

TRIATHLON courte distance

Le chemin vers le haut niveau

TRIATHLON courte distance

Les chemins vers
le haut niveau



TRIATHLON courte distance

- 1) Les mutations historiques
- 2) Le haut niveau en triathlon courte distance c'est quoi?
- 3) Le développement à long terme d'un(e) triathlète élite
- 4) Jeux Olympiques Tokyo 2020: stratégie de qualification

TRIATHLON courte distance

- 1) Les mutations historiques
 - a) Un sport « jeune »: rappels historiques
 - b) Triathlon LD / CD: 2 sports différents
 - c) États des lieux des nations de référence

1) Les mutations historiques

a) Un sport « jeune »

- ❑ 1989: 1^{er} championnat du monde distance olympique (1500m/40km/10km) à Avignon (France): création de l'ITU (International Triathlon Union)
- ❑ 2000: 1^{er} jeux olympique à Sydney: généralisation du drafting
- ❑ 2009: mise en place de la World Triathlon Series: titre de champion du monde attribué après plusieurs épreuves: entre 7 et 10 manches depuis 2010 (mars à septembre)



1) Les mutations historiques

b) Triathlon LD / CD: 2 sports différents

- ❑ Avec l'intégration au programme olympique: instauration du drafting sur les épreuves mondiales distance olympique (standard) et sprint



- ❑ 2 modes de pratiques en résultent: le circuit international (ITU) sur distance sprint et standard avec drafting pour les élites/ le circuit LD (ironman) sans drafting pour les pro et age group

1) Les mutations historiques

c) États des lieux des nations de référence

	Médailles Jeux olympiques					nombre d'athlètes dans le TOP 5 ranking WTS depuis 2014
	TOTAL	OR	ARGENT	BRONZE	nombre d'athlètes	
Grande Bretagne	5	2	1	2	3	6
Australie	5	1	2	2	5	2
Etats Unis	2	1		1	2	4
Suisse	5	2	1	2	4	
Nouvelle Zelande	3	1	1	1	2	2
Espagne	1		1		1	3
Allemagne	2	1	1		2	
Canada	2	1	1		1	
Afrique du Sud	1			1	1	1
Portugal	1		1		1	1
Suède	1		1		1	
République Tchèque	1			1	1	
Autriche	1	1			1	
Norvège						1
Bermude						1
France						1

2) Le haut niveau en triathlon courte distance c'est quoi?



- a) Le circuit international élite
- b) Le circuit international pour les jeunes
- c) Analyse tactique
- d) Analyse physiologique et musculaire
- e) Caractéristiques des qualités physiques nécessaires à la performance de haut niveau

2) Le haut niveau en triathlon courte distance c'est quoi?



a) Le circuit international élite:

- ❑ Coupes continentales (Europe, Asie, Afrique, Amérique, Océanie): +/- 50
- ❑ Championnats continentaux: +/- 20
- ❑ Coupes du monde: +/- 15
- ❑ World triathlon series: +/- 9

2) Le haut niveau en triathlon courte distance c'est quoi?



a) Le circuit international élite

Attribution de points en fonction des courses, distances et ranking.

En fonction du nombre de points:
Intégration sur les start lists d'un échelon supérieur

