

ANALYSE CHAMPIONNATS DE FRANCE JEUNES DE TRIATHLON 2017-2019

Web conférence des entraîneurs de la ligue Grand-Est

Paul Lalire - CTN F.F.TRI.

samedi 05 décembre 2020

Regard croisé sur les meilleurs* des championnats de France jeunes de triathlon de 2017 à 2019

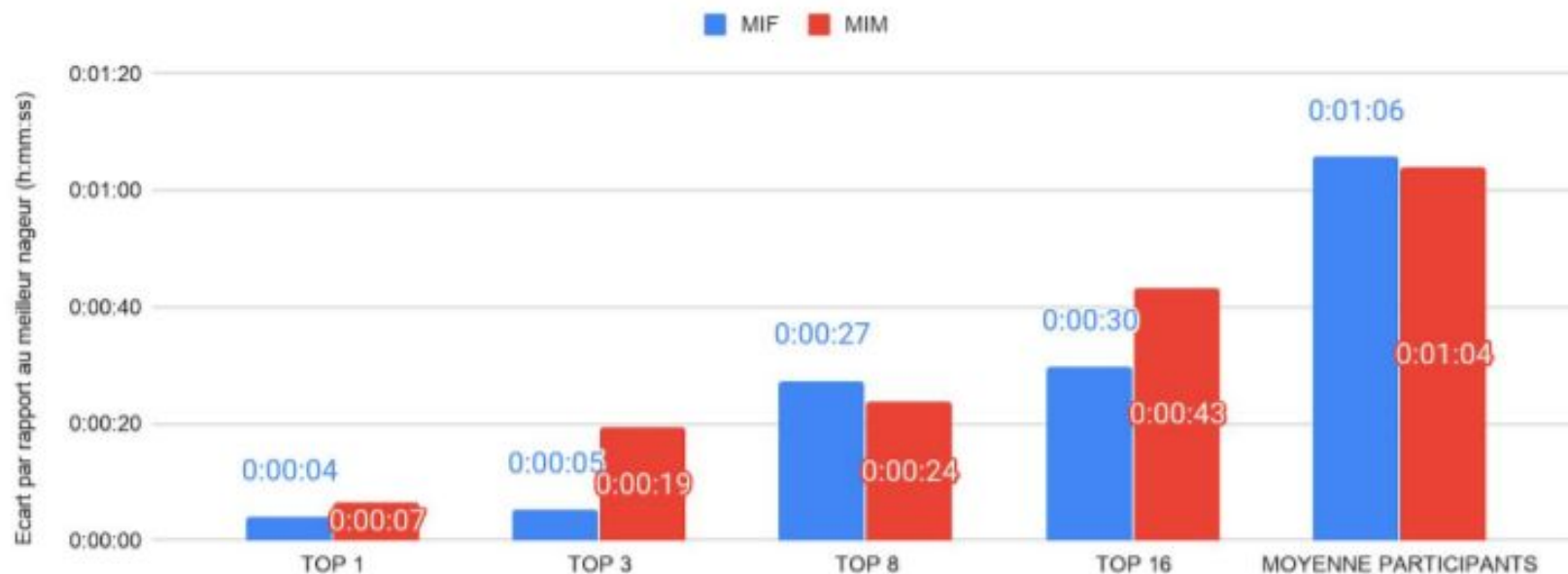


- 1- Où sont-elles / ils au cours des courses ?
- 2 - Comment nagent-elles / ils ?
- 3 - Comment roulent-elles / ils ?
- 4 - Comment courent-elles / ils ?

* nous considérons ici les meilleurs comme celles et ceux ayant terminé aux 16 premières places de ces championnats

Où sont-elles / ils à la sortie de l'eau ?

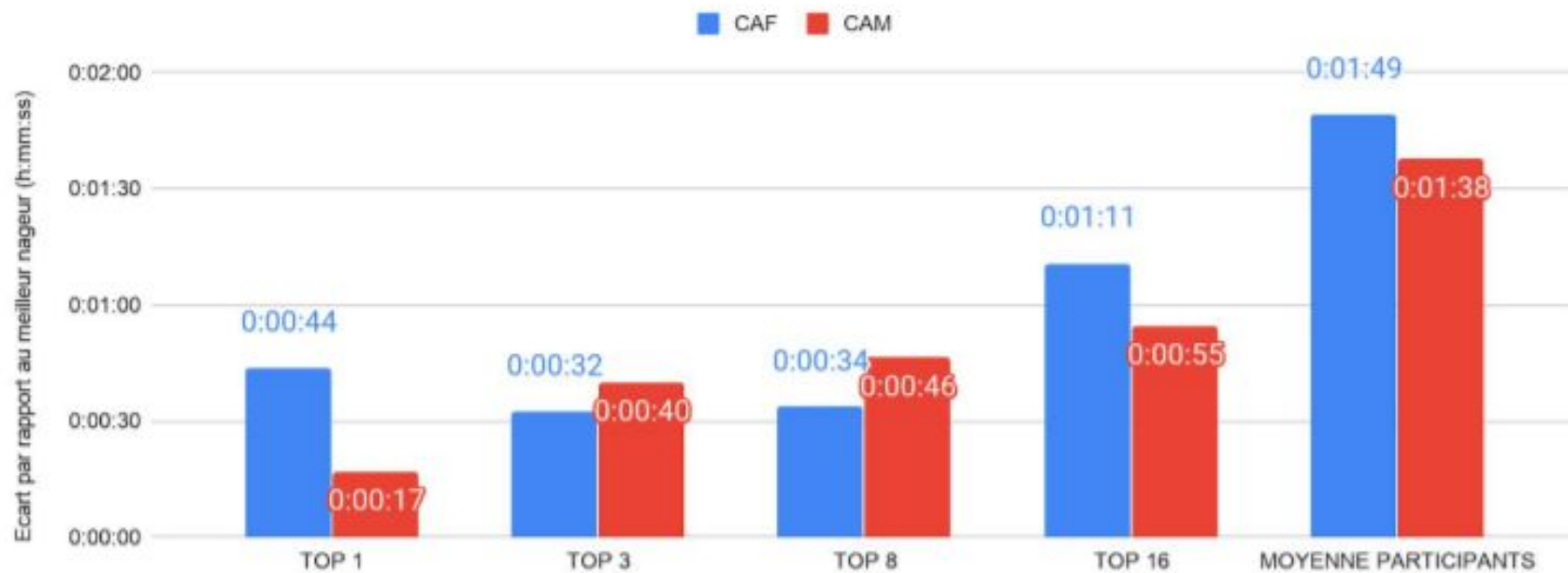
ECART A LA FIN DE LA NATATION CHEZ LES MINIMES



Note de lecture : en moyenne les minimettes du TOP 8 du championnat : 4e, 5e, 6e, 7e et 8e à l'arrivée, sortent de l'eau 27 secondes derrière la meilleure nageuse du championnat.

Où sont-elles / ils à la sortie de l'eau ?

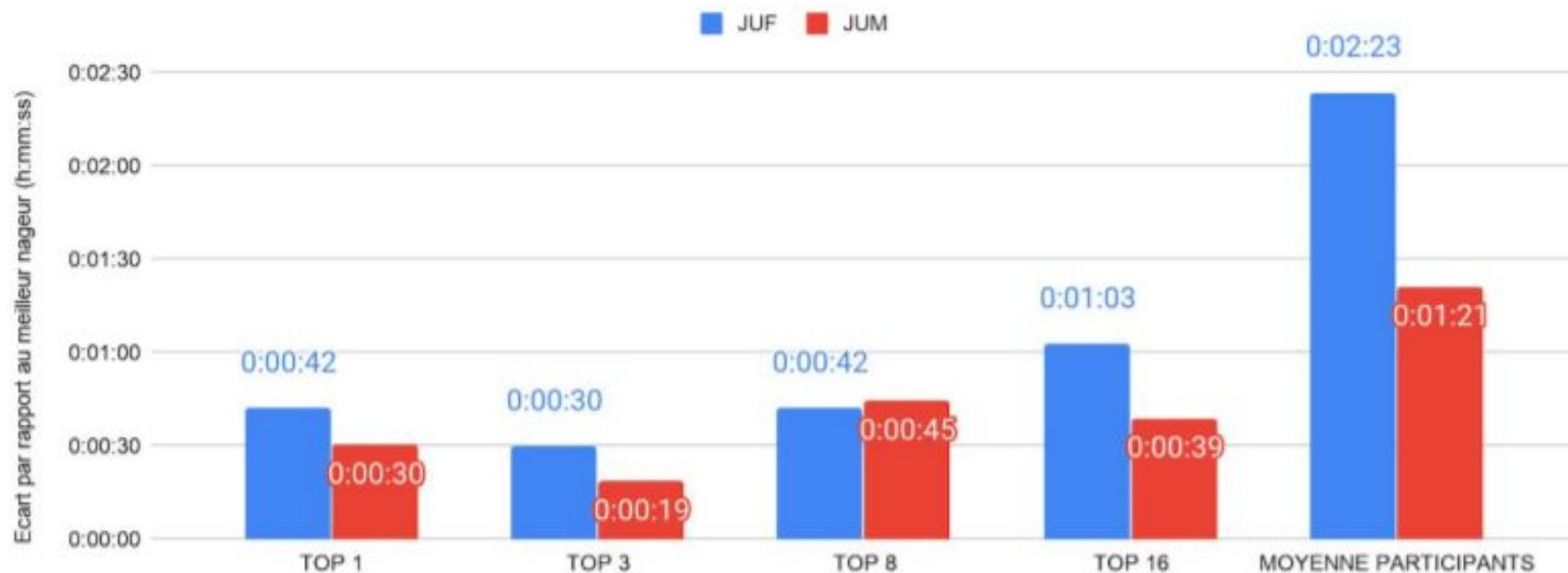
ECART A LA FIN DE LA NATATION CHEZ LES CADETS



Note de lecture : en moyenne les cadettes du TOP 8 du championnat : 4e, 5e, 6e, 7e et 8e à l'arrivée, sortent de l'eau 34 secondes derrière la meilleure nageuse du championnat.

Où sont-elles / ils à la sortie de l'eau ?

ECART A LA FIN DE LA NATATION CHEZ LES JUNIORS



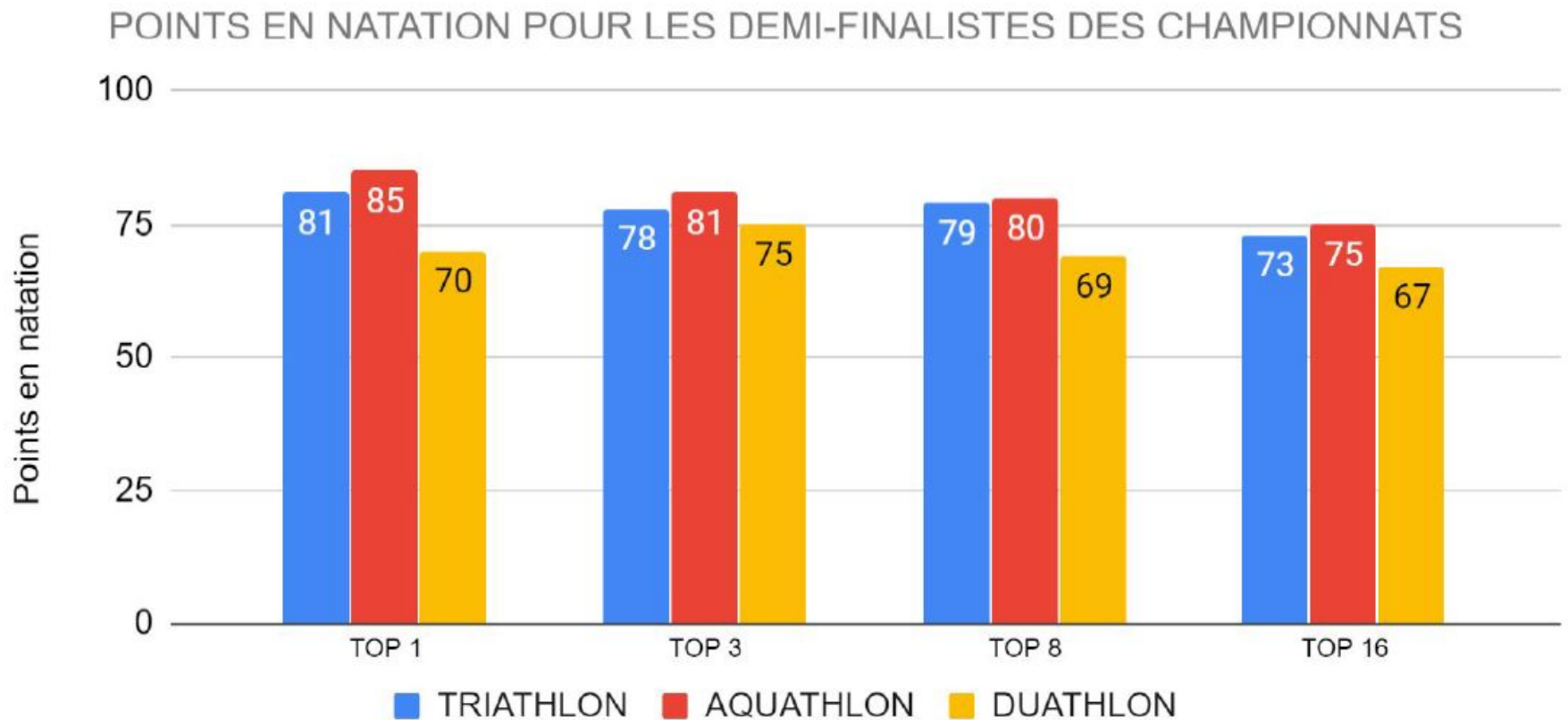
Note de lecture : en moyenne les juniors filles du TOP 8 du championnat : 4e, 5e, 6e, 7e et 8e à l'arrivée, sortent de l'eau 42 secondes derrière la meilleure nageuse du championnat.

→ Caractère décisif et sélectif de la partie natation : les premières et premiers des championnats sont souvent devant.

En moyenne elles/ils se situent à :

- 5'' à 20'' pour les minimes H+F**
- 15'' à 30'' pour les cadets / juniors garçons**
- 30'' à 45'' pour les cadettes / juniors filles**

Comment nagent-elles/ils ?



