Gérard Honnorat](#) 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.



Cette fois encore les auteurs ont eu la gentillesse de mettre à notre disposition la version intégrale de leur document. Vous pouvez la retrouver dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#) du site internet fédéral.

PUBLICATION

Eur J Appl Physiol. 2011 Aug 19.

Age-related changes in cardio-respiratory responses and muscular performance following an Olympic triathlon in well-trained triathletes.

Sultana F, Abbiss CR, Louis J, Bernard T, Hausswirth C, Brisswalter J.

LAHMESS, University of South France Toulon-Var, Toulon, France.

The aim of the present study was to compare the maximal isometric torque and cardio-respiratory parameters in well-trained young and master triathletes prior to and following an Olympic distance triathlon. One day before and 24 h following the event, participants performed three maximum voluntary isometric knee extensions and flexions and an incremental running test on a treadmill to determine the maximal isometric torque, maximal oxygen uptake [Formula: see text], speed at [Formula: see text] ($vVO(2)_{max}$), speed at ventilatory thresholds (VT1 and VT2) and submaximal running economy. Prior to the event [Formula: see text], $vVO(2)_{max}$, speed at ventilatory thresholds and running economy were significantly lower in master athletes, but maximal voluntary torque was similar between the groups. 24 h following the race, a similar significant decrease in [Formula: see text] (-3.1% in masters, and -6.2% in young, $p < 0.05$), and $vVO(2)_{max}$ (-9.5% in masters, and -5.6% in young, $p < 0.05$) was observed in both the groups. The speed at VT2 significantly decreased only in master athletes (-8.3%, $p < 0.05$), while no change was recorded in maximal voluntary torque or submaximal running economy following the event. The results indicate that for well-trained subjects, the overall relative exercise intensity during an Olympic distance triathlon and the fatigue 24 h following the event seem to be independent of age.

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](#).