WTS grande finale et Test event		WTS		WTS Sprint		WC		WC Sprint		Champ Europe		CC	
1	1250	1	1000	1	800	1	500	1	400	1	400	1	250
2	1156	2	925	2	740	2	463	2	370	2	370	2	231
3	1070	3	856	3	685	3	428	3	342	3	342	3	214
4	989	4	791	4	633	4	396	4	317	4	317	4	198
5	915	5	732	5	586	5	366	5	293	5	293	5	183
6	846	6	677	6	542	6	339	6	271	6	271	6	169
7	783	7	626	7	501	7	313	7	251	7	251	7	157
8	724	8	579	8	464	8	290	8	232	8	232	8	145
9	670	9	536	9	429	9	268	9	214	9	214	9	134
10	620	10	496	10	397	10	248	10	198	10	198	10	124
11	573	11	459	11	367	11	229	11	183	11	183	11	115
12	530	12	424	12	339	12	212	12	170	12	170	12	106
13	490	13	392	13	314	13	196	13	157	13	157	13	98
14	454	14	363	14	290	14	181	14	145	14	145	14	91
15	420	15	336	15	269	15	168	15	134	15	134	15	84
16	388	16	311	16	248	16	155	16	124	16	124	16	78
17	359	17	287	17	230	17	144	17	115	17	115	17	72
18	332	18	266	18	213	18	133	18	106	18	106	18	66
19	307	19	246	19	197	19	123	19	98	19	98	19	61
20	284	20	227	20	182	20	114	20	91	20	91	20	57
21	263	21	210	21	168	21	105	21	84	21	84	21	53
22	243	22	195	22	156	22	97	22	78	22	78	22	49
23	225	23	180	23	144	23	90	23	72	23	72	23	45
24	208	24	166	24	133	24	83	24	67	24	67	24	42
25	192	25	154	25	123	25	77	25	62	25	62	25	38
26	178	26	142	26	114	26	71	26	57	26	57	26	36
27	165	27	132	27	105	27	66	27	53	27	53	27	33
28	152	28	122	28	97	28	61	28	49	28	49	28	30
29	141	29	113	29	90	29	56	29	45	29	45	29	28
30	130	30	104	30	83	30	52	30	42	30	42	30	26

2) Le haut niveau en triathlon courte distance c'est quoi?



b) Circuit jeune (youth et junior): sprint et super sprint (300/10/2)

- ❑ Championnat d'Europe youth: individuel et team relay mixte: 15 à 17 ans
- ❑ Coupes d'Europe junior: une dizaine de manche: 16 à 19 ans
- ❑ Championnat d'Europe junior: individuel et team relay mixte: 16 à 19 ans
- ❑ Jeux olympiques de la jeunesse: individuel et team relay mixte continental: 15 à 17 ans



2) Le haut niveau en triathlon courte distance c'est quoi?

LUXEMBOURG
TRIATHLON

c) Analyse tactique

A l'heure actuelle, les courses se gagnent en course à pied et se perdent en natation.

Pour espérer gagner une coupe du monde, un grand championnat ou les JO, il faut être le meilleur en course à pied, à condition d'être dans le peloton de tête à l'issue du vélo ce qui signifie être sorti dans le « bon » groupe en natation ...

Evolution de ces 20 dernières années:

- Nageur / coureur: début des années 2000
- Coureur capable de limiter la casse en natation: 2010 /2015
- Depuis 3 ans: vélo crucial... évolution en cours !



2) Le haut niveau en triathlon courte distance c'est quoi?

LUXEMBOURG
TRIATHLON

c) Analyse tactique

□ En natation:

le placement sur la ligne de départ est déterminé par le classement mondial (ou européen en fonction des compétitions).

Les meilleurs nageurs se placent les uns à côté des autres pour tenter de distancer les moins bons nageurs.

Important de savoir s'orienter et se placer au sein du peloton pour ne pas se faire surprendre et bénéficier des effets du drafting.



2) Le haut niveau en triathlon courte distance c'est quoi?

c) Analyse tactique

□ Vélo: HOMMES

3 scénarios se dégagent :

1 - Echappée de +/- 10 triathlètes se constitue dès la sortie de l'eau (20%)

2 - Regroupement général (40 à 50 triathlètes) sur le 1er tiers de la course (60%)

3 - Echappée de 2 à 10 athlètes se constitue vers la moitié de la course (20%)

Le nombre de triathlètes au départ influence les scénarios : 1 et 3 (entre 50 et 60 participants) - 2 (entre 70 et 85 participants)



2) Le haut niveau en triathlon courte distance c'est quoi?

LUXEMBOURG
TRIATHLON

c) Analyse tactique

□ Vélo: FEMMES

2 scénarios se dégagent :

1 – Groupe de 3 à 20 athlètes se constitue à la sortie de l'eau voire à la fin du 1er tour vélo (60 %)

2 - Regroupement général (30 à 40 triathlètes) sur le 1er tiers de la course (40%)

Quand il y a regroupement général : peu de tentative d'échappée, moins de mouvement que chez les hommes, on peut donc dire que la natation est prépondérante.



2) Le haut niveau en triathlon courte distance c'est quoi?