Note de lecture : les triathlètes ayant réalisé un TOP 3 au championnat de France de triathlon : 2e et 3e à l'arrivée, ont obtenu en moyenne 78 points en natation au class triathlon

Comment nagent-elles/ils ?

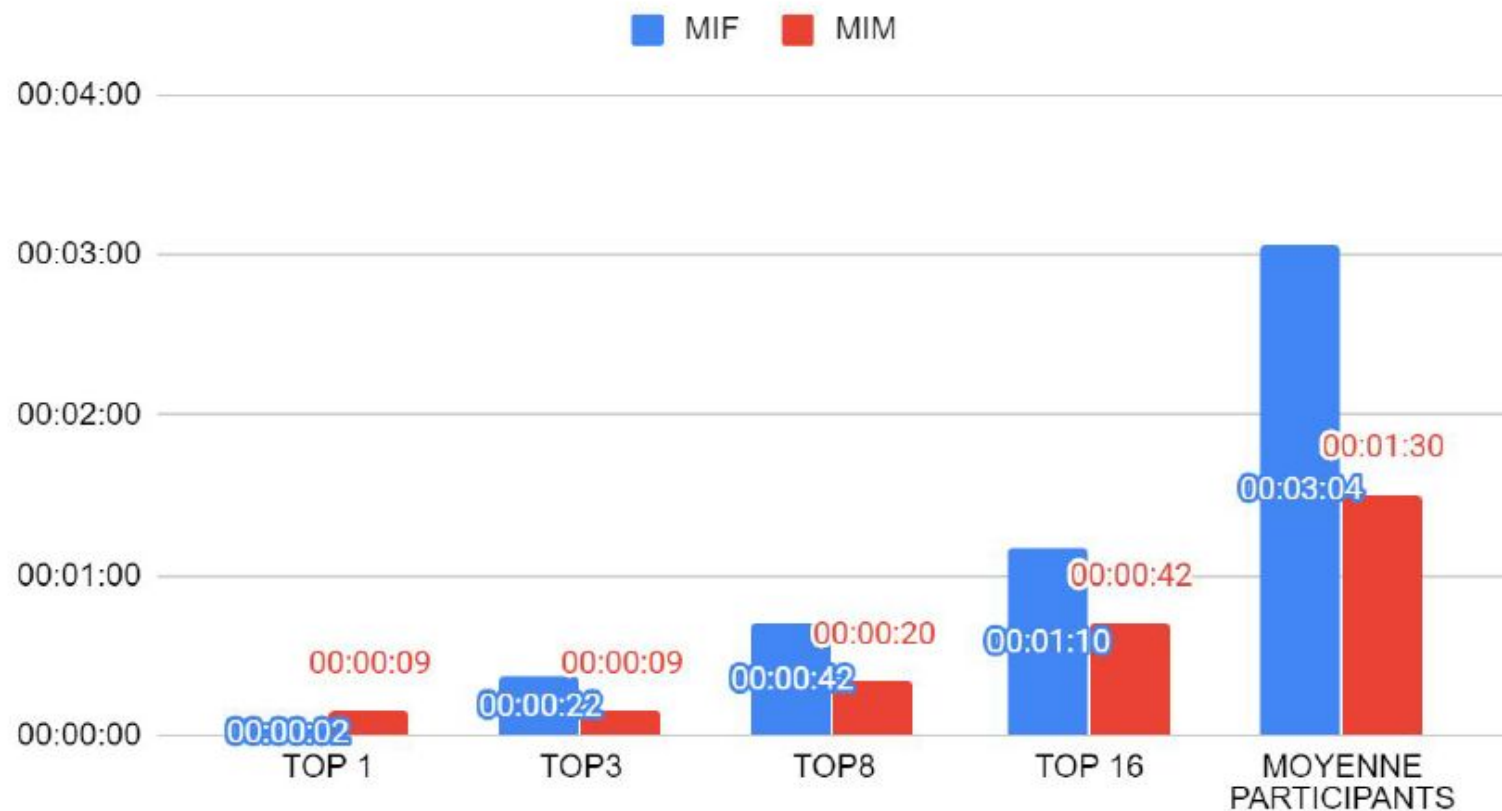
	80 points natation
Minime fille	02:23 au 200 m en bassin de 25 m
Minime garçon	02:15 au 200 m en bassin de 25 m
Cadette	04:56 au 400 m en bassin de 25 m
Cadet	04:32 au 400 m en bassin de 25 m
Junior fille	04:48 au 400 m en bassin de 25 m
Junior garçon	04:24 au 400 m en bassin de 25 m

Moyenne de points natation des 10 meilleurs nageurs au class tri

- **Minimes filles** : 89,8 points - > **2'11** au 200 m en bassin de 25
- **Minimes garçons** : 92,8 points - > **2'00** au 200 m en bassin de 25
- **Cadettes** : 92 points - > **4'26** au 400 m en bassin de 25
- **Cadets** : 90,5 points - > **4'10** au 400 m en bassin de 25
- **Juniors filles** : 85,9 points - > **4'33** au 400 m en bassin de 25
- **Juniors garçons** : 87,3 points - > **4'09** au 400 m en bassin de 25

Où sont-elles / ils à l'arrivée à T2 ?

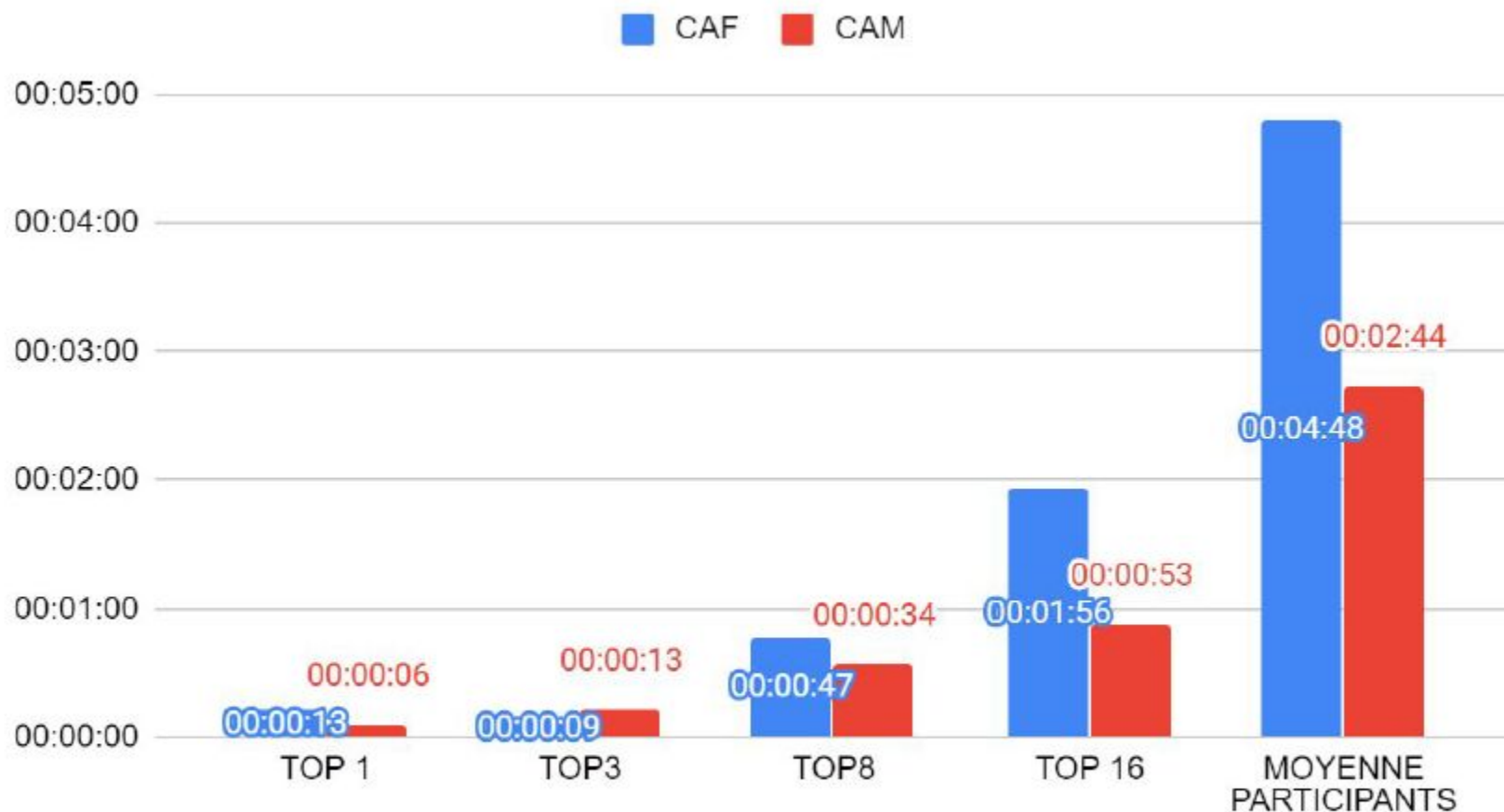
ECART A LA FIN DU VELO CHEZ LES MINIMES



Note de lecture : en moyenne les minimes filles du TOP 8 des championnats de France de Triathlon : 4e, 5e, 6e, 7e et 8e à l'arrivée, finissent le vélo 42 secondes derrière la leader à cet instant de la course

Où sont-elles / ils à l'arrivée à T2 ?

ECART A LA FIN DU VELO CHEZ LES CADETS

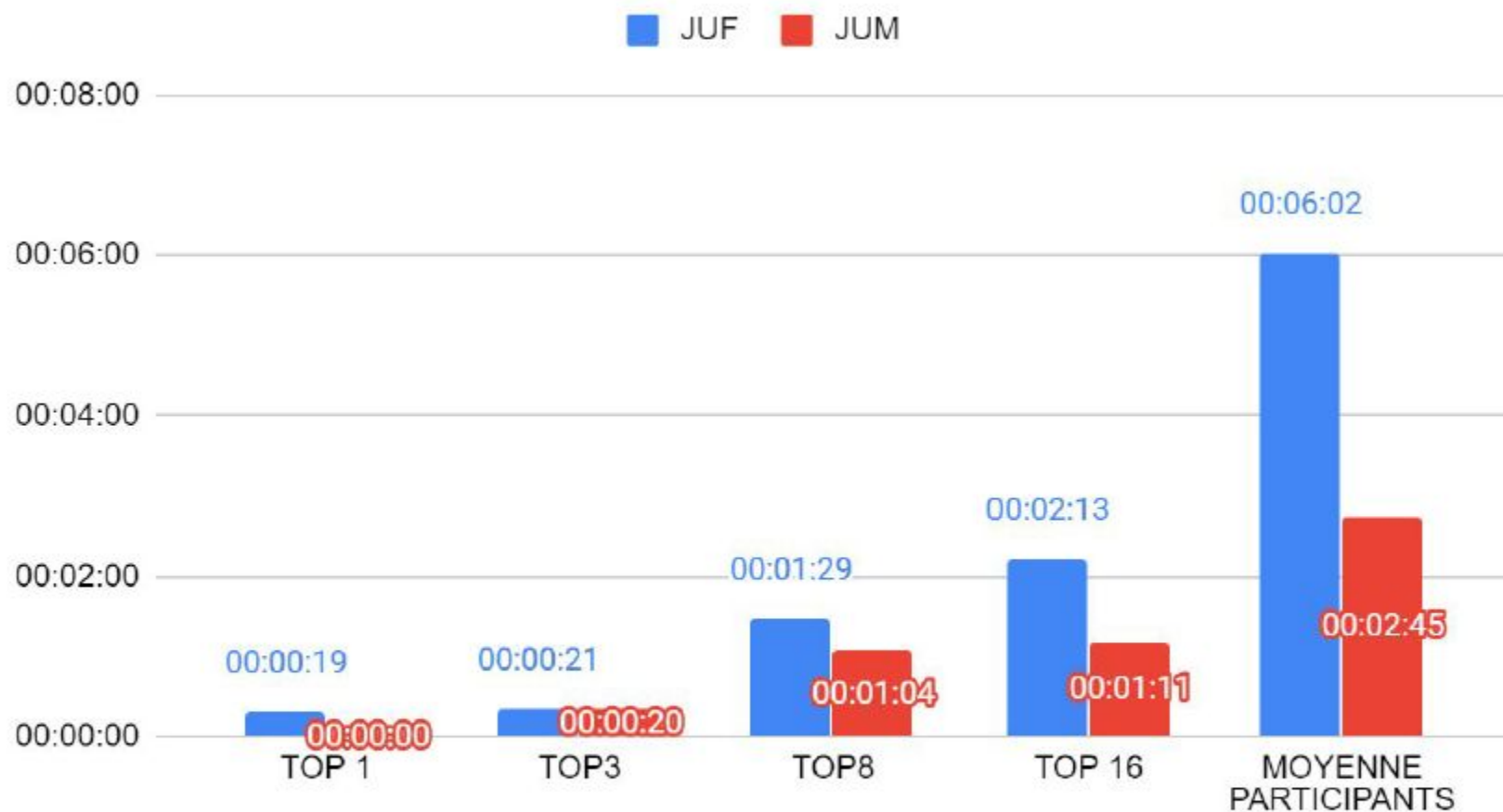


Note de lecture : en moyenne les cadettes du TOP 8 des championnats de France de Triathlon : 4e, 5e, 6e, 7e et 8e à l'arrivée, finissent le vélo 47 secondes derrière la leader à cet instant de la course.



Où sont-elles / ils à l'arrivée à T2 ?

