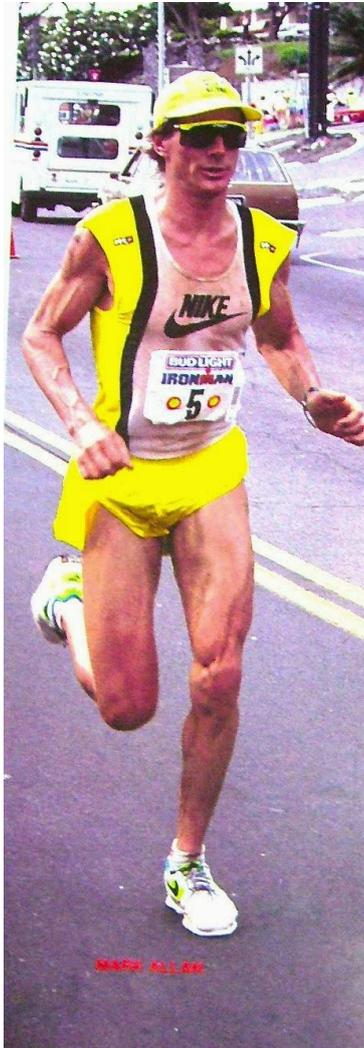


## LES ALLURES EN CAP (partie1)

Constat de départ :

**Rodolphe D** : "ok **Alistair BROWNLEE** et ses compères sortent du parc vélo en 2'37/2'40" au premier 1000m.



**Patrick LANGE** bat le vieux record de **Mark ALLEN** sur le dernier tri d'Hawaii en 2:39:28 (datait de 1989)

Tim **DON** court en 2010 28:56 sur le 10kilometres route de Manchester,

Alistair **BROWNLEE** 28'32" sur un 10kilometres sur piste en 2013



Tout le monde analyse les poulaines et foulées de **Vincent LUIS, GEBRE, BEKELE**, via youtube ou dailymotion en essayant parfois de copier, mais concrètement, les age groupers, ils courent à quelle vitesse en compétition, et surtout ont ils une bonne analyse de leur facteurs limitant principaux?

J'ai pris 3 triathlon de 2016 pour faire une analyse qualitative par tranche de 1km/h des vitesses de déplacement des triathlètes.

Le triathlon de la Baule (44) 2017 (distance M)

Le triathlon de Vertou (44) 2017 (distance Half (20km))

Le triathlon IM de Nice (06) 2017 (distance IM)

en me basant sur 10km la baule, 20km vertou, et 42km nice

Triathlon La Baule (M) 2016		place haute	place basse	nb triathletes (851 classés)
19km/h	20km/h	0	0	0
18km/h	19km/h	1	3	3
17km/h	18km/h	4	5	2
16km/h	17km/h	6	19	14
15km/h	16km/h	20	65	46
14km/h	15km/h	66	151	86
13km/h	14km/h	152	315	164
12km/h	13km/h	316	500	185
11km/h	12km/h	501	687	187
10km/h	11km/h	688	790	103
9km/h	10km/h	791	831	41
8km/h	9km/h	832	845	14
7km/h	8km/h	846	851	6

Triathlon Vertou (Half) 2016		place haute	place basse	nb triathletes (295 classés)
16km/h	17km/h	0	0	0
15km/h	16km/h	1	3	3
14km/h	15km/h	4	15	12
13km/h	14km/h	16	48	33
12km/h	13km/h	49	100	52
11km/h	12km/h	101	167	67
10km/h	11km/h	168	230	63
9km/h	10km/h	231	275	45
8km/h	9km/h	276	289	14
7km/h	8km/h	290	295	6

Triathlon Nice (IM) 2016		place haute	place basse	nb triathletes (2407 classés)
16km/h	17km/h	0	0	0
15km/h	16km/h	1	5	5
14km/h	15km/h	6	26	21
13km/h	14km/h	27	100	74
12km/h	13km/h	101	285	185
11km/h	12km/h	286	612	327
10km/h	11km/h	613	1170	558
9km/h	10km/h	1171	1695	525
8km/h	9km/h	1696	2030	335
7km/h	8km/h	2031	2195	165
6km/h	7km/h	2196	2407	212

Pour rappel, voici les records et les vitesses associées des meilleurs marcheurs mondiaux

20km marche : 01:16:36 (15.66km/h)

50km marche : 03:32:33 (14.11km/h) (**Yohann DINIZ**)

**Maxime C**: "Et on retrouve pas mal de triathlètes dans les premiers du classement, l'entraînement triathlon permet il de courir plus vite que l'entraînement monosport ?"