LUXEMBOURG
TRIATHLON

c) Analyse tactique

- ❑ Ce sont les stratégies et tactiques individuelles qui créent une configuration de course singulière. Il est rare qu'une équipe nationale réussisse à mettre en place une stratégie collective mais ça arrive....!
- ⇒ classement individuel sur le circuit international
- ⇒ les titres par équipe se jouent en team relay mixte sur distance super sprint : 2 hommes et 2 femmes par nation.



2) Le haut niveau en triathlon courte distance c'est quoi?



d) Analyse physiologique et musculaire

❑ Distance sprint: 50/55':

8 à 10' de natation: 750m

25 à 30' de vélo: 20km

14' à 19' de course à pied: 5km

❑ Distance olympique: 1h45/2h:

15 à 20' de natation: 1500m

55' à 1h10 de vélo: 40km

30' à 38' de course à pied: 10km

❑ Team relay: 20' (distances non standardisées)

4' de natation: 300m

10' de vélo: 8km

5' de course à pied: 1,5km

2) Le haut niveau en triathlon courte distance c'est quoi?



d) Analyse physiologique et musculaire

- ❑ Triathlon: activité à dominante AÉROBIE, mais l'augmentation de la densité, du niveau de performance et des scénarios de course, impose aux athlètes de développer d'autres qualités qui permettront de faire la différence pour s'imposer en compétition: vitesse, résistance...
- ❑ La particularité du triathlète: fournir une performance optimale malgré la fatigue musculaire et physiologique engendrée par l'enchaînement des efforts de haute intensité et de durée importante. L'endurance de force est donc considérée comme la qualité principale du triathlète. Mais pour faire la différence, d'autres paramètres de la force devront être développés: force explosive...

2) Le haut niveau en triathlon courte distance c'est quoi?



d) Analyse physiologique et musculaire

- ❑ Le triathlon est un sport à maturité tardive: 28,4 ans: moyenne des qualifiés aux JO...

	Sydney 2000		Athènes 2004		Pékin 2008		Londres 2012		Rio 2016		moyennes		
	femmes	hommes	femmes	hommes	femmes	hommes	femmes	hommes	femmes	hommes	tous	femmes	hommes
âge 1er	33	25	34	33	27	27	30	24	30	28	29,1	30,8	27,4
âge moyen podium	31	27	33	28	25	30	28	25	31	26	28,4	29,6	27,2
âge moyen participants	29	29	28	28	28	29	28	29	29	27	28,4	28,4	28,4
plus jeunes	20 (Gog HUNG)	21 (Kuznestov KAZ)	19 (Frenandez POR)	21 (Butterfield BER)	18 (Avil GBR)	20 (Brownlee GBR)	20 (Hall GBR)	21 (Uccelari ITA)	19 (Beaugrand FRA)	22 (Coninx FRA)			
plus âgés	35 (Montgomery CAN)	43 (Barel NED)	39 (Montgomery CAN)	40 (Domnik AUT)	41 (Burgos ESP)	36 (Polikarpenko UKR)	37 (Bennet USA)	37 (Whitfied CAN)	38 (Murua ESP)	36 (Keane IRL)			
athlètes luxembourgeois	Nancy Kemp Arendt 10ème (31 ans)		Liz May 17ème (21 ans)		Liz May 41ème (25 ans)	Dirk Bockel 25ème (32 ans)							

⇒ importance de la formation à long terme de l'athlète...

2) Le haut niveau en triathlon courte distance c'est quoi?

e) Caractéristiques des qualités physiques nécessaires à la performance de haut niveau sur triathlon courte distance

▪ NATATION :

Les 100 premiers mètres sont nagés à 120% de la vitesse moyenne du 1500m (qualité de vitesse et d'explosivité pour le départ plongé).

La 1^{ère} ligne droite (entre 300 et 400m) est nagée à 110% de la vitesse moyenne du 1500m (solicitation de la VO₂max donc intérêt du développement de la VMA)

Le temps d'effort est compris entre 15 à 21' d'effort soit 1 zone située entre la VMA et le SV₂

NATATION	départ rapide
	maintien à SV ₂ durant environ 1200m
	changement de rythme (passage de bouées)
	environnement instable voire "violent" (départ groupé)

2) Le haut niveau en triathlon courte distance c'est quoi?

e) Caractéristiques des qualités physiques nécessaires à la performance de haut niveau sur triathlon courte distance

- VELO :

40% du temps d'effort se fait en endurance de base (PSV₁)

40% de l'épreuve se fait entre le seuil anaérobie (PSV₂) et la PMA

Il faut être en mesure de produire une quarantaine d'efforts supérieurs à la PMA (attaques, relances en sorties de virages, côtes, approche de l'aire de transition, début du vélo...).

