

Sommaire

N° 258 - FÉVRIER 2026 - 3^e trimestre 2025

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

Ont collaboré à ce numéro :

Alexis Barbry, Thierry Blancon, Annie Carton, Jérémy Coquart, Liam Coultman, Richard Cursaz, Pascal Edouard, Jean-Claude Farault, Bruno Gajer, Caroline Giroux, François Gourmet, Gaël Guilhem, Guillaume Guilloineau, Dominique Hernandez, Jean Letourneur, Jean-Benoit Morin, Jérôme Nicault, Antoine Nordez, Guy Ontanon, Jean-Bernard Paillisser, Giuseppe Rabita, Alexis Ruffault, Pierre Samozino, Laurent Schmitt, Jean Slawinski, Arnaud Stark, Serge Vaucelle

CRÉDITS PHOTOS :

- **Couverture :** illustration Midjourney
- **Intérieur :**
AEFFA - Les auteurs - Jean-Claude Farault -
Iconothèque de l'INSEP - Freepik - Istock -
Adobe Firefly - Midjourney
- **Maquette - Mise en page :**
James Blossier / Kalistene
- **Publicité :**
Marty Sports, AEFA
- **Contact Publicités :**
Hervé Delarras, Jean-Luc Gastaldello

4 Edito

Par Guy Ontanon

5 Culture

Le corps en mouvement dans la sculpture
par Jean Letourneur

Dossier QUALITÉ TRANSVERSALE ET FONDAMENTALE DE L'ATHLÉTISME

- 9 La vitesse, langage universel
de la performance sportive
par Guy Ontanon

- 12 Et vous, quand reprenez-vous
le sprint à haute vitesse ?
par Arnaud Stark

- 13 Développer durablement la vitesse
chez les jeunes athlètes
par Kim Beytrison & Kenny Guex

- 16 Les étapes clés de l'échauffement
avant une séance de sprint
par François Gourmet

- 19 La vitesse en athlétisme :
une qualité incontournable,
transversale et fondamentale
par Richard Cursaz

- 21 Transversalité de la vitesse
et de l'accélération en sport
par Dominique Hernandez

- 24 Fatigue neuromusculaire
et performance en sprint (1/2)
par Liam Coultman

- 27 Science du sprint : le projet Fulgur
Par Pascal Edouard, Caroline Giroux, Gaël Guilhem,
Jean-Benoit Morin, Antoine Nordez, Giuseppe Rabita,
Alexis Ruffault, Pierre Samozino et Jean Slawinski

- 29 Survitesse
par Guillaume Guilloineau

- 32 L'accélération, la vitesse du futur
par Thierry Blancon

- 34 Le monde des vitesses en école
d'athlétisme
par Jean-Claude Farault



- 35 Réflexions sur les déterminants
de la vitesse terminale en demi-fond
par Bruno Gajer

- 37 Domestiquer la vitesse en marathon :
entraînement, équipement, autres pistes
par Jean-Bernard Paillisser

- 38 Interview de Christophe Thibert,
le "forcat" du marathon
par Jean-Bernard Paillisse

- 39 Histoire
Une histoire rapide de la vitesse,
qualité physique complexe
par Serge Vaucelle

Veille scientifique

- 43 Le risque de blessure musculaire
varie en fonction de la vitesse
de course requise
Par Pascal Edouard

- 44 Baromètre national
des pratiques sportives 2024
Par Pauline Jauneau-Cottet, Philippe Lombardo,
AJörg Müller

Entraînement

- 46 Intégrer la pleine conscience dans
l'entraînement : de multiples bénéfices
pour vos athlètes
Par Alexis Barbry, Annie Carton, Jérémy Coquart

- 50 L'entraînement en altitude/hypoxie :
Retour d'expériences
Par Laurent Schmitt

- 51 Lu pour vous
par Jean-Claude Farault