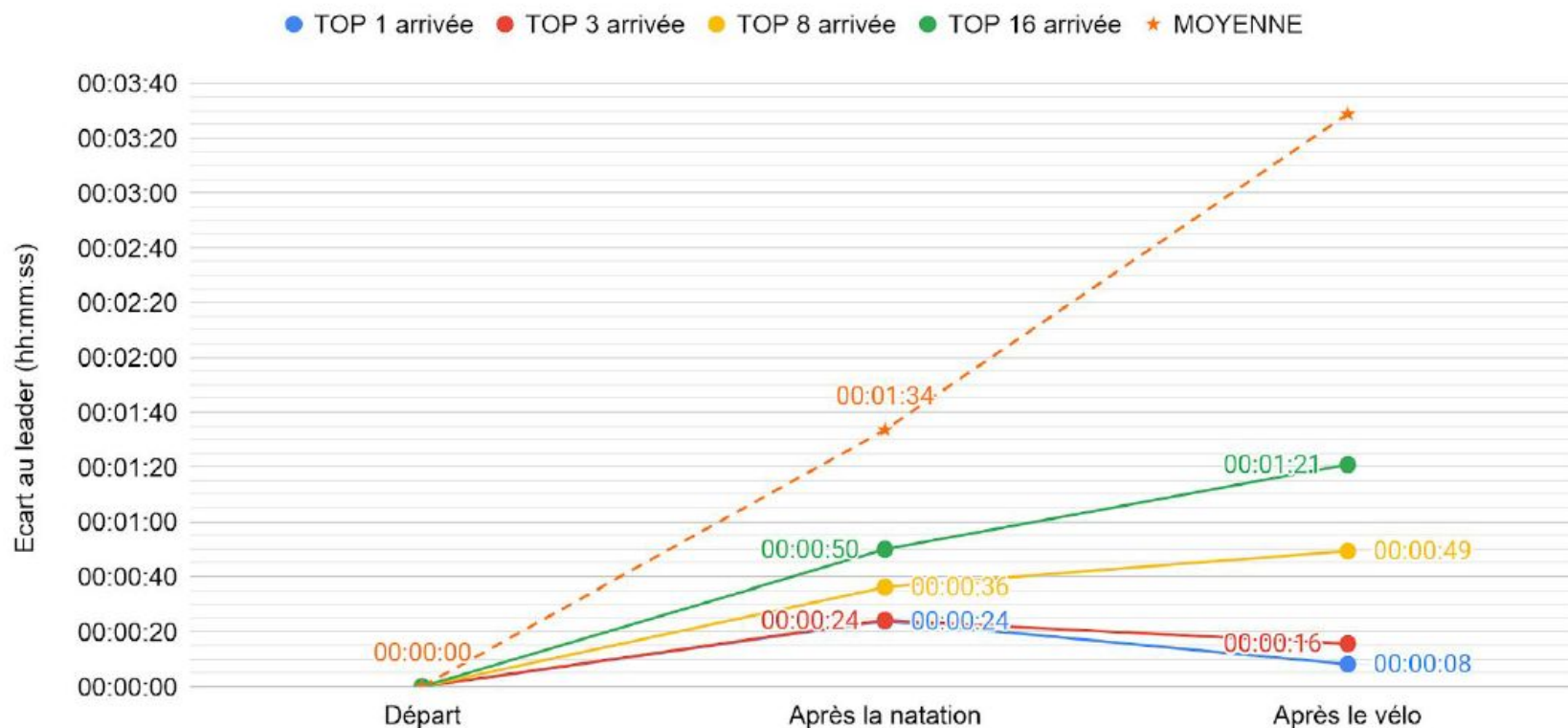
ECART A LA FIN DU VELO CHEZ LES JUNIORS



Note de lecture : en moyenne les juniors filles du TOP 8 des championnats de France de Triathlon : 4e, 5e, 6e, 7e et 8e à l'arrivée, finissent le vélo 1 minute et 29 secondes derrière la leader à cet instant de la course.

Où sont-elles / ils à l'arrivée à T2 ?

COMPARAISON DES ECARTS APRES LA NATATION ET APRES LE VELO



Note de lecture : en moyenne les triathlètes du TOP 8 des championnats de France de Triathlon : 4e, 5e, 6e, 7e et 8e à l'arrivée, finissent la natation 36 secondes derrière le leader et finissent le vélo 49 secondes derrière le leader.

Où sont-elles / ils à l'arrivée à T2 ?

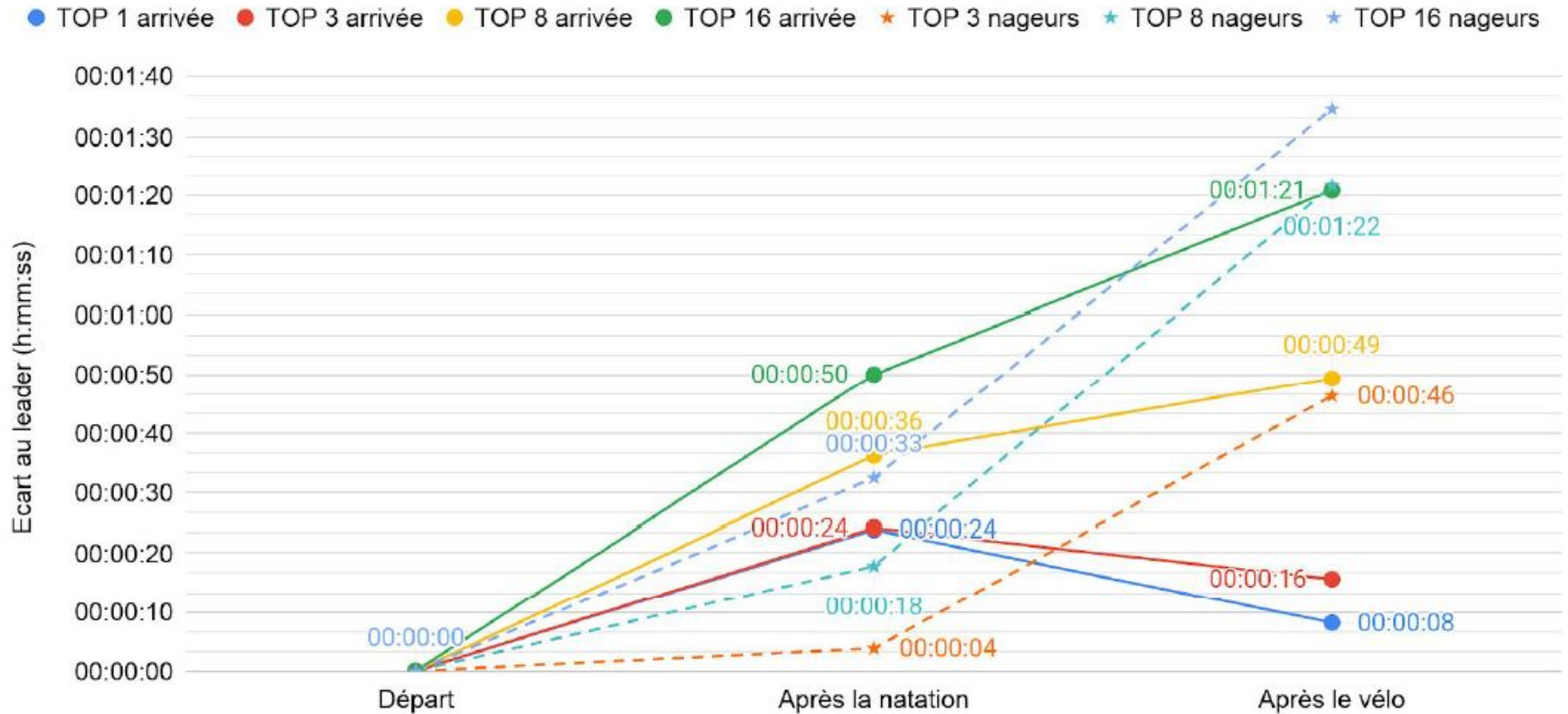
→ Caractère décisif et sélectif de l'enchaînement natation + vélo : les premières et premiers des championnats sont devant à l'arrivée à T2

En moyenne l'écart qu'elles/ils ont à la sortie de l'eau ne croît pas au cours de la partie vélo voire même diminue pour les 3 premières et 3 premiers.

→ Les premiers à T2 sont-ils des très bons nageurs qui “restent dans les roues” ou des bons nageurs ayant de bonnes qualités cyclistes ?

Où sont-elles / ils à l'arrivée à T2 ?

COMPARAISON DES ECARTS APRES LA NATATION ET APRES LE VELO



Comment roulent-elles/ils ?

Nous n'avons pas suffisamment de données objectives sur la partie vélo :

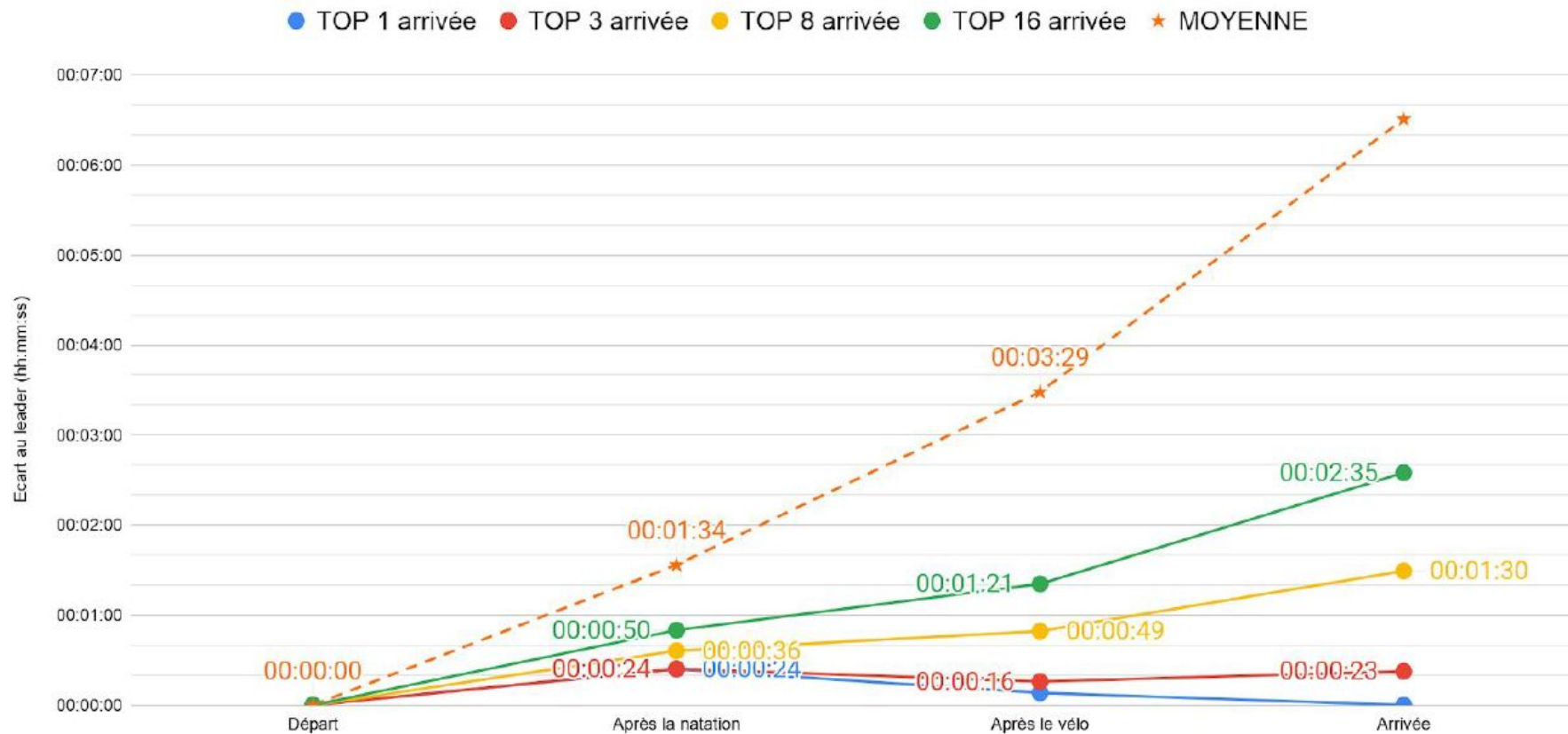
- utilisation récente des capteurs de puissance, peu de jeunes équipés à ce jour
- pas de test national à grande échelle
- seulement quelques données relevées lors des évaluations physiologiques pour quelques cadets / juniors (environ 12 par an) :

Au cours des 10 dernières années, la moyenne des 10 meilleurs tests réalisés lors de ces évaluations pour les juniors (16-19 ans) est de :

- **425 W chez les garçons**
- **300 W chez les filles**

Où sont-elles / ils à l'arrivée ?

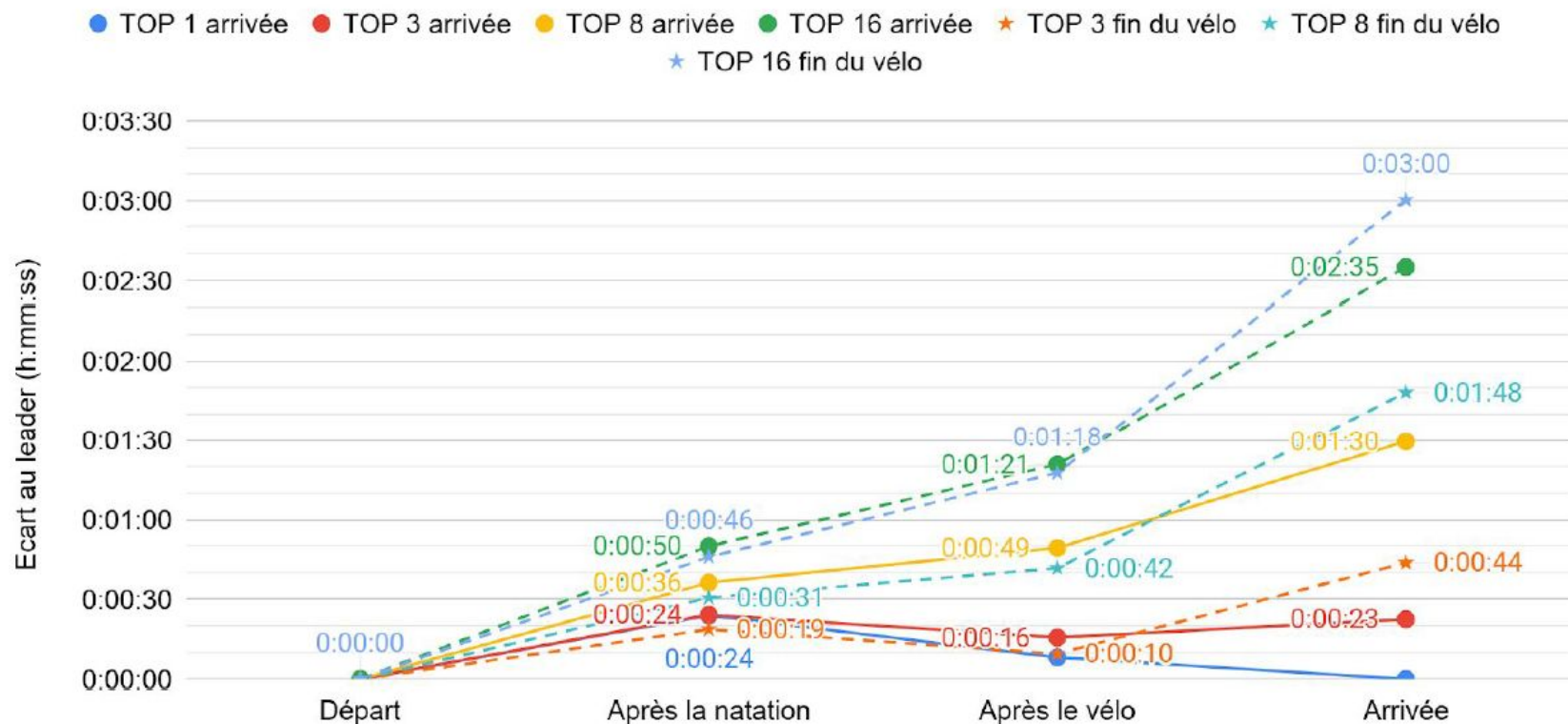
EVOLUTION DES ECARTS AU COURS DES CHAMPIONNATS



Note de lecture : en moyenne les triathlètes du TOP 8 des championnats de France de Triathlon : 4e, 5e, 6e, 7e et 8e à l'arrivée, finissent la natation 36 secondes derrière le leader, finissent le vélo 49 secondes derrière le leader et finissent la course à pied 1 minute et 30 secondes derrière le vainqueur. .