On comprend ainsi qu'une fois de plus que 4 grandes qualités doivent être développées :

PSV₁/PSV₂/PMA/explosivité

VELO	environ 40% < PSV ₂
	environ 40% compris entre PSV ₂ et PMA
	environ 20% > PMA (40 efforts brefs > 150% PMA)
	gestion des aspects technico tactiques
	départ rapide (>PMA)

2) Le haut niveau en triathlon courte distance c'est quoi?

e) Caractéristiques des qualités physiques nécessaires à la performance de haut niveau sur triathlon courte distance

□ COURSE A PIED :

HOMMES : top 3 mondial : 19.7 km/h, top 8 : 19.4 km/h, top 16 : 19 km/h

FEMMES : top 3 mondial : 18km/h, top 8 : 17,5 km/h, top 16 : 17.2 km/h

Valeurs proches du seuil anaérobie. La vitesse a un rôle primordial lors des sprints finaux.

La particularité du triathlète est de devoir courir plus vite que ses adversaires, malgré 1h15 de pré fatigue: une grosse base d'endurance aérobie et musculaire afin de gérer au mieux cette fatigue tout en maintenant des qualités de vitesse importante.

COURSE à PIED	capacité à soutenir un haut % de VO2max durant 30 à 36'
	corrélation entre V de course et SV2
	sprint pour gagner mais aussi se placer

2) Le haut niveau en triathlon courte distance c'est quoi?

LUXEMBOURG
TRIATHLON

- Un(e) triathlète de niveau international en chiffres:

Natation:

valeurs physio / perf chronométriques		
	femmes	hommes
50m	28"	25"
200m	2'10	1'58
400m	4'30	4'05
1500m	18'05	16'20
VO2max	60,9 +/-7	71,7 +/-5,4
PMA	293 +/-19	418 +/-22
PSV2	232 +/-24	349 +/-22
PSV1	201 +/- 21	264 +/-20
VO2max	64,6 +/-0,1	70,9 +/-1,8
VMA	18,7 +/-0,5	21,5 +/-0,4
VSV2	16,9 +/-0,1	19,8 +/-0,5
VSV1	15,4 +/- 0,2	18,3 +/-0,5

Vélo:

Course à pied:

Un triathlète de niveau mondial en 2018:

▪ Musculaire:

- Des qualités d'explosivité pour le départ natation et les divers changements rythmes dans les 3 disciplines (passages de bouées en natation, attaques et relances en vélo...)
- Une endurance musculaire élevée
- Des qualités musculaires spécifiques à chacune des 3 disciplines (muscles différents, modes de contraction différents, angulations différentes...)



▪ Physiologique:

- Des qualités de vitesse pour le départ natation et l'arrivée course à pied
- un seuil anaérobie élevé pour les 3 disciplines (qui passe par un développement de la VMA)
- De grande qualité d'endurance de base pour assimiler la charge de travail et optimiser la récupération

TRIATHLON courte distance

- 3) La préparation à long terme d'un athlète de niveau international
 - a) Faut il gagner chez les jeunes pour gagner en élite?
 - b) Volume d'entraînement: athlètes de classe mondiale
 - c) Pas de vérités mais des tendances...

3) La préparation à long terme d'un athlète de niveau international



a) Faut-il gagner chez les jeunes pour gagner en élite?

- ❑ Remise en question du LTAD?
- ❑ Top 5...

⇒ Pas une nécessité de gagner, mais important d'être « présent »: culture du haut niveau....

