

# Sommaire

N° 253 - JUIN - 1<sup>er</sup> 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

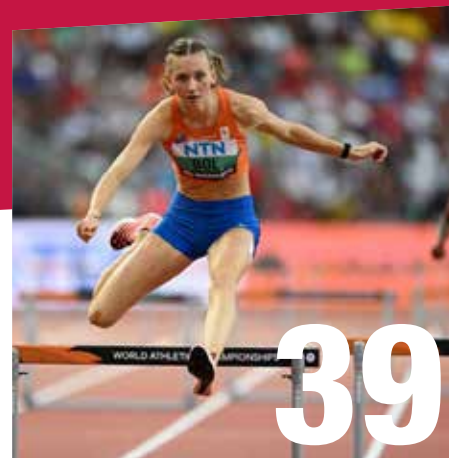
## Témoignage de coach

### 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