Où sont-elles / ils à l'arrivée ?

COMPARAISON DES ECARTS "TOP FIN DU VELO" vs "TOP ARRIVEE"

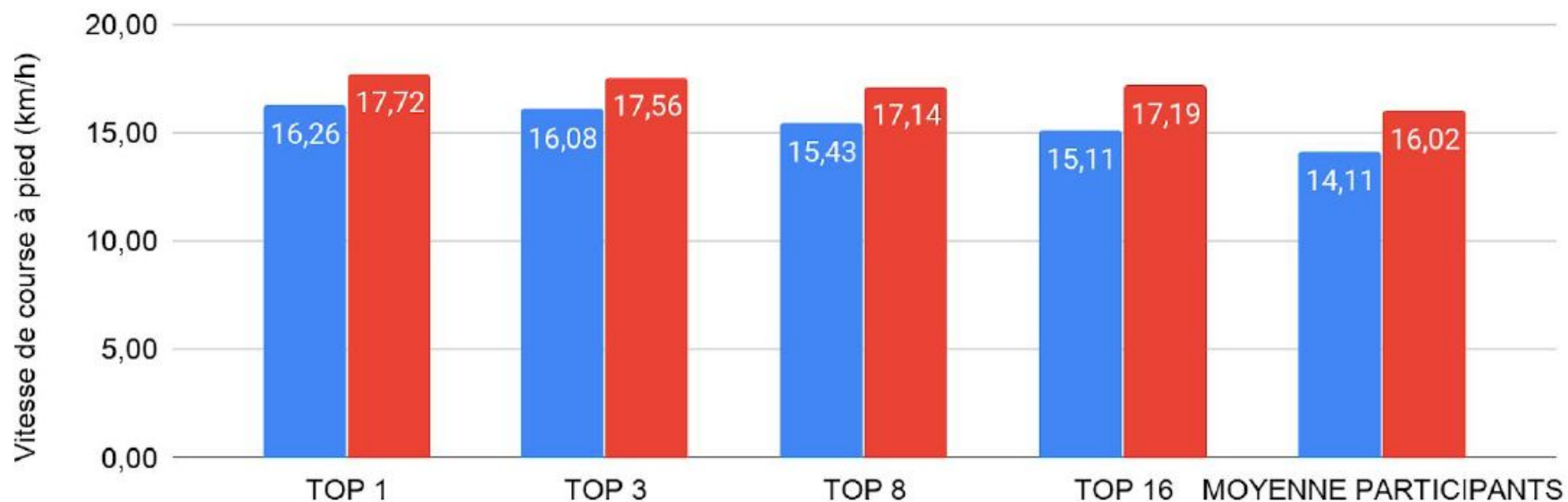


Note de lecture : en moyenne les triathlètes du TOP 8 à la fin du vélo : 4e, 5e, 6e, 7e et 8e à la fin du vélo, finissent la natation 31 secondes derrière le meilleur nageur, finissent le vélo 42 secondes derrière le leader et finissent la course 1 minute et 48 secondes derrière le vainqueur.

Comment courent-elles/ils ?

VITESSE DE COURSE CHEZ LES MINIMES

■ MIF ■ MIM

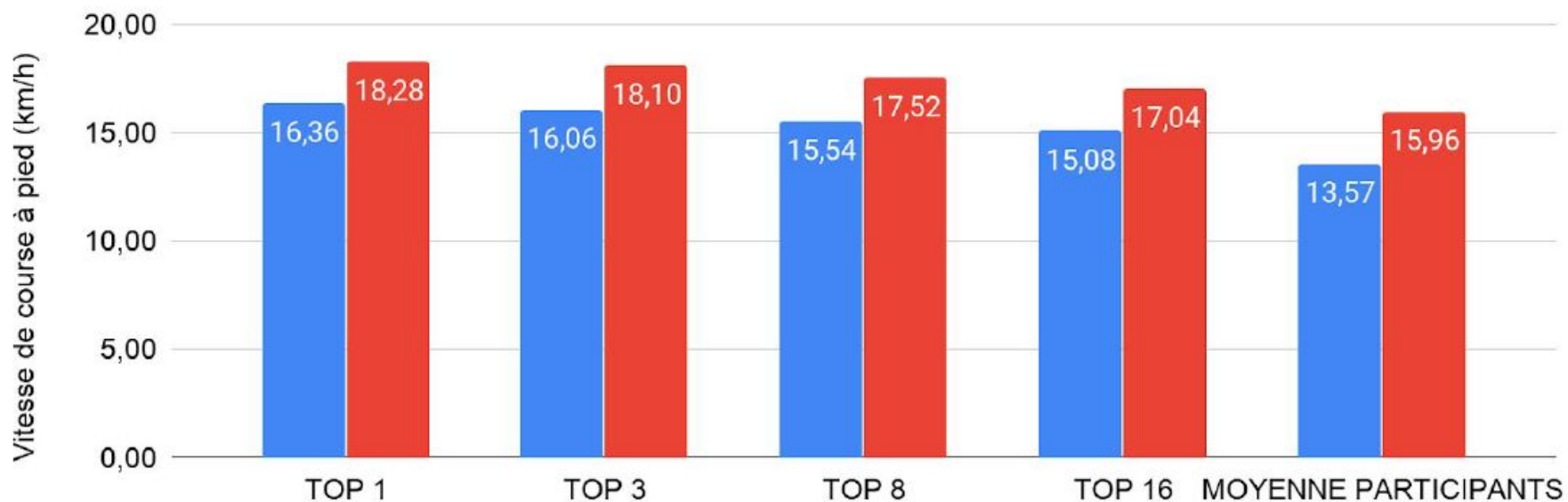


Note de lecture : en moyenne les minimes garçons du TOP 3 du championnat : 1er, 2e et 3e à l'arrivée, courent à une vitesse de 17,56 km/h.

Comment courent-elles/ils ?

VITESSE DE COURSE CHEZ LES CADETS

CAF CAM

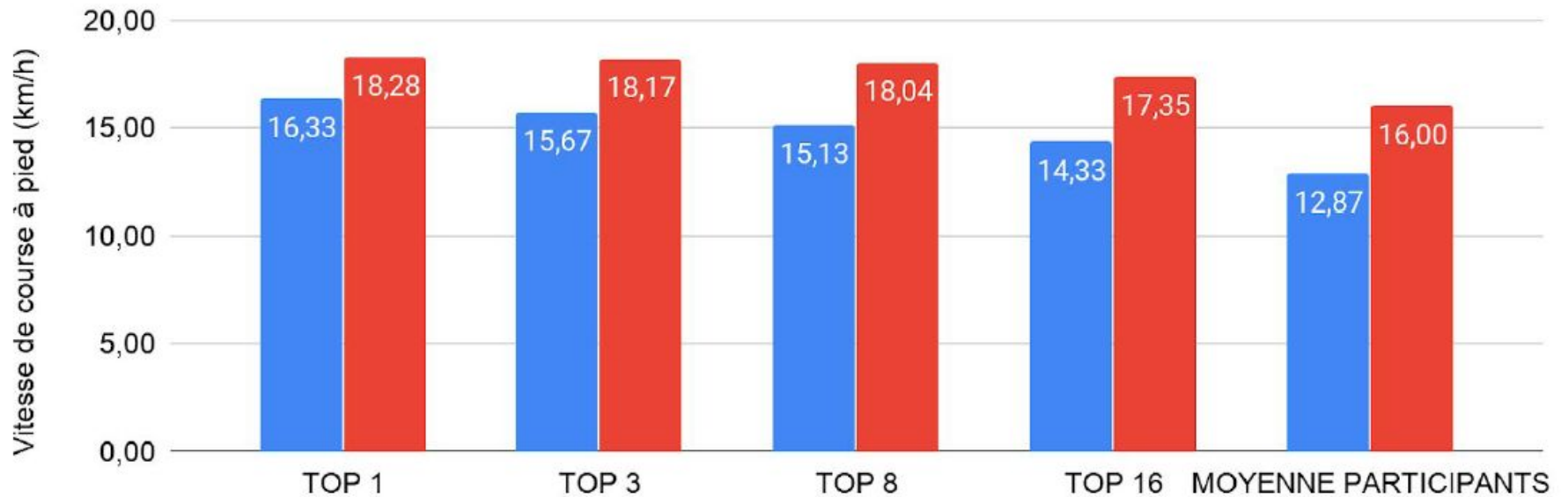


Note de lecture : en moyenne les cadettes du TOP 3 du championnat : 1er, 2e et 3e à l'arrivée, courent à une vitesse de 16,06 km/h.

Comment courent-elles/ils ?

VITESSE DE COURSE CHEZ LES JUNIORS

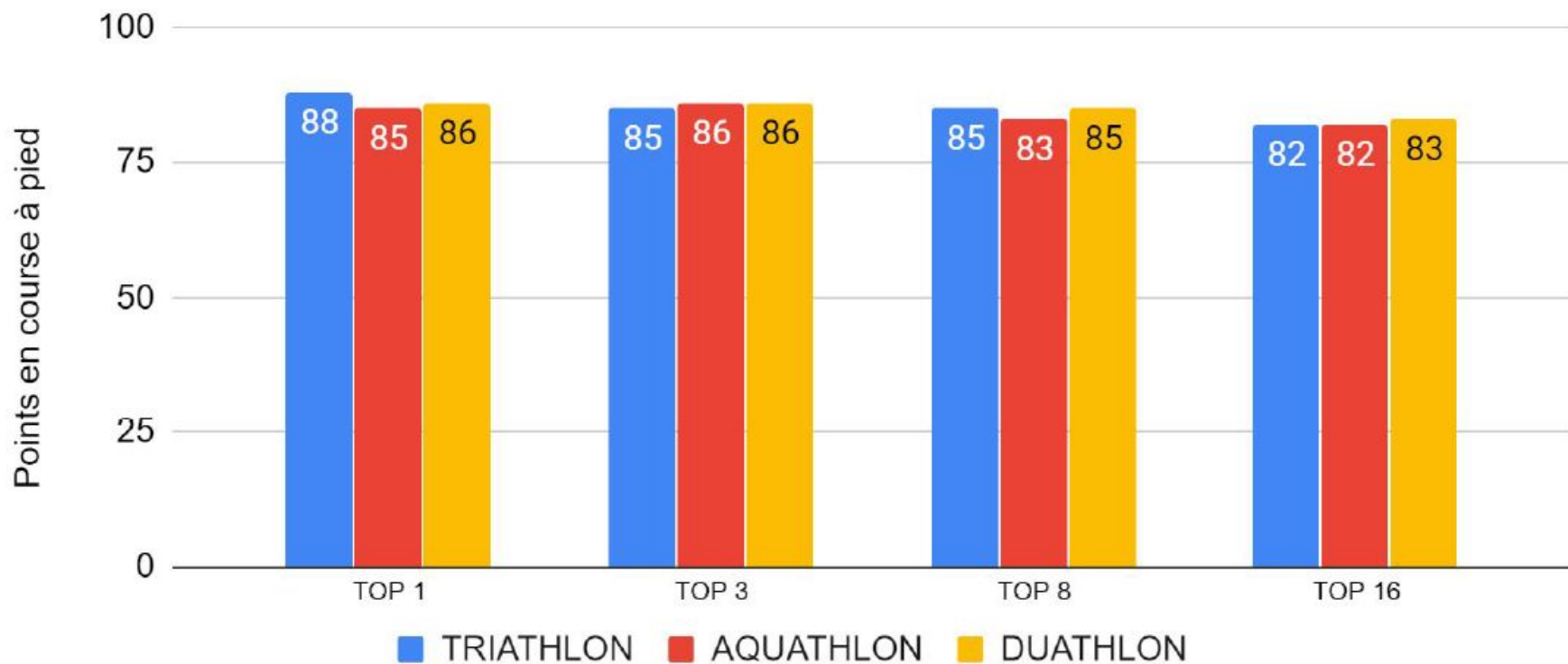
■ JUF ■ JUM



Note de lecture : en moyenne les juniors garçons champions de France de triathlon courent à une vitesse de 18,28 km/h.

Comment courent-elles/ils ?

POINTS EN COURSE A PIED POUR LES DEMI-FINALISTES DES CHAMPIONNATS



Note de lecture : les triathlètes ayant réalisé un TOP 3 au championnat de France de triathlon : 2e et 3e à l'arrivée, ont obtenu en moyenne 86 points en course à pied au class triathlon

Comment courent-elles/ils ?