Athlètes dans le top 5 mondial WTS depuis 2014

HOMMES			
MOLA	ESP	champion du monde junior	2009
GOMEZ	ESP	champion du monde U23	2003
ALARZA	ESP	champion du monde junior	2010
PERREIRA	POR	3ème championnat du monde U23	2009
MURRAY	RSA	champion du monde junior duathlon	2007 et 2008
BLUMENFELD	NOR	3ème championnat d'Europe junior	2012
BIRTWHISTLE	AUS	champion du monde U23	2015
LUIS	FRA	champion du monde junior	2008
A.BROWNLIE	GBR	champion du monde U23	2006 et 2008
J.BROWNLIE	GBR	2nd championnat du monde junior	2008
FEMMES			
HOLLAND	GBR	4ème championnat du monde U23	2009
TAYLOR BROWN	GBR	2ème championnat du monde junior	2013
LEARMONTH	GBR		
STIMPSON	GBR	2ème championnat du monde U23	2009
ZAFERES	USA	université US Syracuse	
KASPER	USA	4ème championnat du monde U23	2014
JORGENSEN	USA	université US wisconsin	
TRUE	USA	université US	
DUFFY	BER	2ème championnat du monde junior	2006
GENTLE	AUS	championne du monde junior + 2x 2nde	2007/2008/2010
HEWITT	NZL	championne du monde U23	2005
SAMUELS	NZL	3ème championnat du monde U23	2006

3) La préparation à long terme d'un athlète de niveau international

b) Volume d'entraînement athlètes de classe mondiale (moyenne / hebdomadaire)

- élite: 26h pour 20 séances

Volume annuel moyen élite

	H/ semaine	km/semaine	nbre de seances
natation	8h	25	5
vélo	10h	350	5
course à pied	8h	85	7
PPG	3h		3
TOTAL	26h		20



3) La préparation à long terme d'un athlète de niveau international

b) Volume d'entraînement athlètes de classe mondiale (moyenne / hebdomadaire)

- U23: 23h30 pour 19 séances

Volume annuel moyen U23

	H/ semaine	km/semaine	nbre de seances
natation	7h	23	5
vélo	8h	250	5
course à pied	6h	60	6
PPG	2h30		3
TOTAL	23h30		19



3) La préparation à long terme d'un athlète de niveau international



b) Volume d'entraînement athlètes de classe mondiale (moyenne / hebdomadaire)

- Junior: 20h pour 15 séances

Volume annuel moyen junior

	H/ semaine	km/semaine	nbre de seances
natation	6h30	21	5
vélo	7h	200	4
course à pied	4h30	42	4
PPG	2h		2
TOTAL	20h		15



3) La préparation à long terme d'un athlète de niveau international

b) Volume d'entraînement athlètes de classe mondiale (moyenne / hebdomadaire)

- Youth: 15h45 pour 13 séances

Volume annuel moyen youth

	H/ semaine	km/semaine	nbre de seances
natation	6h	17	4
vélo	5h	120	3
course à pied	3h15	32	4
PPG	1h30		2
TOTAL	15h45		13



3) La préparation à long terme d'un athlète de niveau international

Charge de travail à la FLTRI:

charge de travail moyenne cadre national de la Fédération Luxembourgeoise de Triathlon					
	natation	vélo	course à pied	prépa physique/muscu	TOTAL
sportlycee / centre de formation	3 séances (9/12km)	1 - 2 séances (30/50km)	2 séances (8/14km)	1 à 2	8h à 10h 6 à 9 séances
sportlycee / cadre national	5 séances (22km)	2 - 3 séances (70/150km)	3 - 4 séances (30/60km)	2 à 3	13h à 17h 10 à 12 séances
équipe nationale junior	5 séances (25km)	3 - 4 séances (150/250km)	5 - 6 séances (60/70 km)	3	15 à 20h 12 à 16 séances
équipe nationale élite	5 - 6 séances (25/30km)	5 - 6 séances (250/400km)	6 - 8 séances (60/80 km)	3	15 à 25h 16 à 20 séances

3) La préparation à long terme d'un athlète de niveau international

b) Volume d'entraînement athlètes de classe mondiale

Des chiffres, des kilomètres...

...mais peu de partage sur les contenus (série, intensité...)

3) La préparation à long terme d'un athlète de niveau international

c) Pas de vérités mais des tendances...

un PROCESSUS à mettre en place:

- ❖ les objectifs sportifs sont un « prétexte » pour TRAVAILLER
- ❖ Régularité au quotidien sur chaque séance « le résultat en compétition n'est que la conséquence de l'implication quotidienne à l'entraînement »
- ❖ Investissement dans la démarche : l'athlète doit être ACTEUR de son entraînement
- ❖ Pas d'excuses : responsabilisation
- ❖ Concentration sur son développement plutôt que sur le résultat : recherche de l'amélioration et de la satisfaction
- ❖ Trouver SES bons ingrédients et SA bonne recette : il faut essayer de nouvelles choses « faire mieux, c'est faire autrement »
- Ne pas être assez bon ne signifie pas qu'on ne pourra jamais l'être : croire en soi et en son environnement (coach, préparateur physique, kiné, parents...)

