

"L'éthique étiqúe ou l'étiqúe éthique" (c'est selon) : piéce en grand nombre d'actes, manqués ou réussis, avoués ou cachés, piéce sans épilogue à ce jour quelquefois intitulée "à l'insu de mon plein gré". Une piéce où les accessoires de situation (médicaments de la belle-mère, barbecue malencontreux, boissons énergisantes, ...) jouent pourtant un rôle non accessoire pour les accessits. Une piéce qui parle en filigrane des thèmes du bien et du mal, du bon et du mauvais, de l'accomplissement et du dépassement de soi. Une piéce qui s'intéresse, malheureusement à sa façon et de manière pérenne, au développement de l'athlète à long terme, une piéce dont on peut dire qu'elle, au moins, a pleinement intégré le concept de développement durable. En résumé, une scène qui présente un spectacle permanent où comédies et tragédies se conjuguent : le dopage.

Gérard Honorat et Cyrille Mazure  
Conseillers Techniques Nationaux

## LE MODÈLE DU "DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE" (ROMAIN LIEUX)

Romain Lieux nous propose la traduction d'un article abordant le développement de l'athlète à long terme (**Long Term Athlete Development**) et s'intéressant aux rythmes individuels de maturation. Il s'agit d'un article de Paul Ford et al. dont les références sont les suivantes : *Paul Ford, Mark De Ste Croix, Rhodri Lloyd, Rob Meyers, Marjan Moosavi, Jon Oliver, Kevin Till & Craig Williams (2011): The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application, Journal of Sports Sciences, 29:4, 389-402.*

Il n'est malheureusement pas disponible gratuitement. Par contre nous pourrons vous faire parvenir toutes les autres références citées par les auteurs.

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



## INDICE DE RÉCUPÉRATION, LOGICIEL D'AIDE AU SUIVI DE LA FATIGUE (NICOLAS BECKER)

Nicolas Becker nous présente la plate-forme Restwise, outil de suivi quotidien du niveau de récupération. Il en parle d'autant mieux qu'il l'a expérimentée avec un des athlètes du pôle de Boulouris.

Retrouvez son témoignage dans le centre ressource du site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#).



## LE DÉVELOPPEMENT DURABLE ET LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON (STÉPHANE ZIMMER)

Développement durable, nous en avons tous entendu parler. Stéphane Zimmer pose ici les prémices de la nécessaire intégration de ce concept afin de pouvoir le mettre ensuite en œuvre dans notre vie de sportif citoyen. Un document disponible ici : [Performance – Centre Ressources](#).



## CODE MONDIAL ANTIDOPAGE 2012 (CLAUDE MARBLÉ)

Claude Marblé, médecin des Equipes de France de Triathlon nous livre les principaux changements de la liste des produits et méthodes interdites publiée chaque année par l'Agence Mondiale Antidopage (A.M.A.). Retrouvez sa synthèse ainsi que l'arrêté publié par décret au Journal Officiel le 23 décembre 2011 dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#).



## ETHIQUE ET SPORT (GERARD HONNORAT)

Après les derniers textes réglementaires et leurs implications, nous mettons également à votre disposition un document de Marc Dugas pour une réflexion éthique et morale (quelle distinction faire entre les deux?) sur le sport de haut niveau, mis en perspective sous un angle mathématique par la Théorie des Jeux ([Le dilemme du prisonnier](#)) et proposons également un axe de réflexion philosophique conduit par [Isabelle Queval sur le thème "S'accomplir ou se dépasser"](#).



Le document d'Eric Dugas intitulé Le sport de haut niveau : le dilemme du bien et du mal, du bon et du mauvais est téléchargeable dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#).

## PERFORMANCE ET DÉCALAGE HORAIRE VERS L'EST (CAROLE PEON)

Carole a bien voulu nous livrer son expérience et son analyse de l'influence du décalage horaire vers l'est sur ses performances et en particulier sur l'expérience des Jeux Olympiques de Pékin. Ce document intitulé Performance et décalage horaire vers l'Est est disponible dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#).



## ANTIPODES (GÉRARD HONNORAT)

Toujours intéressé par celles et ceux qui ont les pieds opposés aux nôtres et les mains de surcroit, surtout quand il s'agit de triathlon australien, Gérard Honorat a collecté quelques documents qui nous apportent des informations sur la manière dont la fédération australienne conduit actuellement le projet de la relève de leur population Elite. Pas de commentaires, rien que les textes pour le plaisir de la découverte.

- Série Junior Australie 2012
- Barème National Junior Australien 2012
- Modalités Sélection Junior Monde Australie 2012
- Epreuves Super Sprint Junior Australien\_décembre 2011
- Résultats Super Sprint Junior Australien Homme 2011
- Résultats Super Sprint Junior Australie Femme 2011
- Classement Projet Talent Australien\_05 mars 2012



## 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

J Strength Cond Res. 2011 Nov 5.

#### **Effect of different warm-up procedures on subsequent swim and overall sprint distance triathlon performance.**

**Binnie MJ, Landers G, Peeling P.**

Western Australian Institute of Sport. Mt Claremont, WA 6010, Australia; 2School of Sport Science, Exercise and Health. The University of Western Australia, Crawley, WA 6009, Australia.

This study investigated the effect of three warm-up procedures on subsequent swimming and overall triathlon performance. Seven moderately-trained, amateur triathletes completed four separate testing sessions comprising one swimming time trial (STT) and three sprint distance triathlons (SDT). Prior to each SDT, athletes completed one of three 10 min warm-up protocols including: (a) A swim only warm-up (SWU), (b) A run-swim warm up (RSWU), and (c) A control trial of no warm-up (NWU). Each subsequent SDT included a 750 m swim, a 500 kJ (~20 km) ergometer cycle, and a 5 km treadmill run, which the athletes performed at their perceived race intensity. Blood lactate, ratings of perceived exertion, core temperature and heart rate were recorded over the course of each SDT, along with the measurement of swim speed, swim stroke rate and swim stroke length. There were no significant differences in individual discipline split times or overall triathlon times between the NWU, SWU and RSWU trials ( $p > 0.05$ ). Furthermore, no difference existed between trials for any of the swimming variables measured ( $p > 0.05$ ), nor did they significantly differ from the preliminary STT ( $p > 0.05$ ). The findings of this study suggest that warming-up prior to a SDT provides no additional benefit to subsequent swimming, or overall triathlon performance (in amateur triathletes, nldr.).

### 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](#).