

« Il nous faut peu de mots pour exprimer l'essentiel ; il nous faut tous les mots pour le rendre réel. » disait Paul Eluard. Parlons du réel. Le 18 août 2016, la fédération française de triathlon a échoué dans sa tentative de décrocher une médaille aux jeux olympiques et a réussi le 11 septembre 2016 dans sa tentative de décrocher une médaille aux jeux paralympiques. Mi-figue, mi-raisin ? Lorsque dix chirurgiennes ou chirurgiens opèrent un individu d'une tumeur cancéreuse et parviennent à le sauver, il ne viendrait à personne l'idée de les classer. Dans le sport et notamment lors des Jeux, on classe l'excellence sportive. Etre bon ne suffit pas, il faut être l'unique à la première place, au pire le troisième. 7ème. Chacune et chacun ira ensuite de sa remarque, de son sentiment, de son commentaire, légitimement car nous sommes en démocratie.

Des défaits, des défaites, des faites et des fêtes, et finalement des faits : le banal rituel de la compétition sportive. Au fait, sur les faits et dans un bel effet, la F.F.Tri. occupe la première place mondiale au rang des médailles et du nombre de finalistes (athlètes classé-e-s dans le Top 8) lors des championnats du Monde des catégories Junior et U23 de la période 2013-2016), à égalité avec l'Allemagne pour les juniors. Le réel est désormais attendu en 2020 au pays du soleil levant. « On apprend peu par la victoire, mais beaucoup par l'échec. » dit un proverbe japonais.

Gérard Honorat et Cyrille Mazure  
Conseillers Techniques Nationaux

## LE STRESS (JÉRÔME DROUARD)

Le stress est un signal d'alarme qui déclenche un certain nombre de processus physiologiques qui permettent de faire face à une situation, dangereuse **ou perçue comme dangereuse**.

Aujourd'hui, la communauté scientifique précise que dans 90% des cas le stress est lié à nos pensées et à nos schémas de pensées (habitudes). Les 10% restants peuvent être attribués à un vécu dans des contextes difficiles (conflits sociaux, conflits physiques tels qu'agression, guerre...). Alors si c'est notre cerveau qui génère en grande partie le stress, comment cela fonctionne-t-il et comment gérer ?

Jérôme Drouard nous propose de passer en mode adaptatif et heureusement il nous dit aussi comment faire. Ce document est à retrouver dans le [centre ressource Recherche et Performance](#).

## RENCONTRE DES ENTRAÎNEURS 2017 (D.T.N.)

La Rencontre des Entraîneurs est-elle métaboliquement endurante ? Certainement puisque après quatre années d'hibernation, entraîneurs et enseignants-chercheurs ont à nouveau répondu présent à l'invitation

lancée par la fédération française de triathlon. Dans le [centre ressource Recherche et Performance](#), nous mettons à disposition des abonné-e-s à cette lettre les documents support des interventions et vous en souhaitons une bonne lecture.

#### **Au sommaire :**

Mickaël Ayassami - Etude de cas : Paul Gorgenthum  
Sébastien Ratel - L'entraînement chez le jeune et l'adolescent  
Stéphanie Déanaz - Etude de cas : Emilie Morier  
Anaël Aubry - La charge d'entraînement  
Gérard Honnorat - Cadre réglementaire du sport de haut niveau  
Nicolas Becker - La performance en paratriathlon  
Maxime Hutteau - Etude de cas : Vincent Luis

*Les auteurs mettent leur document à disposition des abonné-e-s de la Lettre des Entraîneurs de la F.F.TRI. Toutefois, ces documents restent la propriété intellectuelle de leur auteurs et, afin de respecter cette propriété, une autorisation de ces derniers est nécessaire pour toute diffusion, ou toute reproduction totale ou partielle de leur production.*

#### **VITAMINE D, LA MITOCHONDRIE ET MUSCLE SQUELETTIQUE (SUJET PROPOSÉ PAR ANNE SOPHIE WURTZ)**

Anne-Sophie Wurtz s'occupe depuis 2013 du suivi de la surveillance médicale réglementaire des sportifs de haut niveau et des sportifs en liste Espoirs de la F.F.Tri. Elle a participé également à de nombreux stages du projet I.A.T.E.. Forte de cette expérience, elle a constaté qu'un très grand nombre de sportives et de sportifs, pourtant engagés dans une pratique orientée vers la performance, négligeaient leur « outil de travail », à savoir leur corps.

Elle attire notre attention ici sur la vitamine D. L'article disponible dans le [centre ressource Recherche et Performance](#), est paru en septembre 2016 dans la revue Médecins du sport, et a été rédigée par la docteur Paule Nathan.

#### **RAPPORT DE STAGE CYCLISME BOULOURIS NOVEMBRE 2016 (SÉBASTIEN POULET-STÉPHANIE DÉANAZ)**

L'encadrement de l'Equipe de France de triathlon a souhaité proposer aux athlètes pour la préparation de la saison 2017 un travail important en cyclisme. Travail à la fois physiologique mais aussi technique et tactique. Un premier stage dont nous vous livrons les 3 comptes rendus ([centre ressource Recherche et Performance](#)) a été réalisé en décembre au CREPS de Boulouris. Un second stage proposant une dominante cyclisme a été réalisé en janvier à Fuerteventura.