3) La préparation à long terme d'un athlète de niveau international



c) Pas de vérités mais des tendances...

- ❖ les objectifs sportifs sont un « prétexte » pour TRAVAILLER

vision claire sur le long terme:

À partir de l'objectif à long terme, fixer les objectifs à moyen et court terme... mais ces objectifs ne sont qu'un « prétexte » pour TRAVAILLER !

3) La préparation à long terme d'un athlète de niveau international



Année	catégorie	âge	ranking ITU	niveau de performance			Volume hebdomadaire moyen annuel			jours de stage	statut	ranking sur courses internationales
				1500m (swim)	watts (bike)	10km (run)	SWIM (km)	BIKE (km)	RUN (km)			
2015	Youth B 1	14	/	24'10 (1'36/100)			9	20	15	15	sportlycée	
2016	Youth B 2	15	/	23'15 (1'33/100)			11	40	20	20	sportlycée	
2017	Youth A 1	16	/	22'42 (1'31/100)	250	/	17	60	35	40	sportlycée	9ème championnat de France cadette 18ème championnat d'Europe cadette 34ème championnat d'Europe junior 46ème championnat du monde junior
2018	youth A 2	17	/	20'45 (1'23/100)	270	/	20	90	40	46	sportlycée	2ème championnat de France cadette 14ème championnat d'Europe junior 20ème championnat du monde junior 4ème jeux olympique de la jeunesse
2019	juniore 1	18	350	20'00 (1'20/100)	290 (5w/kg)	39'15 (3'55/1000)	21	150	45	50	sportlycée et cadre promotion COSL	top 8 chpt d'Europe junior top 15 chpt du monde junior top 3 sur une coupe d'Europe junior 1 ou 2 expériences sur coupes continentales élite
2020	juniore 2	19	300	19'45 (1'19/100)	300	38'20 (3'50/1000)	23	175	48	55	sportlycée (splitting?) et cadre promotion COSL	top 5 chpt d'Europe junior top 10 chpt du monde junior recherche de points ITU sur coupes continentales élite
2021	U23 1	20	250	19'30 (1'18/100)	320	37'30 (3'45/1000)	24	200	52	55	sportlycée (splitting?) et cadre promotion COSL	top 15 chpt d'Europe U23 top 20 chpt du monde U23 top 10 coupes continentales élite top 20 coupes du monde élite
2022	U23 2	21	150	19'15 (1'17/100)	340	36'40 (3'40/1000)	25	250	55	60	Université ? Cadre élite COSL	top 15 coupe du monde top 20 WTS top 20 chpt d'Europe élite standard distance qualification grande finale chpt du monde
2023	U 23 3	22	80	19'00 (1'16/100)	360	35'50 (3'35/1000)	26	300	60	70	Université ? Cadre élite COSL	top 10 coupe du monde top 15 WTS top 15 chpt d'Europe élite standard distance top 30 grande finale chpt du monde
2024	U 23 4	23	50	18'45 (1'15/100)	380 (6,5w/kg)	35'00 (3'30/1000)	25	300	65	80	Université ? Cadre élite COSL	qualification Jeux olympiques

3) La préparation à long terme d'un athlète de niveau international

c) Pas de vérités mais des tendances...

❖ Régularité au quotidien sur chaque séance:

**« le résultat en compétition n'est que la conséquence de l'implication
quotidienne à l'entraînement »**

3) La préparation à long terme d'un athlète de niveau international



c) Pas de vérités mais des tendances...

- ❖ Investissement dans la démarche : l'athlète doit être ACTEUR de son entraînement

Motivation / projet personnel / choix à assumer...

Rôle primordial de l'entraîneur qui doit éduquer ses athlètes à l'autonomie: pas de MENTOR ou de GOUROU qui mettent en place une dépendance !

3) La préparation à long terme d'un athlète de niveau international

c) Pas de vérités mais des tendances...

❖ Passer de la culture de l'alibi à la culture de la gagne...