**Rodolphe D** : "peut être mais il faudrait comparer à volume d'entrainement égal. ex un triathlète qui s'entraîne 7h00 par semaine (au total des 3 activités), et un coureur à pied qui s'entraîne 7h00 par semaine, combien courent chacun sur semi et qui est devant? j'ai ma petite idée.

De plus, l'idée de départ , et ce que je voulais montrer c'est que pour les AG, les vitesses de déplacement n'ont rien de vraiment rapides."

**Vincent B** : "Quand je vois les objectifs de **Vincent LUIS** (participer au 10km au JO et qu'il a fait 2eme au France de cross en 2016), et les performances de **Craig ALEXANDER** qui fait 2h41'59" à la pose du vélo (aurait il fait 2h15 sur un marathon pure s'il n'avait jamais pratiqué le triathlon ?)"

Je voulais avoir ton avis si on pouvait être "performant" au niveau international sur les 2 disciplines ?"

**Rodolphe D** : "Cela me paraît très difficile. Mais cela peut arriver, mais pas forcément durant la même période de temps.

### **Carol MONTGOMERY**

a été qualifié pour les mêmes JO (2000?) en triathlon et sur l'épreuve du 10kilometres (n'a pas fait car a chuté en vélo sur le tri)

### **Sheila TAORMINA** a fait 4x les jeux sur 3 disciplines différents

(championne du monde de tri en 2004, médaille aux JO en natation sur le 4x200m en 1996, 6e au JO en tri en 2000, 23e en 2004 au JO, et participe en pentathlon moderne au JO en 2008.





**Benjamin SANSON** (qui organise l'Ironmedoc maintenant) a déjà été champion d'Europe junior de natation. l'un des premiers français à nager 15'00 au 1500m(...)



**Mark ALLEN** (premier champion du monde sur court à Avignon en 1989, 6x vainqueur d'Hawaii, 10x vainqueur du triathlon de Nice)(dernière année à 100% en 1995), a tenté de se qualifier en 1996 au JO en marathon (c'était à Atlanta et le tri n'était encore pas inscrit aux Jeux)(il ne rentrera qu'en 2000 à Sydney) - Tout le monde a pensé que (lui qui courait 2h40 à la pause du vélo) cela serait une formalité de courir 2h22/2h23, et il fut DNF.



**Christian Bustos** - record perso , 2h16 au marathon, pose le vélo avec **Allen** en 1992, et tout le monde pense que c'est plié. Mark Allen remporte pour la 4e fois l'épreuve.

**Nicola SPIRIG**, championne olympique en tri en 2012, et vice championne olympique en 2016, s'essaye au marathon en 2014.

2:37:12 (en en passant 1:13:xx au semi) en 2014

on est quand même (très) loin du record du monde de marathon de **Paula RADCLIFFE** en 2h15'25"

**Emma POOLEY** et **Karin TURIG** ont été internationales en cyclisme et championne du Monde en CLM avant de basculer dans le triathlon.

**Nancy KEMP ARENDT** (10e en tri aux JO de 2000) a fait les JO de Séoul (en 1988) en notation.

Il y a sûrement d'autres exemple, mais de tête, ce sont les seuls qui me reviennent.

Il ne faudrait pas non plus oublier que seuls les chronos (en cap) à la pause du vélo nous intéressent.

**Dorian CONINX** court 00:36:32 Aux JO de Rio (00:30:34 meilleur temps cap pour Murray)

(00:32:21 pour Vincent Luis), alors qu'il avait couru 00:29:11 aux 10kilometres de cannes quelques mois plus tôt.



On peut aussi conclure que l'un des triathlètes le plus célèbre ayant été ensuite bon pour ne pas dire le meilleur dans une discipline composant le triathlon est **Lance ARMSTRONG**, puisque à la fin des années 80 (1989-1990) il était champion des Etats Unis (à 16 ans) sur distance sprint, avant de connaître la carrière cycliste que l'on connaît".