

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'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 :**
Jean-Claude Farault
- **Selecture :**
Jean-Claude Farault

Ont collaboré à ce numéro :

Jean-Luc Berry, Thierry Blancou, Hannah G. Caldwell, Nayel Constant, Jacques Danail, Luc Duquerroy, Pascal Edouard, Jean-Claude Farault, Lasse Gliemann, Imdad 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

La Revue de l'Association
des Entraineurs Français et
Francophones d'Athlétisme
www.aefathle.org



4 Edito

Par Jérôme Nicault

5 Education athlétique

10 ans de Baby Athlé

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 Imdad 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 Blancou

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 élites
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