

Sommaire

N° 257 - DÉCEMBRE 2025 - 2^e quadrimestre 2025

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

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 :**
Jean-Claude Farault
- **Relecture :**
Jean-Claude Farault

Ont collaboré à ce numéro :

Jean-Luc Berry, Thierry Blancon, Hannah G. Caldwell, Nayel Constant, Jacques Danail, Luc Duquerroy, Pascal Edouard, Jean-Claude Farault, Lasse Gliemann, Imad Hamri, Ylva Hellsten, Tansey Hensley, Dominique Hernandez, Masa Iskra, Jan Sommer Jeppesen, Anna K. Melin, Thierry Lichtlé, Lone O. Lossius, Hugo Maciejewski, Daniel Madigan, Ellie Maybury, Jérôme Nicault, Jean-Bernard Paillisser, Jean-François Pontier, Caterina Salvotti, Yannick Tolle, Luc Volland, Pippa Woolven, Nina Zammit

CRÉDITS PHOTOS :

- **Couverture :** Elina Giallurachis par Stéphane Kempinaire
- **Intérieur :**
AEFFA - Les auteurs - Emmanuel Chapelle/
PhotoAthle/FFA - Jean-Claude Farault -
Freepik - Istock - Adobe Firefly
- **Maquette - Mise en page :**
James Blossier / Kalistene
- **Publicité :**
Marty Sports, AEFA
- **Contact Publicités :**
Hervé Delarras, Jean-Luc Gastaldello

4 Edito

Par Jérôme Nicault

5 Education athlétique

10 ans de Baby Athlète

Par Jean-Claude Farault

Dossier S'ORIENTER ET SE RÉORIENTER EN ATHLÉTISME, ENJEUX MAJEURS

8 S'orienter en athlétisme :

entre jeux et enjeux

par Jérôme Nicault

10 Le processus de développement du jeune athlète

Extraits de la Déclaration de consensus du Comité
International Olympique

13 L'orientation personnalisée

par Jean-Claude Farault

15 Retarder l'orientation par une formation transversale en lancer

par Thierry Lichtlé

17 Transversalité des sauts : interaction entre saut en longueur et saut en hauteur

par Dominique Hernandez

20 Double projet sportif et scolaire : Un casse-tête pour les athlètes français

par Jacques Danail

21 Du demi-fond au marathon, du marathon au trail

par Jean-Bernard Paillisser

22 Histoire de parcours : Interview d'Elina Giallurachis

par Yannick Tolle

25 L'effet de l'âge relatif

par Imad Hamri et Hugo Maciejewski

28 Orientation / réorientation : quand le corps et la blessure s'en mêlent

par Pascal Edouard

29 La réorientation, une aventure humaine

par Thierry Blancon

31 L'athlétisme mène à tout ! Orientation et réorientation de grands champions

par Luc Volland

34 Veille scientifique

Les déterminants physiologiques
de la performance en course de fond :
entre tradition et renouveau
par Hugo Maciejewski et Jean-François Pontier

36 Comprendre la première blessure

par Pascal Edouard

37 Billet d'humeur

Amateurs versus professionnels
Par Jérôme Nicault

Entraînement

39 Déficit énergétique relatif dans le sport RED-s : le rôle des entraîneurs

par Ellie Maybury, Pippa Woolven et Tansey Hensley

41 Conséquences d'une réduction drastique de l'apport calorique avant une compétition afin de perdre du poids

par J. Sommer Jeppesen, Y. Hellsten, H. G. Caldwell,
L. Gliemann, L. O. Lossius et A. K. Melin

40 Analyses du Championnat du monde de Tokyo 2025

par Jean-Luc Berry

43 La santé mentale des athlètes élités

par Sandrine Isoard-Gauthier, Gustafsson Henrik
& Daniel Madigan

42 Plaidoyer pour un entraînement simple et efficace

par Jacques Danail

45 Analyse du lancer de javelot au Championnat du monde de Tokyo 2025

par Luc Duquerroy

47 Effet de la distance de décollage sur l'efficacité de franchissement pour le 3 000 mètres steeple

par Nayel Constant

49 Modifier sa respiration pour améliorer sa performance sportive

par Masa Iskra, Caterina Salvotti et Nina Zammit