

*Ce numéro 258 constitue
pour la plupart d'entre vous
le dernier de votre abonnement 2025.
Merci de vous en assurer afin
de continuer à recevoir en 2026
votre revue. Nous avons besoin de
vous pour poursuivre notre mission.*

La vitesse est partout. À l'école, sur la piste, sur les terrains de sports collectifs, dans les laboratoires, mais aussi dans notre imaginaire sportif. Derrière son apparente simplicité, aller plus vite, se cache sans doute l'une des qualités physiques les plus complexes à comprendre, à développer et à préserver. Si ce numéro 258 de la revue AEFFA lui est consacré, c'est parce que la vitesse est aujourd'hui au cœur des enjeux de l'entraînement moderne, bien au-delà du seul sprint.



Pour ma part, la vitesse a jalonné l'ensemble de mon parcours. Professeur d'EPS, j'ai très tôt perçu qu'elle ne se résumait pas à une performance chronométrique, mais qu'elle révélait un rapport au corps, à l'engagement, à la confiance et au plaisir de bouger. En tant qu'entraîneur de sprint et de relais, jusqu'au plus haut niveau international, j'ai appris qu'elle ne se décrète jamais : elle se construit dans la durée, se protège avec exigence et se cultive avec intelligence. Comme préparateur physique dans de nombreux sports collectifs, j'ai enfin mesuré combien elle s'exprimait sous des formes multiples, accélérations, décélérations, changements de direction, prise d'information, devenues déterminantes de la performance contemporaine.

L'ouverture culturelle de ce numéro nous rappelle opportunément que la vitesse n'est pas née avec le chronomètre. Avant d'être mesurée, elle a été observée, ressentie, représentée. Elle est un langage du mouvement, porteur de sens. Le dossier central explore ensuite la vitesse dans toute sa richesse : du sprint pur à l'accélération, de l'échauffement au développement chez les jeunes, de la survitesse à la fatigue neuromusculaire. Il montre combien cette qualité est transversale et fondamentale, traversant toutes les familles de l'athlétisme, des lancers au demi-fond, du 400 m aux courses sur route et trouvant de puissants échos dans les sports collectifs, notamment le rugby.

L'individualisation de l'entraînement et de la prévention, illustrée par le projet FULGUR, occupe une place centrale dans ce numéro. J'ai été personnellement très engagé dans ce projet, conduit en lien étroit avec les équipes de la recherche de l'INSEP. L'ambition était claire : mieux comprendre les déterminants de la vitesse et de l'accélération, tout en proposant des outils concrets, utilisables sur le terrain, respectueux de l'individualité des athlètes et attentifs à leur santé. Cette expérience a renforcé une conviction forte : la performance durable naît du dialogue exigeant entre science, expertise de terrain et intelligence humaine.

Cette transversalité de la vitesse, j'ai eu le bonheur de la vivre concrètement en accompagnant l'équipe de

France de rugby à 7 masculine, sacrée championne olympique à Paris, puis individuellement le basketteur Evan Fournier, médaillé d'argent aux mêmes Jeux. Ces expériences ont confirmé que les principes issus de l'athlétisme, lorsqu'ils sont adaptés et contextualisés, enrichissent durablement la performance des sports collectifs et individuels. Même au sommet, la vitesse reste une qualité à entretenir, à ajuster et à protéger, au service du jeu, de la lucidité et du collectif.

La veille scientifique et les articles consacrés à l'humain, blessures, outils de mesure, pleine conscience, peur, prise de décision, fonctionnement du cerveau face à l'effort rappellent enfin que la vitesse ne se réduit jamais à des chiffres. Elle est indissociable de la perception, de l'émotion et du sens donné à l'entraînement.

Rapide par son thème, ce numéro 258 se veut volontairement profond par ses contenus. Peut-être nous invite-t-il, paradoxalement, à savoir parfois ralentir, comprendre et observer... pour mieux aller vite ensuite.

Vœux du Président de l'AEFFA, Hervé Delarras

Janvier 2026. L'hiver est bien installé, une nouvelle année commence et comme chaque année, on fait le vœu que l'année à venir sera meilleure que la précédente. En conséquence, il ne me semble ni trop tard, ni déplacé de présenter les meilleurs vœux du Comité Directeur et de moi-même, à vous, très chers lecteurs, qui trouvez de l'intérêt et du plaisir à nous lire. Ces vœux vont aussi à vos familles, car nous retenons que vous n'êtes pas seulement un numéro de fichier, mais bien des collègues avec qui nous partageons la même passion de l'entraînement de l'athlétisme. N'oublions pas que notre association, même si son intitulé ne l'indique plus, reste bien une amicale au sens propre du terme.

Ces souhaits d'une heureuse année 2026, et de pleine réussite, sont aussi adressés à l'ensemble des contributeurs et contributrices de la revue, à tous ceux qui organisent directement l'athlétisme au sein des clubs, avec les soucis et les difficultés que l'on connaît, ainsi qu'à tous nos collègues de la fédération. J'espère, de tout cœur, que nous pourrions encore tous travailler sur cette nouvelle année au développement et au renforcement de notre sport dans un climat rasséréné, loin des tensions et des disputes, dans l'unité et dans la concorde retrouvée.

Peut-être n'est-il pas mauvais de rappeler que si, dans une collectivité quelconque, personne n'est indispensable, tout le monde est en revanche utile, et qu'il serait trop bête, chez nous qui sommes encore si peu nombreux et qui n'occupons qu'une si faible surface, de nous priver du moindre concours, quand tout le monde doit et peut avoir sa place.

Bonne année à tous.