- Bilan stage EDF Boulouris décembre 2016 - partie technique vélo
- Bilan stage EDF Elite & U23 Boulouris décembre 2016
- Contenu séances stage Boulouris 5-11 décembre 2016

#### **FORMATION NATIONALE PARATRIATHLON 2017 : 11 MARS 2017 - PARIS (CYRILLE MAZURE)**

Une formation nationale paratriathlon sera organisée par la F.F.Tri. le samedi 11 mars 2017 à Paris (Hôtel Campanile Porte de Bagnolet) de 10h00 à 17h00. Cette formation est accessible à toutes et tous. Les frais pédagogiques et le déjeuner seront offerts par la F.F.TRI.

Les intervenants seront :

Cyrille Mazure : Conseiller Technique National en charge du développement du paratriathlon

Nicolas Becker : Conseiller Technique National en charge de l'Equipe de France de Paratriathlon

Marc Gaviot-Blanc : Référent Paratriathlon de la Ligue Rhône Alpes de Paratriathlon

Le programme abordera les différentes thématiques suivantes:

- Accueil des personnes en situation de handicap
- Outils mis à disposition des encadrants et organisateurs
- Outils et stratégie pour le développement de la pratique
- Organiser une épreuve accessible
- Spécificités de l'entraînement des personnes en situation de handicap
- Classification des paratriathlètes

Pour participer, il suffit de s'inscrire avant le 1<sup>er</sup> mars 2017 en remplissant la [fiche d'inscription ici](#)

### WEEK-END DE DÉTECTION PARATRIATHLON - CANNES - 16, 17 ET 18 DÉCEMBRE 2016 (NICOLAS BECKER)

Les 16, 17 et 18 décembre 2016 a eu lieu une opération dont l'objectif était de permettre à des personnes en situation de handicap, paratriathlètes ou non, ayant un projet de performance en paratriathlon, de réaliser des tests et de bénéficier de conseils.

Encadrés par 2 membres de la Direction Technique Nationale de la F.F.TRI. et 2 athlètes de l'Equipe de France de paratriathlon, 14 athlètes hommes, 5 athlètes femmes et 2 guides ont réalisé des tests dans les trois disciplines sur les distances d'un triathlon XS (400m en natation, 10km en cyclisme et 3000m en course à pied). Les chronos réalisés sont disponibles dans le [centre ressource Recherche et Performance](#).

### RÉSULTATS D'ÉPREUVES NATIONALES ET INTERNATIONALES (DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE)

Retrouvez dans le [centre ressource Recherche et Performance](#), les tableaux des résultats d'un certain nombre d'épreuves de la saison 2016.

- Jeux Olympiques de Rio
- Epreuves WTS dont la finale : Abou Dhabi, Cape Town, Cozumel, Gold Coast, Edmonton, Hambourg, Leeds, Stockholm Yokohama.
- Coupes du monde : Cagliari, Chengdu, Huatulco, Mooloolaba, New Plymouth, Tiszaujvaros.
- Championnat du Monde Junior et U23 : Cozumel.
- Championnat d'Europe Junior et Elite : Lisbonne.
- Championnat d'Europe Sprint Elite : Châteauroux.
- Coupe d'Europe Elite : Holten, Karlovy Vary, Madrid, Quarteira, Weert.
- Coupe d'Europe Junior : L'Aiguillon-sur-Mer, Holten, Quarteira.
- Grand Prix : Dunkerque, Gray, Valence.
- Championnats de France Jeune Aquathlon, Duathlon, Triathlon : Albertville, Les Herbiers, Montceau-les-Mines.
- Finale de la série Youth GB : Strathclyde

## INDICE DE PERFORMANCE 2016 (DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE)

Cet indice a été mis en place afin d'apprécier le niveau de compétition des épreuves du circuit international (World Triathlon Series, les Coupes du Monde, les Coupes Continentales). Toutes ces épreuves donnent des points selon les systèmes d'attribution établis, les fameux « ranking ».

Retrouvez tous les indices de performance de la saison 2016 dans le [centre ressource](#).

## DERNIÈRES PUBLICATIONS SCIENTIFIQUES (DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE)

En complément de l'intervention de Sébastien Ratel sur l'entraînement chez le jeune et l'adolescent lors de la Rencontre des Entraîneurs 2017, nous vous proposons [2 articles écrits ou co-écrits par Sébastien](#) sur la même thématique. Nous le remercions chaleureusement pour son autorisation.

### Les enfants sont-ils métaboliquement nés endurants ?

S. Ratel.

Science & Sports (2016),

### Les exercices anaérobies lactiques chez les enfants : la fin d'une idée reçue ?

S. Ratel, V. Martin

Science & Sports (2012) 27, 195—200

## 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 à [Cyrille Mazure](#) en précisant votre nom et l'adresse de courriel concernée.