ALIBI	<ul style="list-style-type: none">•excuses / faute des autres, du matériel, des conditions météo, de l'entraîneur.../ blessures à répétitions•l'athlète remet la faute sur un élément extérieur et ne se pose pas la question ou refuse d'admettre ses erreurs. Il a toujours des problèmes .
PARTICIPATION	<ul style="list-style-type: none">•je fais parti du groupe (cadre national, sportlycée...), je participe à des compétitions mais sans réelle ambition•l'athlète est présent, s'entraîne... mais sans vraiment savoir pourquoi. C'est "suiveur" qui se contente de faire ce qu'on lui dis de faire.
ENTRAINEMENT	<ul style="list-style-type: none">•je m'entraîne, je suis sérieux(se), j'aime travailler, j'effectue de bonnes séances d'entraînement...•l'athlète n'est pas capable d'aller plus vite en compétition qu'à l'entraînement ("champion de l'entraînement"). Le niveau de performance est bon mais pas suffisant pour effectuer des performances de haut niveau.
PERFORMANCE	<ul style="list-style-type: none">•je mets tout en place pour être performant (entraînement, diététique, matériel, récupération...)•l'athlète a un projet sportif à plus ou moins long terme. Il a envie d'être performant et tente de se donner les moyens de réussir.
GAGNE	<ul style="list-style-type: none">•je ne pense qu'à la victoire, aux médailles, à la performance de haut niveau•l'athlète s'entraîne et organise son projet pour être le meilleur et GAGNER

3) La préparation à long terme d'un athlète de niveau international

LUXEMBOURG
TRIATHLON

c) Pas de vérités mais des tendances...

- ❖ Concentration sur son développement personnel plutôt que sur le résultat : recherche de l'amélioration et de la satisfaction. Notion de plaisir...



3) La préparation à long terme d'un athlète de niveau international

c) Pas de vérités mais des tendances...

- ❖ Trouver SES bons ingrédients et SA bonne recette : il faut essayer de nouvelles choses

« faire mieux, c'est faire autrement »



3) La préparation à long terme d'un athlète de niveau international



c) Pas de vérités mais des tendances...

- ❖ Ne pas être assez bon ne signifie pas qu'on ne pourra jamais l'être : croire en soi et en son environnement (coach, préparateur physique, kiné, parents...).

Triathlon: sport à MATURITE TARDIVE...



TRIATHLON courte distance



4) Jeux Olympiques Tokyo 2020: Stratégie de qualification

- a) Informations générales
- b) Les ranking
- c) La période de qualification
- d) L'attribution des points
- e) Stratégie de qualification

4) Jeux Olympiques Tokyo 2020: Stratégie de qualification

Informations Générales:

55 triathlètes femmes / 55 triathlètes hommes. Les places sont attribuées aux pays selon la répartition suivante :

- 20 places aux pays participants à l'épreuve Mixed relay.
 - 26 places par le biais du classement à l'Individual Olympic Qualification Ranking.
 - 5 places par le biais du New Flag
 - 2 places pour le pays hôte
 - 2 places par le biais d'invitation
-
- Les nations ayant au moins 3 athlètes dans les 30 premiers de l'Individual Olympic Qualification Ranking peuvent prétendre à 3 dossards pour l'épreuve individuelle.
 - Pour prétendre à une qualification olympique les triathlètes sélectionnés par leur nation doivent figurer parmi les 140 premiers de l'Individual Olympic Qualification Ranking.

4) Jeux Olympiques Tokyo 2020: Stratégie de qualification⁸



Les Ranking:

- ❑ Mixed Relay Olympic Qualification Ranking : Les 7 meilleures nations au Mixed Relay Olympic Qualification Ranking: 2 dossards chacune pour leur CNO: 14 dossards.
Les 3 nations sur le podium de l'épreuve de qualification Olympique: 2 dossards chacune pour leur CNO: 6 dossards
⇒ **20 places sont attribuées par ce biais**
- ❑ Individual Olympic Qualification Ranking : Attribution de points en fonction des résultats épreuves internationales. Ces points permettent d'être classés sur la liste de qualification olympique.
Les 26 mieux classés de cette liste obtiennent des places à l'épreuve des Jeux Olympiques pour leur CNO dans la limite du nombre de dossards maximum attribués à chaque pays. Les dossards déjà attribués aux CNO par le biais du Mixed Relay Olympic Qualification Ranking et du quota pays hôte ne sont pas pris en considération.
⇒ **26 places sont attribuées par ce biais**
- ❑ ITU New Flag : Pour chaque continent, 1 dossard est attribué aux pays n'ayant pas obtenu de dossard par le biais des listes de qualification olympique individuelle ou de relais mixte. Ce dossard est attribué sur la base du classement ITU au CNO ayant l'athlète le mieux classé.
⇒ **5 dossards sont attribués par ce biais**