	85 points en course à pied
MINIME FILLE	3'17 au 1000 m
MINIME GARÇON	2'53 au 1000 m
CADETTE	4'58 au 1500 m
CADET	4'19 au 1500 m
JUNIOR FILLE	10'36 au 3000 m
JUNIOR GARÇON	8'59 au 3000 m

Moyenne de points càp des 10 meilleurs coureurs au class tri

- **Minimes filles** : 94,9 points - > **2'59** au 1000 m
- **Minimes garçons** : 91,6 points - > **2'42** au 1000 m
- **Cadettes** : 91,4 points - > **4'40** au 1500 m
- **Cadets** : 91,3 points - > **4'03** au 1500 m
- **Juniors filles** : 88,0 points - > **10'16** au 3000 m
- **Juniors garçons** : 88,4 points - > **8'41** au 3000 m

Conclusion

- Importance de la natation : les premiers ne sortent pas systématiquement devant mais rarement à plus de 30'' chez les minimes et 45'' chez les cadets / juniors
- Une partie vélo qui pèse réellement dans le résultat final : être un très bon nageur ne suffit pas pour arriver dans le groupe de tête à T2
- Un résultat final déjà bien élaboré à la pose du vélo : il existe une différence significative d'écart au leader à T2 entre le TOP 3 vs TOP 8 ; TOP 8 vs TOP 16 et TOP 16 vs TOP 32
- Une course à pied permettant de départager les premières places à l'arrivée

ANALYSE CHAMPIONNATS DU MONDE JUNIOR 2016-2019

Web conférence des entraîneurs de la ligue Grand-Est

Paul Lalire CTN F.F.TRI.

samedi 05 décembre 2020

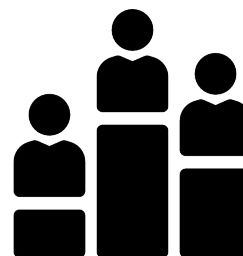
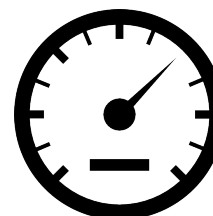
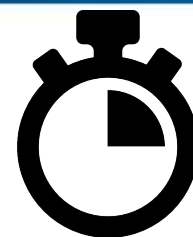
CADRE D'ANALYSE

ELITE

- SAISON 2019
- 18 COURSES (WTS+TEST EVENT)

JUNIOR

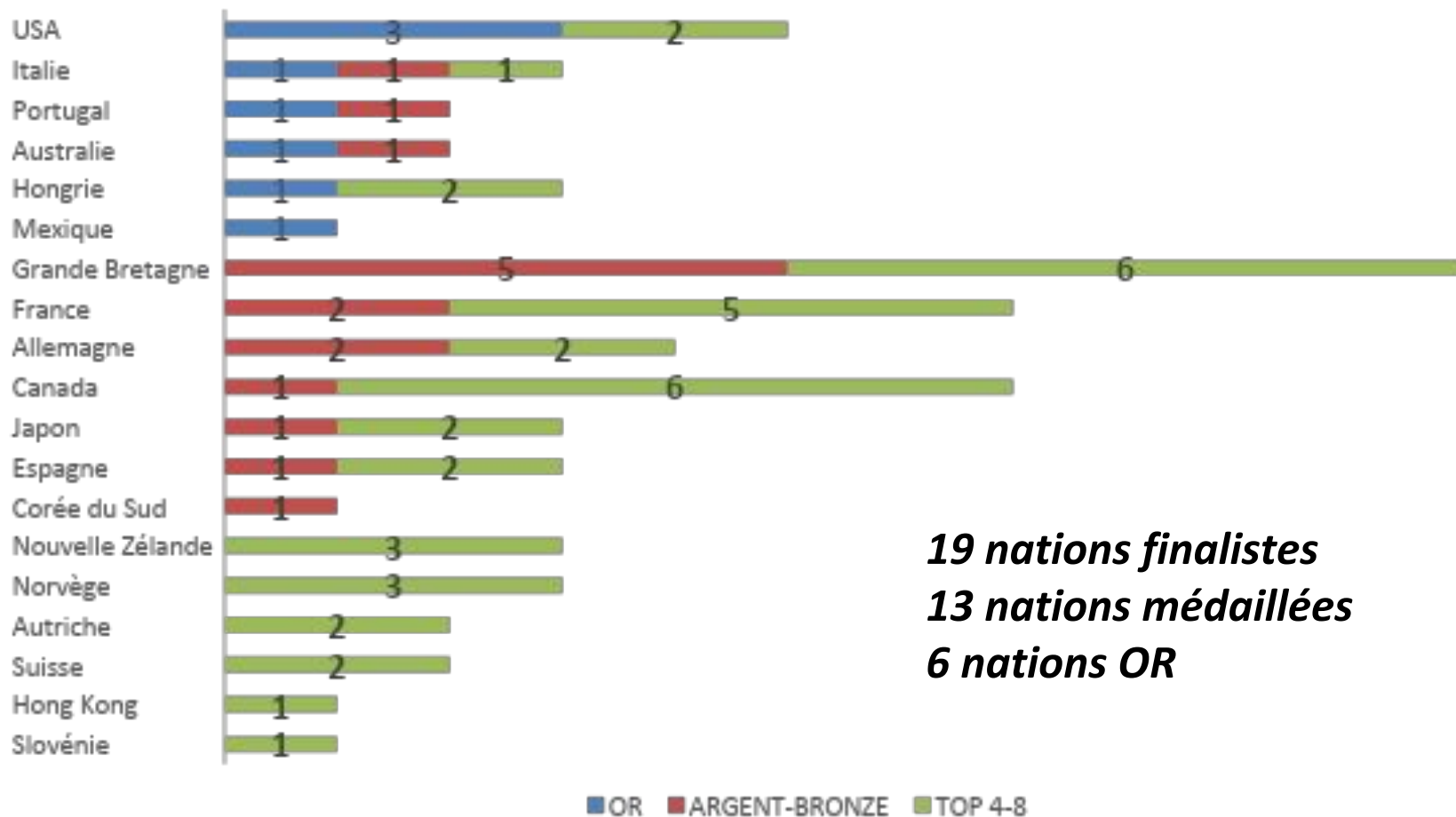
- CHAMPIONNATS DU MONDE 2016/2019
- 8 COURSES



MONDE JUNIOR 2016 – 2019

4 championnats du Monde Junior et à l'arrivée...

Tableau des médailles et des finalistes

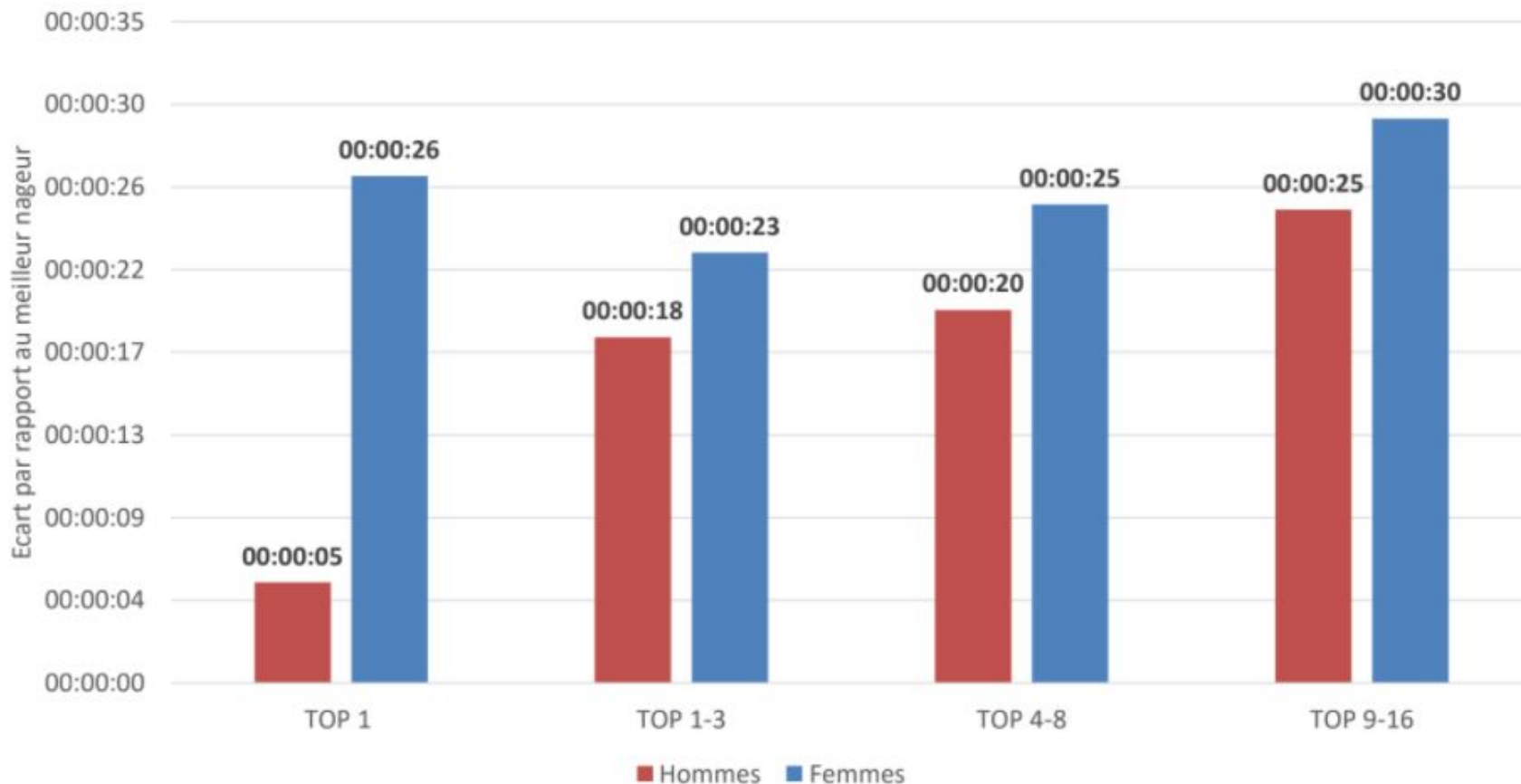


19 nations finalistes
13 nations médaillées
6 nations OR

MONDE JUNIOR 2016 – 2019

Natation

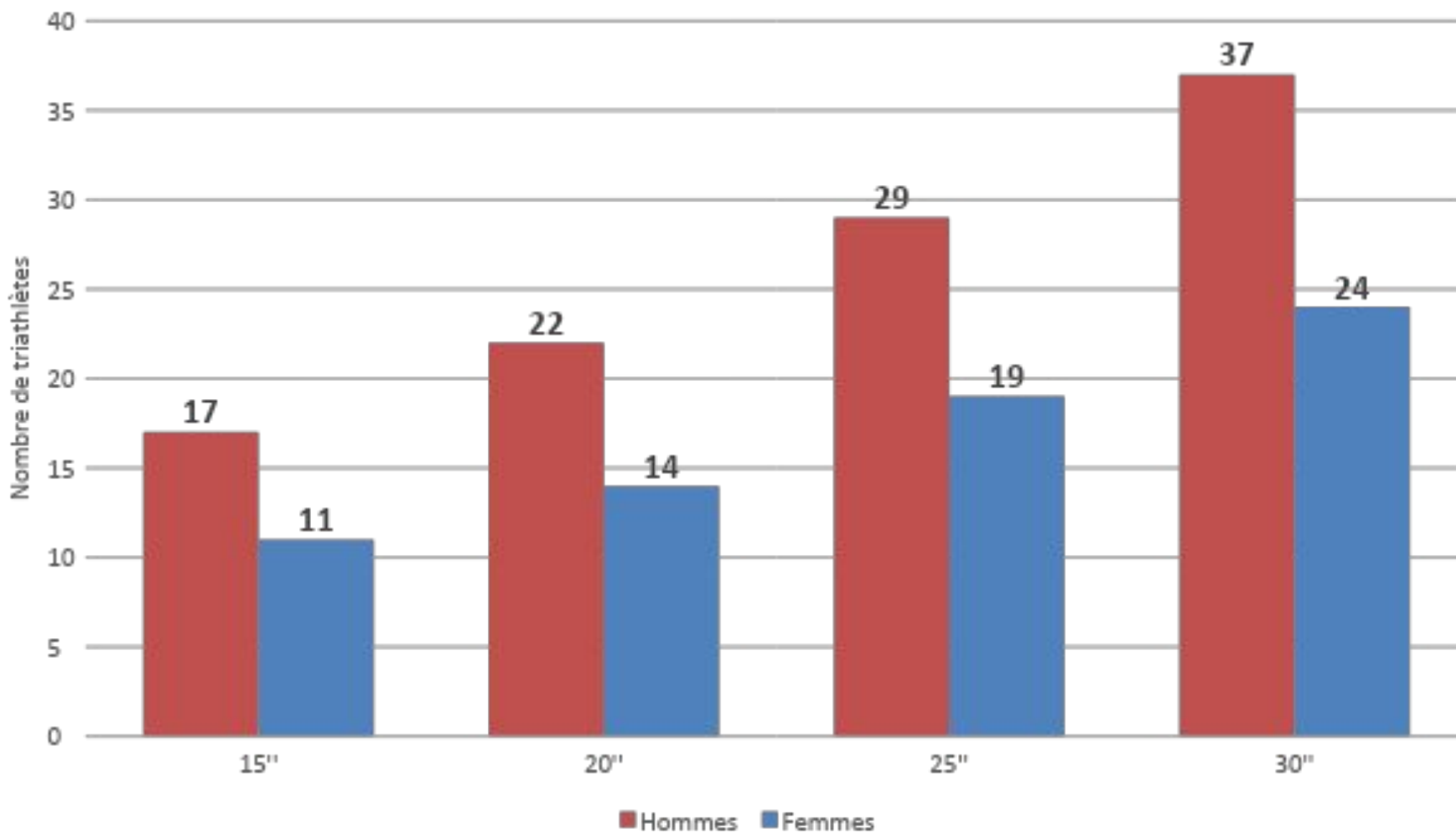
COMPARAISON DES ECARTS A LA FIN DE LA NATATION ENTRE LES MIEUX CLASSE.ES A L'ARRIVEE ET LE/LA MEILLEUR.E NAGEUR.EUSE



MONDE JUNIOR 2016 – 2019

Natation

COMPARAISON DE LA DENSITE A LA FIN DE LA NATATION



♀ Natation

Pour avoir une idée des qualités en bassin...



