

Sommaire

N° 253 - JUIN - 1^{er} quadrimestre 2024

Toutes reproductions, totale ou partielle, des documents figurant dans ce numéro ne peuvent être faites sans l'autorisation de l'AEFA.
Nous rappelons aux auteurs que les contraintes de plus en plus rigoureuses imposées par les nouvelles techniques de composition les obligent, à cet effet, à fournir des fichiers informatiques. Les articles contenus dans la revue sont publiés sous la seule responsabilité de leurs auteurs.
Pour toute information complémentaire, merci de nous contacter.

Merci de contacter directement les responsables indiqués en fonction des sujets qui vous préoccupent

- **Président :** Hervé Delarras
Tél. : 06 07 63 66 76
Mail : delarras.herve@wanadoo.fr
- **Secrétaire général :** Jacky Bouchard
Tél. : 06 77 30 19 60
Mail : jacky.bouchard@worldonline.fr
- **Abonnements / Internet :**
Tél. +33 (0)6 21 28 08 96
jeanluc_gastaldello@me.com

REVUE :

- **Directeur de la publication :**
Jean-Luc Gastaldello
- **Rédaction- coordination :**
Philippe Leynier - Jean-Claude Farault
- **Relecture :**
Jean-Claude Farault

Ont collaboré à ce numéro :

Jean-Claude Farault, Luc Volland, Laurent Meuwly, Jacques Duchateau, Didier Le Gall, Pierre-Jean Vazel, Richard Cursaz, Pascal Edouard, Jérôme Nicault, Jean-Bernard Paillisser, Gérard Goriot et Philippe Leynier, Hervé Delarras, Jean-Luc Gastaldello

CRÉDITS PHOTOS :

- **Couverture :** ©Ted Pink/Alamy Banque d'Images
- **Intérieur :**
AEFA - Auteurs - Jean-Claude Farault
- **Maquette - Mise en page :**
Sylvie Davoine - Kalistene
- **Publicité :**
Marty Sports, AEFA
- **Contact Publicités :**
Hervé Delarras, Jean-Luc Gastaldello



3 Edito

Par Jean-Claude Farault et Hervé Delarras

6 Histoire

Athlétisme et Antiquité
Par Jean-Claude Farault

Jeux olympiques de Paris 1924
Par Luc Volland

DOSSIER SPRINT Entraînement sprint

19 Les étapes de construction d'un sprinteur
Par Laurent Meuwly

22 Gestion et stratégie de l'entraînement sprint long vs sprint court
Par Laurent Meuwly

26 Exemple de séance de renforcement
Par Laurent Meuwly

28 Point sur les méthodes de renforcement musculaire en sprint
Par Jacques Duchateau

Témoignage de coach

31 L'affûtage à l'approche d'une compétition majeure
Interview de Dan Pfaff traduit par Didier Le Gall

33 Quarante années d'entraînement en sprint et en sauts, centrées sur l'athlète
Interview de Randy Huntington traduit par Didier Le Gall



36 Arnaud Starck entraîneur de Patrizia Van Der Weken
Par Arnaud Starck

39 Changer quand tout fonctionne bien
Par Laurent Meuwly

42 Histoire

Les petites histoires du 100 mètres
Par Pierre-Jean Vazel

49 Relais

Relais 4 x 100 m, technique et stratégie
Par Richard Cursaz

Relais 4 x 100, une discipline d'équipe dans un sport individuel
Par Laurent Meuwly

56 Veille scientifique

Le risque de blessures musculaires sur 100 m et 200 m
Les lésions des muscles ischio-jambiers en athlétisme
Par Pascal Edouard

58 Analyses olympiques

Turpitudes olympiques !
Par Jérôme Nicault
Le marathon, une passion olympique française
Par Jean-Bernard Paillisser

49 Lu pour vous

Par Jean-Claude Farault

64 Tristesse

Par Gérard Goriot et Philippe Leynier