

Sommaire

N° 254 - NOVEMBRE - 2^e quadrimestre 2024

Toutes reproductions, totale ou partielle, des documents figurant dans ce numéro ne peuvent être faites sans l'autorisation de l'A.E.F.A.
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 :

Mattéo Alvarez, Magali Brisseault, Giuseppe Cecchelli, Gilles Dupray, Loïc Fournet, Mathieu Jouys, Thierry Lichtlé, Jérôme Nicault, Olivier Pauly, Canelle Poirrier, Didier Poppé, Arnaud Starck

CRÉDITS PHOTOS :

- **Couverture :** Reportage : 2023 - Championnats du Monde - Budapest
Photographe : Jean-Marie HERVIO / KMSP
- **Intérieur :**
AEFA - Auteurs - Jean-Claude Farault
- **Maquette - Mise en page :**
James Blossier - Kalistene
- **Publicité :**
Marty Sports, AEFA
- **Contact Publicités :**
Hervé Delarras, Jean-Luc Gastaldello



4 Edito

Par Hugo Maciejewski

6 Histoire

54 ans pour terminer un marathon olympique

Par Jean-Claude Farault

DOSSIER LANCERS

Analyses des performances

8

L'après Paris 2024 : étude sur les lancers olympiques

Par Didier Poppé

Facteurs de la performance

11

De la théorie à la pratique : adapter son apport protéinique pour mieux performer

Par Mathieu Jouys

14

Gestion de la charge d'entraînement par la VFC

Par Loïc Fournet

Cellule d'optimisation de la performance

16

Les données autour du lancer : de la collecte à la restitution

Par Canelle Poirrier

18

La cage de marteau, nouveau laboratoire à ciel ouvert ?

Par Jean-Claude Farault, en collaboration avec Giuseppe Cecchelli

20

L'outil FlightScope

Par Magali Brisseault



Analyse technique

21

La transition « moulinets-entrée premier tour » en lancer du marteau

Par Gilles Dupray

25

Utilisation de câbles courts à l'entraînement

Par Gilles Dupray

27

Javelot, l'enroulé d'épaule a-t-il vécu ?

Par Thierry Lichtlé

29

Les mauvais instincts du lanceur

Par Didier Poppé

31

La technique des lancers en images

Par Didier Poppé

Histoire

37

Histoire du lancer du marteau

Par Luc Volland

41

Billet d'humeur

Le sport à la croisée des chemins du côté obscur

Par Jérôme Nicault

42

Entraînement

Quelques vérités sur le saut en longueur

Par Olivier Pauly

45

Témoignage

JO de Paris 2024 : journal de bord d'un coach

Par Arnaud Starck

47

Bibliographie

48

Bande Dessinée

Récit sur l'athlète français Jean Bouin

Par Mattéo Alvarez, lauréat du 1^{er} prix du concours Bulles de mémoire