Anja Weber (SUI)

Meilleure nageuse au championnat du Monde Junior 2019

Année de naissance : 2001

Meilleurs temps, Meilleurs à vie

Compétition	Bassin	Temps	Pts.	Date
50m Libre	25m	27.55	576	24 nov 2017
100m Libre	50m	1:04.64	511	12 jun 2016
100m Libre	25m	1:00.56	571	18 nov 2018
200m Libre	50m	2:51.12	287	17 jun 2012
200m Libre	25m	2:07.80	645	25 nov 2017
400m Libre	50m	5:19.41	405	7 jun 2014
400m Libre	25m	4:28.68	659	14 avr 2018
800m Libre	50m	11:34.66	339	2 jun 2013
800m Libre	25m	9:03.58	685	14 avr 2018

ELITE ET JUNIOR

♂ Natation

Pour avoir une idée des qualités en bassin...



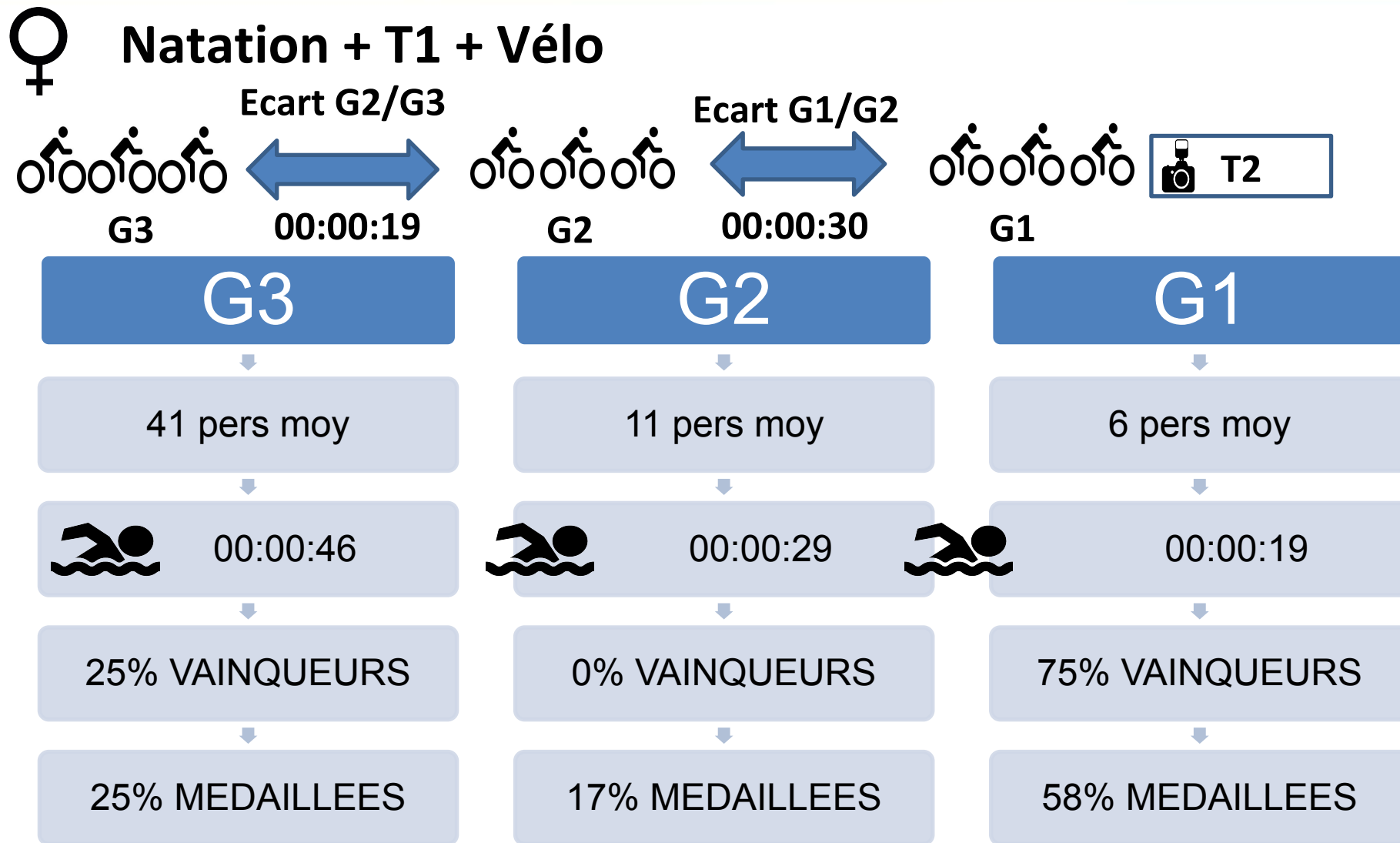
Marcus Dey (GBR)

Meilleur nageur au championnat du Monde Junior 2019

Année de naissance : 2001

Stroke	Time	FINA Pts	Swim Date
50 Freestyle	29.07	372	16/03/14
100 Freestyle	56.77	564	27/01/18
200 Freestyle	2:03.79	559	07/05/16
400 Freestyle	4:12.59	661	28/04/18
800 Freestyle	8:45.40	637	10/02/19
1500 Freestyle	16:43.32	654	29/01/17

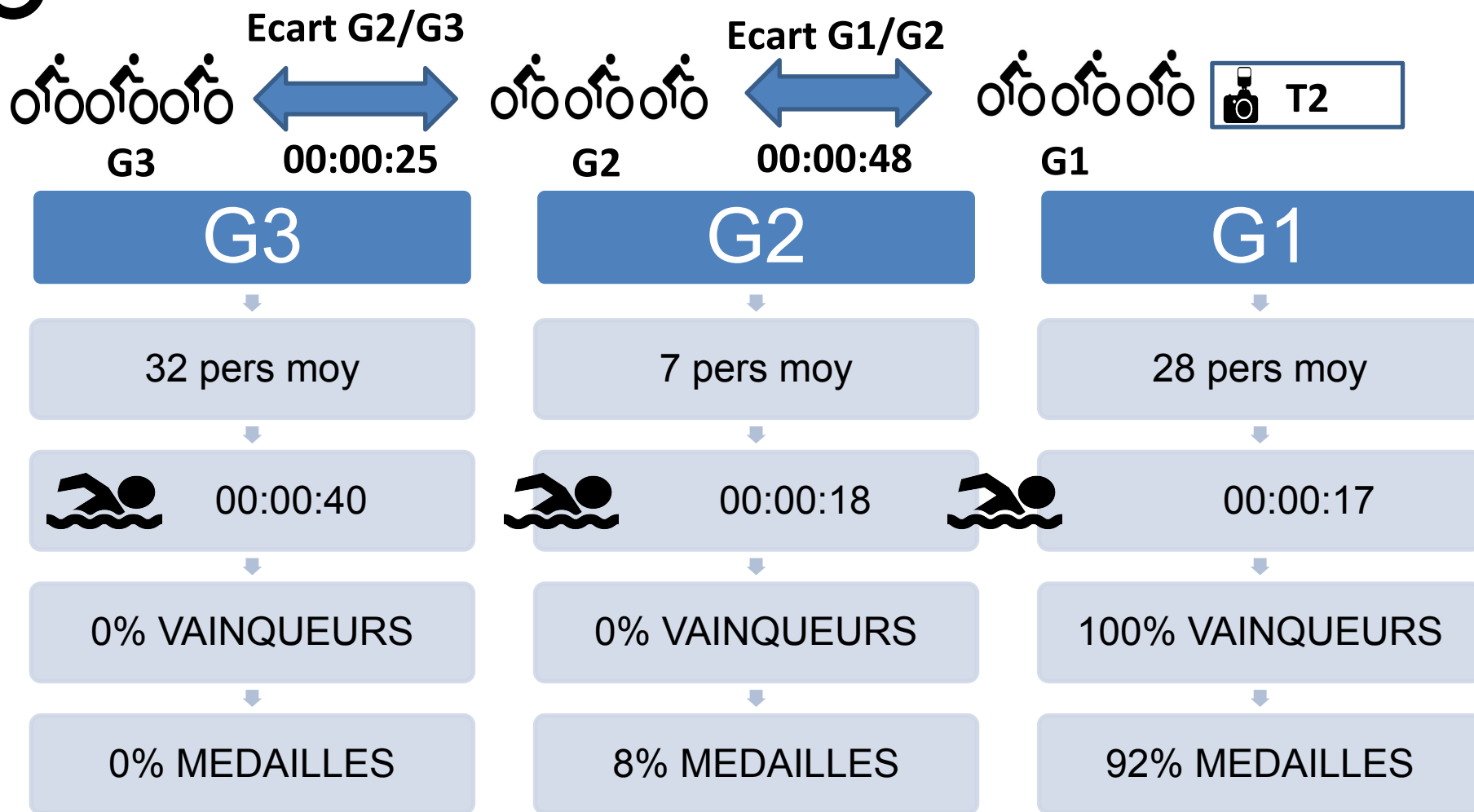
MONDE JUNIOR 2016 – 2019



Rappel : Un « groupe vélo » est constitué au minimum de deux triathlètes évoluant ensemble ou étant séparés au maximum de 4 secondes (soit 45m d'écart à 40 km/h) lors de la partie cycliste d'un triathlon. Exception pour un-e athlète arrivant seul-e en tête à T2 : il-elle sera considéré-e comme étant G1 et le groupe arrivant après il-elle, G2.

MONDE JUNIOR 2016 – 2019

♂ Natation + T1 + Vélo

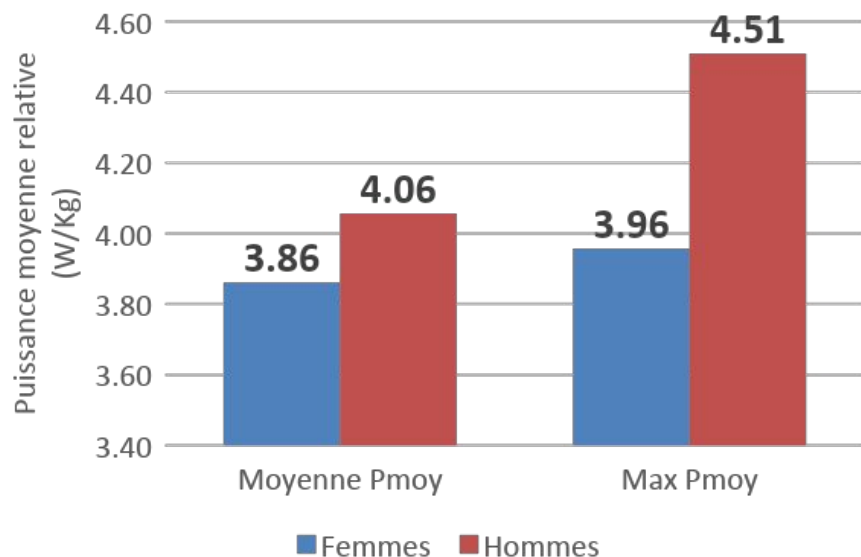


Rappel : Un « groupe vélo » est constitué au minimum de deux triathlètes évoluant ensemble ou étant séparés au maximum de 4 secondes (soit 45m d'écart à 40 km/h) lors de la partie cycliste d'un triathlon. Exception pour un-e athlète arrivant seul-e en tête à T2 : il-elle sera considéré-e comme étant G1 et le groupe arrivant après il-elle, G2.