4) Jeux Olympiques Tokyo 2020: Stratégie de qualification

Période de qualification :

☐ 24 mois :

- Première période : du 11/05/2018 au 10-05-2019 : 7 épreuves maximum prises en compte
- Seconde période : du 11/05/2019 au 11-05-2020 : 7 épreuves maximum prises en compte

☐ Epreuves prisés en comptes :

- ITU World Triathlon Grand Final 2019: Lausanne (29 aout 2019)
- ITU Olympic Test Event (15 aout 2019)
- ITU World Triathlon Series events
- ITU Triathlon World Cup
- ITU Triathlon Continental Championships (standard distance) .

4) Jeux Olympiques Tokyo 2020: Stratégie de qualification

Attribution des points :

Les 50 premiers des épreuves marquent des points pour le classement sur la liste de qualification olympique.

Seuls les 12 meilleurs résultats sont pris en comptes à l'issue des 2 périodes de qualification selon la méthode la plus avantageuse pour l'athlète suivante :

- 5 lors de la première période et 7 lors de la seconde période
- 6 lors de la première période et 6 lors de la seconde période
- 7 lors de la première période et 5 lors de la seconde période

4) Jeux Olympiques Tokyo 2020: Stratégie de qualification

Stratégie de qualification FLTRI :

❑ Année N-2 et N-1 (jusqu'au 10/05/2018) :

- Objectif : Top 80 au classement ITU pour accès aux épreuves internationales
- Epreuves : Coupes Continentales et World Cups

❑ Année N-1 (11/05/2018 – 10-05-2019) :

- Objectif prioritaire : Top 70 au classement olympique
- Epreuves (7) : Championnats d'Europe, World Cups et World Triathlon Series
- Objectif secondaire : Top 60 au classement ITU pour accès aux épreuves internationales Epreuves : Coupes Continentales

❑ Année N (11/05/2019 – 11-05-2020) :

- Objectif prioritaire : Top 50 au classement olympique
- Epreuves (9) : Championnats d'Europe, World Cups, World Triathlon Series
- Objectif secondaire : Maintien top 60 au classement ITU pour accès aux WTS et WC
- Epreuves : Coupes Continentales

4) Jeux Olympiques Tokyo 2020: Stratégie de qualification

Conclusion générale :

❑ 55 dossards au départ de l'épreuve individuelle :

- Parmi les 20 attribués par le relais mixte et les 2 attribués au titre du pays hôte : Aucun n'est accessible
- Parmi les 26 attribués au titre de la liste individuelle de qualification Olympique : 26 sont accessibles
- Parmi les 5 attribués au titre du New flag : 1 est accessible
- Parmi les 2 attribués par le biais des invitations : 1 est accessible

⇒ Pour atteindre l'objectif d'un dossard pour le Luxembourg, un triathlète luxembourgeois doit être classé dans les 26 premiers de l'Individual Olympic Qualification Ranking (en supprimant les dossards déjà attribués aux nations par le relais mixte et le pays hôte)

⇒ Une place dans les 45 premiers de l'Individual Qualification Olympic Ranking devrait offrir un dossard pour les Jeux Olympiques de Tokyo 2020...

4) Jeux Olympiques Tokyo 2020: Stratégie de qualification

LUXEMBOURG
TRIATHLON

Ranking actuel (24/10/2018):

- ❑ Gregor PAYET: 91^{ème} (5 épreuves)
- ❑ Bob HALLER: 104^{ème} (3 épreuves)
- ❑ Stefan ZACHAÛS: 160^{ème} (1 épreuve)



Tokyo 2020 c'est demain..
...Paris 2024 C'est après demain !

Pas de temps à perdre: Au travail !

Info: Cyrille

fltri.eple@gmail.com

0033 770 917 437