

Triathléticus Olympicus : une odyssee de l'espèce (de 2000 vers 2020).

La 6^{ème} Rencontre des Entraîneurs aura lieu les samedi 08 et dimanche 09 décembre 2012 dans le cadre de l'amphithéâtre Pierre de Coubertin sur le site de l'Insep (Paris). Le Triathlon Courte Distance aura alors vécu 4 olympiades, ce sera l'occasion pour nous, membres de la Direction Technique Nationale et intervenants, de faire un bilan et de dresser les perspectives vers Rio de Janeiro (2016) et vers la destination qui sera retenue pour 2020.

Outre la quarantaine d'invités que cette réunion accueille habituellement, elle sera ouverte aux personnes souhaitant être présentes dans la limite des places disponibles, selon la formule consacrée (190 places). L'entrée sera gratuite et nous espérons que nombre d'entre vous nous rejoindront à cette occasion. De plus amples informations circuleront courant de l'été.

Triatleticus habilis, erectus, sapiens ? Rendez-vous en décembre pour en parler.

*Gérard Honnorat et Cyrille Mazure
Conseillers Techniques Nationaux*

GESTION ET PLANIFICATION D'UNE CARRIÈRE DE HAUT NIVEAU (JULIEN LOY)

Champion du Monde Longue Distance I.T.U. à deux reprises, Julien Loy représente un des plus beaux palmarès du triathlon français. Ce grenoblois, passionné des sports d'endurance depuis son plus jeune âge (course à pied, cyclisme et ski de fond), se livre ici à un exercice de réflexion sur sa carrière. La manière dont elle s'est construite, ce sur quoi elle s'est ancrée, sur quelles bases théoriques. Voici l'exposé que Julien a présenté lors d'une réunion à l'initiative de la ligue Rhône-Alpes. Appellation d'origine contrôlée garantie. Ce document est disponible dans la rubrique [Performance – Centre Ressources](#).

INTERVIEW DE FELIX DUCHAMPT : L'ORGANISATION DE SON ENTRAÎNEMENT AUX ETATS-UNIS (MICKAËL AYASSAMI)

"What's up Félix?" Charlotte, Caroline rythment désormais la vie de Félix Duchamp. Notre auvergnat bénéficie depuis fin 2010 d'une bourse d'étudiant au sein d'une université américaine dont il est membre de l'équipe d'athlétisme. Une bonne occasion de nous parler de sa progression pédestre pour celui qui vient de réaliser 14'19'' sur 5000m.

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



CHAMPIONNAT D'EUROPE JUNIOR DE TRIATHLON (SÉBASTIEN POULET)

En année olympique, le Championnat d'Europe a lieu tôt dans la saison. Ceci expliquant que les athlètes Junior français ont été sélectionnés sur deux épreuves non enchainées (800m en bassin de 50m, 5000m sur piste). Entraîneur national, Sébastien Poulet délivre une analyse de ce championnat et la met en parallèle avec les résultats des épreuves de sélectionnabilité.

Retrouvez les documents dans le centre ressource du site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#)



RÉSULTATS D'ÉPREUVES NATIONALES ET INTERNATIONALES (GÉRARD HONNORAT)

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

- WTS : Madrid, San Diego, Sydney
- Coupe du Monde : Huatulco
- Coupe d'Europe : Quarteira, Antalya
- GP F.F.TRI. Lyonnaise des Eaux 2012 : Dunkerque
- Championnat de France Jeune de Duathlon : Liévin
- Championnat de France Jeune de Triathlon : Madine

"RIEN NE VA PLUS, LES JEUX SONT FAITS" (GERARD HONNORAT)

$$\begin{aligned} & \text{Medals} \\ & = \\ & 2.23 + [-6.11 * 10^{-4} * \text{total medals available}] \\ & \quad + [0.07 * \text{income} - 2.27 * 10^{-4} * \text{income}^2] \\ & \quad + [86.42 * \text{population} - 24.28 * \text{population}^2] \\ & + [18.06 \text{ if home nation currently} + 9.33 \text{ if home nation in next Games} + \\ & \quad + 4.70 \text{ if home nation in either of previous two Games}] \\ & \quad + [1.24 \text{ if physical neighbor to current hosting nation}] \\ & \quad + \text{estimated nation-specific effect which varies by nation} \end{aligned}$$



Les deux animateurs de cette lettre n'ont pas encore ouvert une officine de paris sportifs. De tout temps, l'homme a voulu prédire, se faire oracle, jouer les devins. Vous avez ci-dessus la formule mathématique établie par un universitaire canadien pour prédire le nombre de médailles qu'obtiendra chaque pays aux Jeux Olympiques de Londres. Depuis plusieurs décades, que ce soit en marge ou à la demande du mouvement sportif, chercheurs, économistes se livrent au pronostic du nombre de médailles et même du nombre de médailles d'or. Avec un certain bonheur même si aucun ne réalise le 100%.

Quant à Cyrille et moi, pas de prédiction même si nous aimerions bien que le triathlon français rompe avec "le silence des anneaux".

Retrouvez différents modèles de prédiction en cliquant sur ce lien : <http://www.topendsports.com/events/summer/medal-tally/rankings-predicted.htm>, et dans le centre ressource du site fédéral, rubrique [Performance – Centre Ressources](#), deux documents plus étayés de Dan Johnson.

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.

PUBLICATION

Age (Dordr). 2012 Feb 26. [Epub ahead of print]

Relative improvements in endurance performance with age: evidence from 25 years of Hawaii Ironman racing.

Lepers R, Rüst CA, Stapley PJ, Knechtle B.

INSERM U1093 Faculty of Sport Sciences, University of Burgundy, Dijon, France, romuald.lepers@u-bourgogne.fr.

Despite of the growth of ultra-endurance sports events (of duration >6 h) over the previous few decades, the age-related declines in ultra-endurance performance have drawn little attention. The aim of the study was to analyse the changes in participation and performance trends of older (>40 years of age) triathletes between 1986 and 2010 at the Hawaii Ironman triathlon consisting of 3.8 km swimming, 180 km cycling and 42 km running. Swimming, cycling, running and total times of the best male and female triathletes between 18 and 69 years of age who competed in the Hawaii Ironman triathlon were analysed. The relative participation of master triathletes increased during the 1986-2010 period, while the participation of triathletes younger than 40 years of age decreased. Linear regression showed that males older than 44 years and females older than 40 years significantly improved their performances in the three disciplines and in the total time taken to complete the race. Gender differences in total time performance significantly decreased in the same time period for all age groups between the 40-44 and 55-59 years ones. The reasons for these relative improvements of Ironman athlete performances in older age groups remain, however, unknown. Further studies investigating training regimes, competition experience or sociodemographic factors are needed to gain better insights into the phenomenon of increasing participation and improvement of ultra-endurance performance with advancing 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.

DU CÔTÉ DES LIVRES : ENDURANCE TRAINING - SCIENCE AND PRACTICE (INIGO MUJIKA) / LA SCIENCE AU BOUT DE LA FOURCHETTE (CHRISTOPHE HAUSSWIRTH)

Nous vous informons de la sortie récente de 2 ouvrages. Le premier écrit par le Professeur Inigo Mujika et intitulé Endurance Training - Science and practice Vous trouverez ici le lien internet vers le sommaire de cet ouvrage : <http://www.inigomujika.com>.

Le second de Christophe Hausswirth édité par l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (I.N.S.E.P.) et intitulé La Science au bout de la Fourchette. Pour vous le procurer, contactez [la boutique de l'I.N.S.E.P.](#)

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](#).