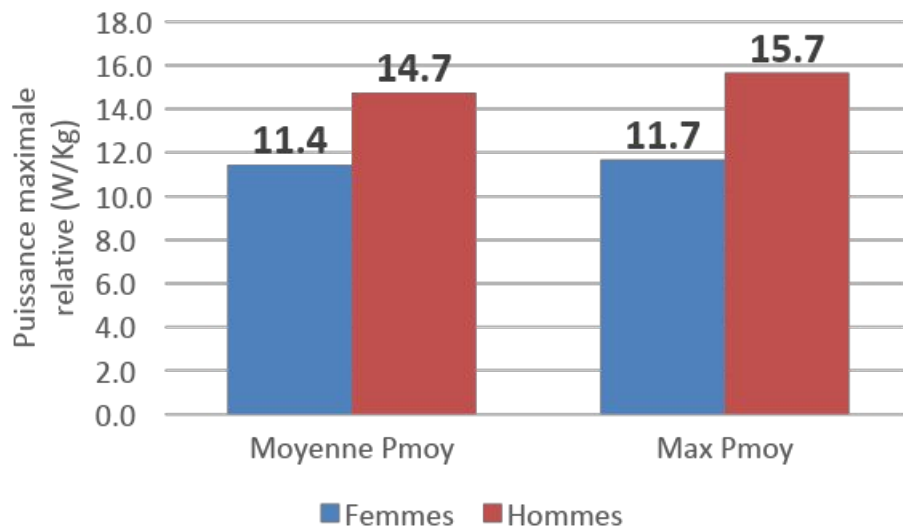
MONDE JUNIOR 2018 – 2019

Cyclisme

Comparaison des puissances moyennes relatives en cyclisme :
Femmes vs Hommes



Comparaison des puissances moyennes relatives en cyclisme :
Femmes vs Hommes

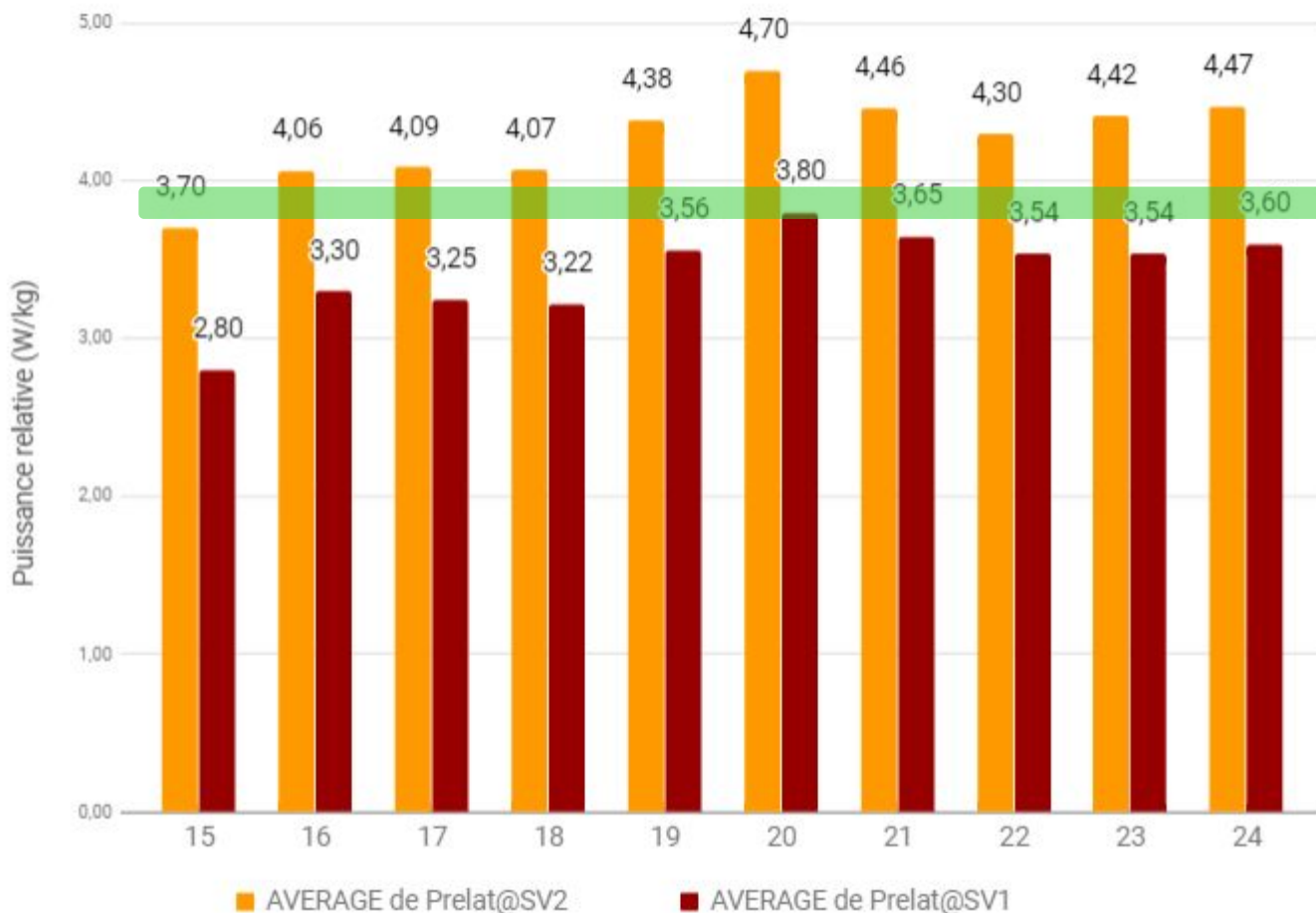


ELITE ET JUNIOR

♀ Cyclisme

A situer par rapport aux évaluations physiologiques

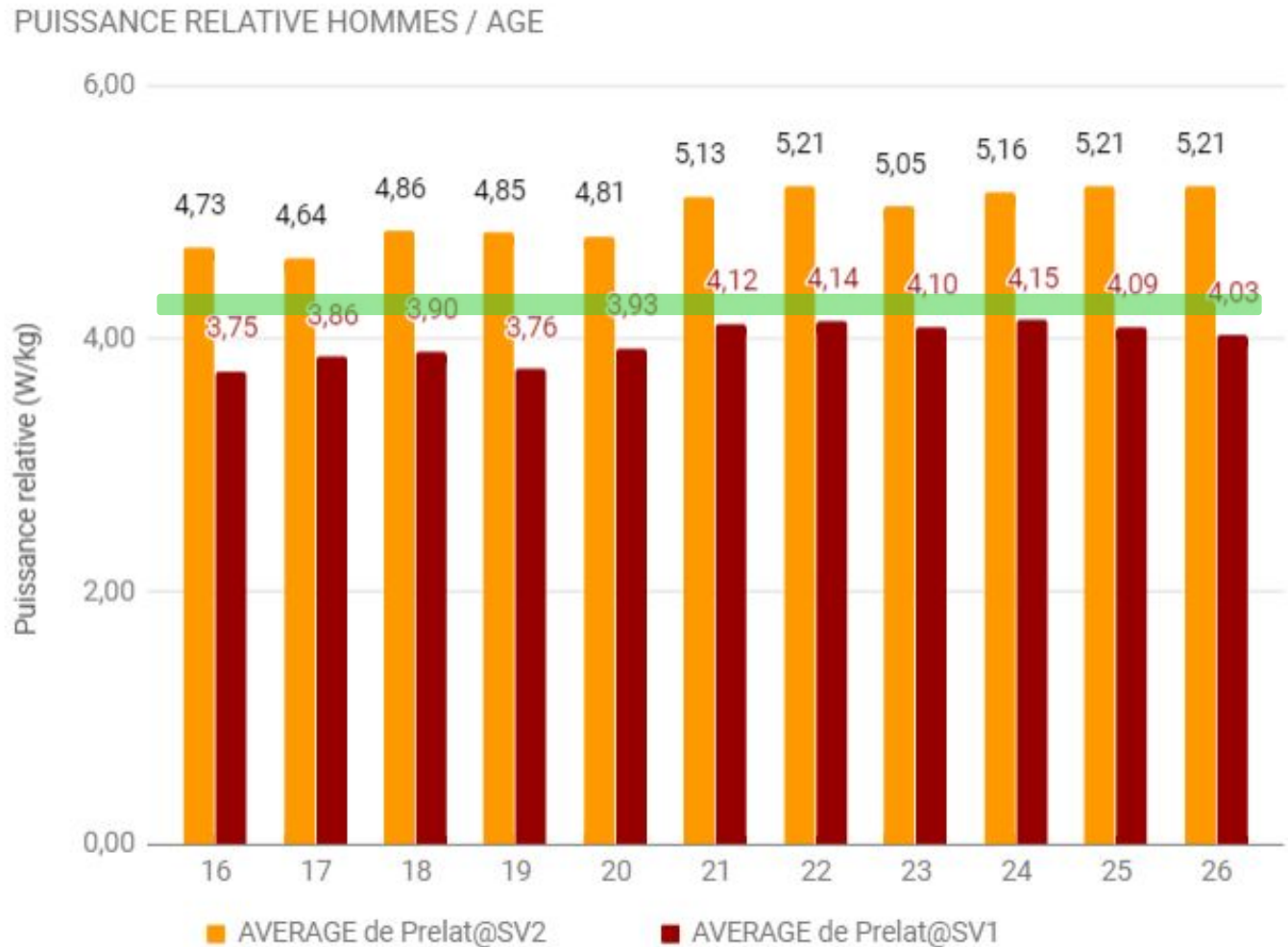
PUISSANCE RELATIVE FEMMES / AGE



ELITE ET JUNIOR

♂ Cyclisme

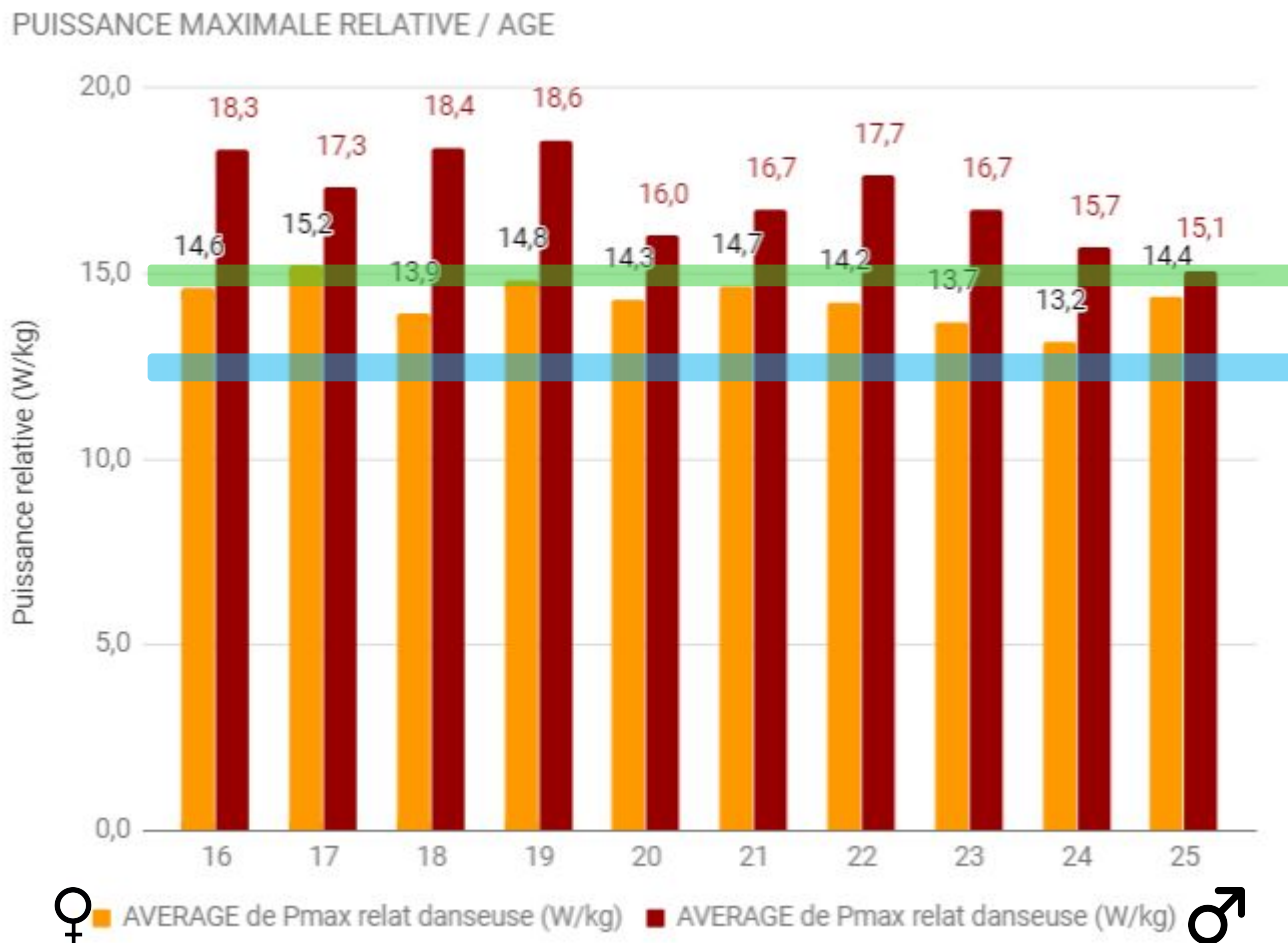
A situer par rapport aux évaluations physiologiques



ELITE ET JUNIOR

Cyclisme

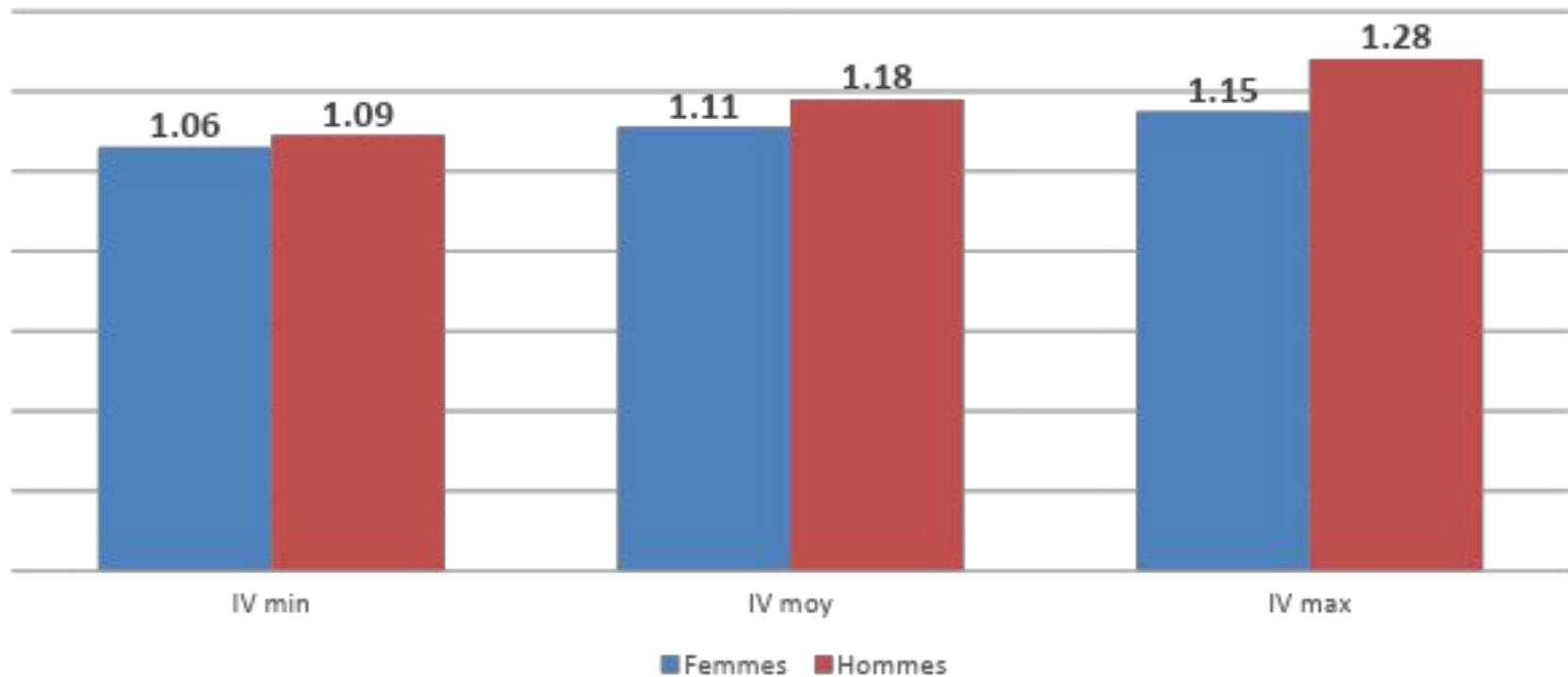
A situer par rapport aux évaluations physiologiques



MONDE JUNIOR 2018 – 2019

Cyclisme

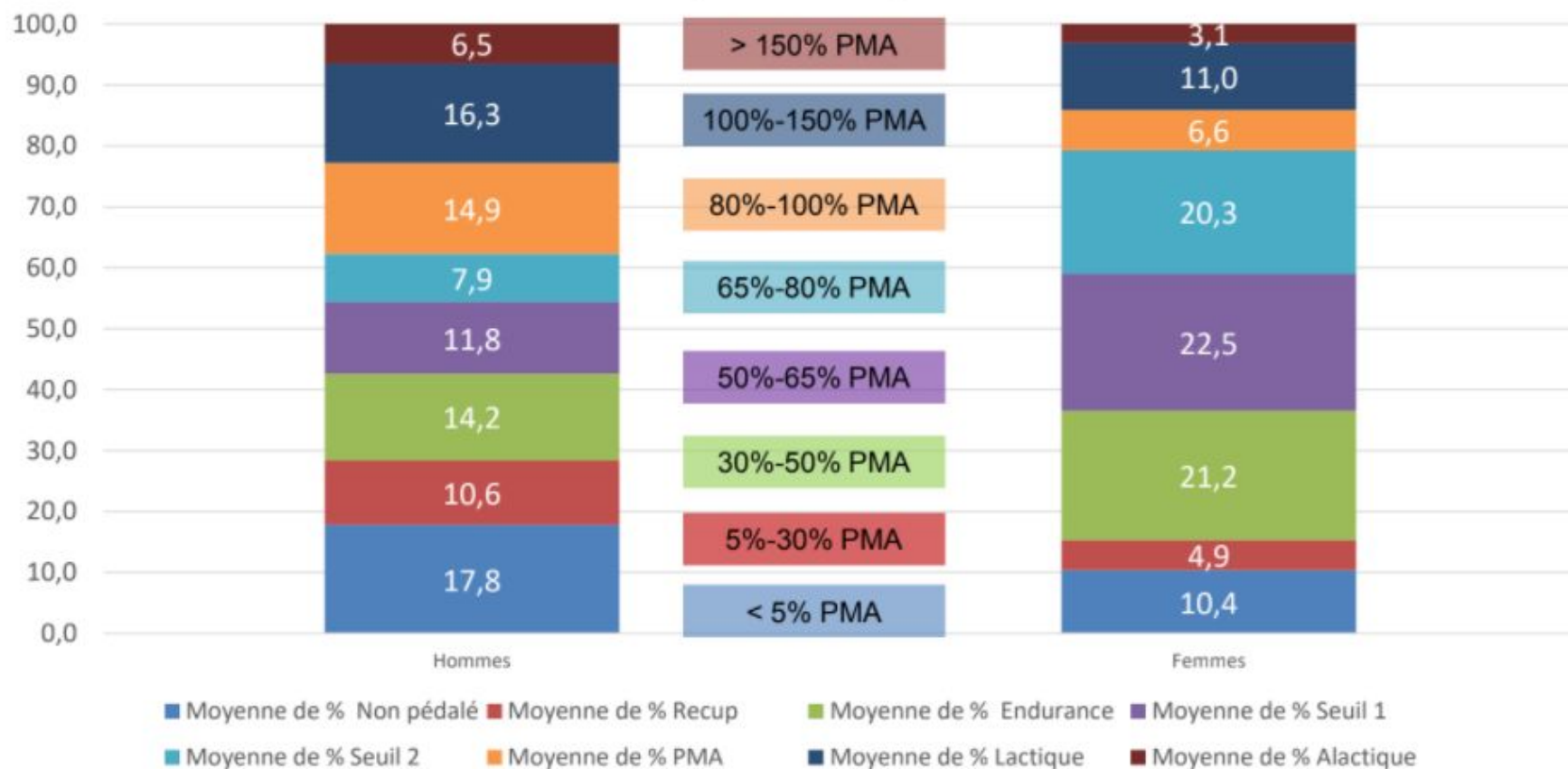
Comparaison des Indices de Variabilité (Pmoy / Pnormalisée) : Femmes vs Hommes



MONDE JUNIOR 2018 – 2019

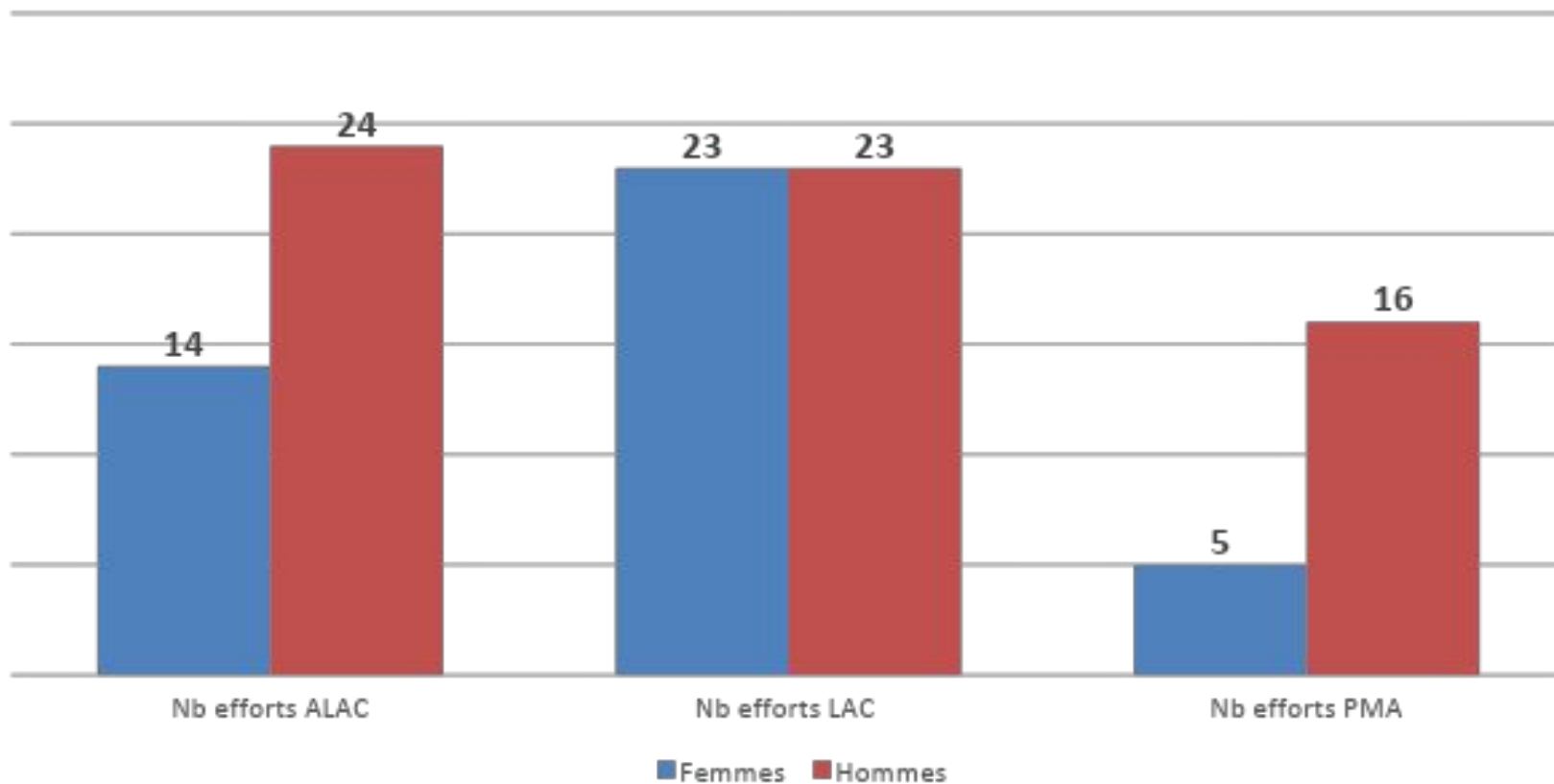
Cyclisme

Comparaison Femmes vs Hommes du temps passé dans chaque zone de puissance (%)



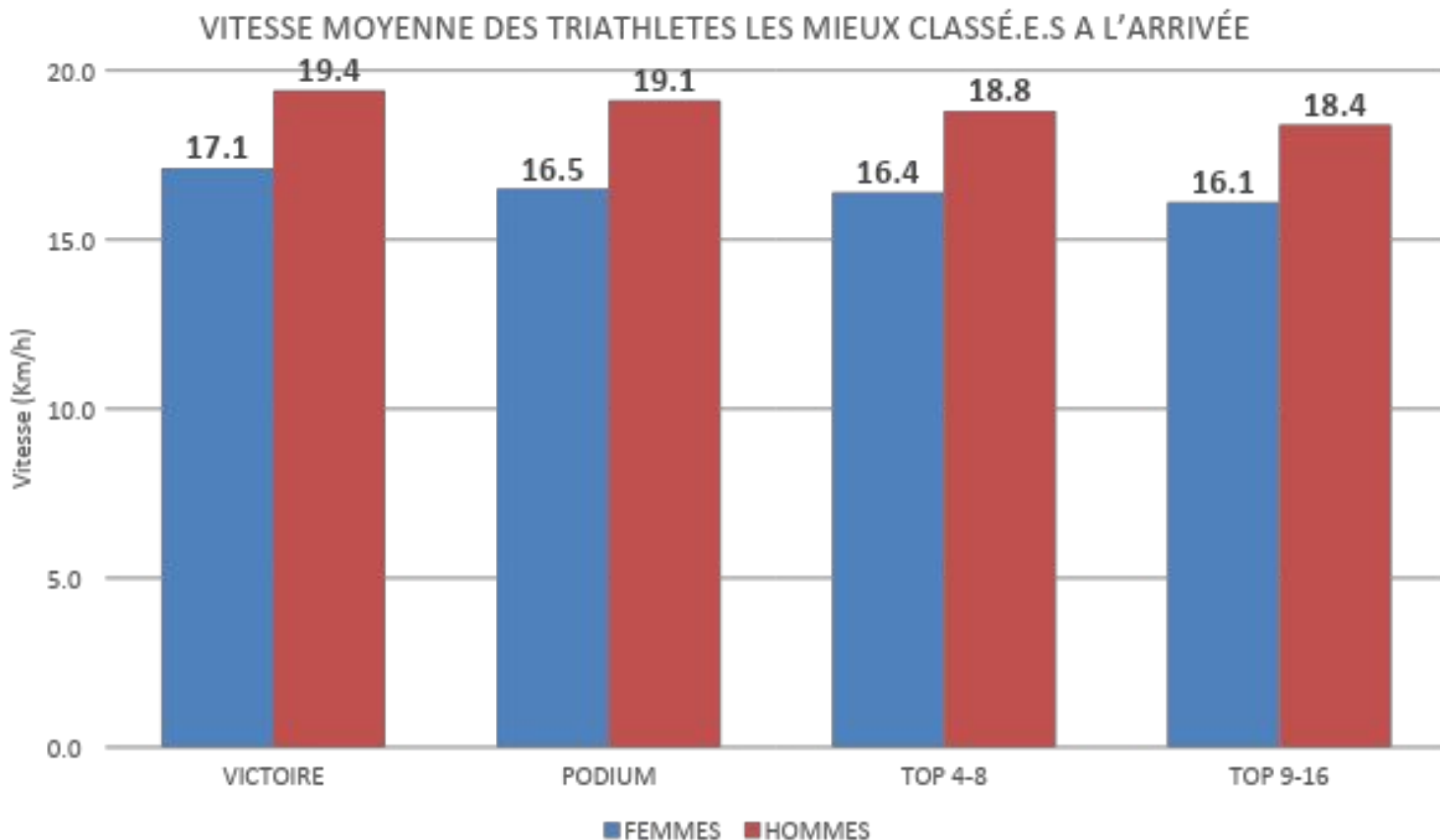
Cyclisme

Comparaison Femmes vs Hommes du nombre d'efforts réalisés à haute intensité



MONDE JUNIOR 2016 – 2019

Course à pied



MONDE JUNIOR 2016 – 2019

Course à pied

Pour avoir une idée des qualités sur la piste (ou la route)...

Lisa Tertsch (GER)

Année de naissance : 2000
2^e CHPT MONDE JUNIOR 2016
2^e CHPT EUROPE JUNIOR 2016
3^e CHPT MONDE U23 2019



Discipline	Performance	Wind	Place	Date
800 Metres	2:16.23		Pfungstadt (GER)	03 JUN 2015
1500 Metres	4:26.13		Pfungstadt (GER)	09 JUN 2018
3000 Metres	9:56.81		Osterode (GER)	29 MAY 2019
5000 Metres	16:03.15		Philadelphia, PA (USA)	25 APR 2019

Erin Wallace (GBR)

Année de naissance : 2000
5^e CHPT MONDE JUNIOR 2019
2^e CHPT MONDE JUNIOR 2018
5^e CHPT EUROPE JUNIOR 2019



800 Metres	2:06.34		Watford (GBR)	10 JUL 2019
1500 Metres	4:14.80		Watford (GBR)	26 MAY 2018
One Mile	4:44.00		Manchester (GBR)	14 AUG 2019
3000 Metres	9:34.66		Loughborough (GBR)	21 MAY 2017

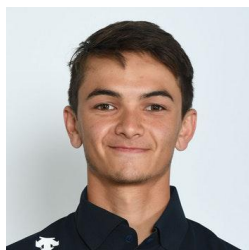
MONDE JUNIOR 2016 – 2019

♂ Course à pied

Pour avoir une idée des qualités sur la piste (ou la route)...

Alex Yee (GBR)

Année de naissance : 1998
5^e CHPT MONDE JUNIOR 2016
2^e WTS Abu Dhabi 2019
12^e Général WTS 2019



1500 Metres	3:51.66	Solihull (GBR)	22 AUG 2015
3000 Metres	8:01.63	Loughborough (GBR)	22 MAY 2016
5000 Metres	13:29.18	Olympic Stadium, London (GBR)	20 JUL 2019
10,000 Metres	27:51.94	London (GBR)	19 MAY 2018

Ben Dijkstra (GBR)

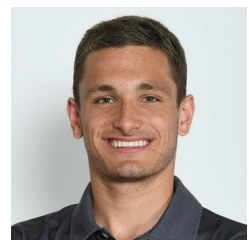
Année de naissance : 1998
3^e CHPTS MONDE JUNIOR 2016
et 2017



1500 Metres	3:56.5h	Coventry (GBR)	02 JUL 2014
3000 Metres	8:22.69	Watford (GBR)	29 JUN 2016
5000 Metres	14:22.66	Manchester (GBR)	27 MAY 2017

Lorcan Redmond (AUS)

Année de naissance : 2000
2^e CHPT MONDE JUNIOR 2019
5^e CHPT MONDE JUNIOR 2018



1500 Metres	4:04.45	Sydney (AUS)	11 OCT 2015
3000 Metres	8:22.93	Glendale (AUS)	30 JAN 2016
5000 Metres	14:38.94	Sydney (AUS)	13 FEB 2016

MERCI DE VOTRE ATTENTION