

AVRIL 2026 - NUMÉRO 01

La lettre mensuelle des entraîneur(e)s d'athlé



Nous avons le plaisir de vous adresser la première édition de notre newsletter mensuelle qui fait écho à nos travaux à travers les articles publiés dans la revue de l'AEFA que vous appréciez depuis plus de 65 années sans la moindre interruption.

A l'occasion de notre assemblée générale 2025, au siège de la FFA à Paris, notre association est devenue AEFFA (Association des Entraîneurs Français et Francophone d'Athlétisme) avec l'apport de nos amis belges et luxembourgeois qui contribuent régulièrement au développement et au financement de nos publications.

Ensemble, cultivons l'expertise

L'objectif de notre association est de vous permettre de maintenir à niveau vos connaissances, de partager vos expériences, de bénéficier de nos importantes bases de données et enfin de bénéficier du temps forts de rencontres à l'occasion de

colloques nationaux et internationaux dont nous vous tiendrons informés.

Cette newsletter est aussi pour nous le moyen de garder le contact ensemble dans l'intervalle entre la sortie de nos revues quadrimestrielles dont la périodicité pourrait vous paraître longue, mais qui constituent cependant la colonne vertébrale de nos productions documentaires.

Pensez à vous abonner si vous ne l'avez pas encore fait, de nombreuses formules existent à titre individuel, ou collectif, par l'intermédiaire de votre club, comité départemental ou ligue.

Bonne lecture à toutes et tous.

Jean-Luc GASTALDELLO, directeur des publications

Au sommaire de ce numéro

- [Numéro à venir : aperçu du n°259](#)
- [Appel à contribution : « Entraîner autrement en athlétisme](#)
- [Dossier de candidature INSEP](#)
- [Lecture : Les secrets du mouvement – Rob Gray](#)
- [Colloque : Le développement des talents et la transition du niveau junior](#)
- [Modifications des règles de compétitions World Athletics](#)
- [Des nouvelles du GEFA](#)
- [Un article téléchargeable à votre disposition : Le triple saut](#)



Numéro à venir

Le prochain numéro 259 s'ouvrira sur une réflexion consacrée à l'éducation athlétique. Il proposera notamment un regard sur le modèle norvégien, qui privilégie le plaisir de la pratique et le développement à long terme plutôt qu'une spécialisation compétitive précoce.

Le dossier central, coordonné par Baptiste Lacourt, sera consacré au lancer du marteau. Plusieurs dimensions essentielles y sont abordées, notamment la

mobilité, considérée comme un socle de la performance et de la santé du lanceur, ainsi que la production et le contrôle de la vitesse dans les lancers. La veille scientifique présente également un éclairage sur le rapport sénatorial consacré au rôle de la science au service d'une nation sportive, ainsi que des travaux récents sur la prédiction du risque de blessure et la mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque à l'aide d'objets connectés.

Ces contributions illustrent le dialogue permanent voulu par notre revue entre la recherche et les pratiques de terrain.



Appel à contribution

Thème : « **Entraîner autrement en athlétisme** ». Inspiré du livre de Rob Gray, cet appel à contribution propose de réfléchir à de nouvelles façons d'organiser l'entraînement et de développer l'apprentissage moteur chez les athlètes.

Quelques pistes de réflexion :

- Favoriser l'expertise adaptative grâce à la variabilité
- Utiliser l'entraînement différentiel des situations inhabituelles
- Stimuler l'exploration perceptive et sensorielle
- Favoriser l'autonomie de l'athlète

Consignes de rédaction :

- Article d'environ 10 000 caractères espaces compris
- Structuration avec des titres et sous-titres
- Introduction de 3 à 4 phrases pour contextualiser l'article
- Possibilité d'ajouter un ou deux encarts thématiques
- Illustrations de bonne qualité (photos ou schémas) avec les droits d'utilisation
- Envoi des propositions avant fin juillet

Si vous êtes intéressés merci de contacter :

jean-claude.farault@wanadoo.fr



Dossier de candidature DESJEPS 2026-2027

Ouverture des inscriptions à la formation au diplôme d'Etat Supérieur d'éducateur sportif en athlétisme (DESJEPS) de l'INSEP :

- Information et dossier d'inscription
https://www.athle.fr/pdf/info_formation/DESJEPS_DI.pdf
- Date limite d'inscription : 25 avril 2026

Le diplôme du DESJEPS « performance sportive » mention athlétisme est destiné aux professionnels de l'encadrement sportif dans le domaine de la préparation et de la gestion du haut niveau.

En formation initiale, la durée minimale est de 1200 heures dont 700 heures en centre de formation et 500h en structure d'alternance (Club, comité, Ligue...), sauf allègements lors du positionnement d'entrée en formation.

Métier : Le DES JEPS prépare aux métiers de Directeur de projet, Directeur de structure ou Directeur sportif dans une association ou une entreprise, entraîneur et coordonnateur de système d'entraînement orienté vers la performance de haut niveau et permet, dans le secteur sportif, d'encadrer contre rémunération dans le champ visé par le diplôme. Ce diplôme permet, en outre, de se présenter aux concours de conseiller des activités physiques et sportives et d'attaché spécialité animation de la fonction publique territoriale où de professeur de Sport de la fonction publique d'Etat, corps des cadres techniques notamment (ministère des Sports).

Thierry MOYSE

Conseiller Technique National
Chargé de mission formation
Direction Technique Nationale



Découvrez les e-articles de l'AEFFA

Accédez à des e-articles exclusifs de l'AEFA, offrant des ressources précieuses et des conseils pour les entraîneurs francophones.

JE DÉCOUVRE

Lecture du mois

Les secrets du mouvement

Rob Gray - Éditions De Boeck Supérieur (2025)

Ce livre propose une nouvelle vision de l'apprentissage moteur. Selon Rob Gray, il n'existe pas de technique universelle en athlétisme. L'apprentissage doit donc favoriser l'exploration, la créativité et l'adaptation individuelle. L'athlète n'est pas simplement un exécutant de gestes programmés : il doit être capable d'interagir avec son environnement, de résoudre des problèmes moteurs et de prendre des décisions adaptées.

La variabilité constitue un élément central de cette approche. Plutôt que de chercher à reproduire exactement le même mouvement, il s'agit de répéter l'objectif tout en variant les situations. Cette stratégie permet de développer l'adaptabilité, de réduire les risques de blessures et de construire plusieurs solutions motrices. Dans cette perspective, l'apprentissage devient un processus d'auto-organisation où perception et action sont étroitement liées. L'entraîneur n'impose pas une solution unique : il crée des situations qui permettent à l'athlète de découvrir la solution la plus adaptée à ses propres caractéristiques.

Cette approche ouvre des perspectives stimulantes pour repenser la pédagogie de l'entraînement et favoriser l'émergence d'athlètes plus autonomes, créatifs et

efficaces.



Colloque FLA - LBFA – FFA - AEFFA – European Athletics

Date : 9 au 11 octobre 2026 au Luxembourg

Thème : Développement des talents et la transition du niveau junior au niveau de haute performance.

Réservez déjà ces dates dans vos agendas. Nous vous communiquerons les liens d'inscription et les tarifs dans notre prochaine newsletter.



Modification des règles de compétition World athletics

Ces modifications réglementaires sont en application depuis le 1er novembre 2025. Vous trouverez ci-joint le lien vous permettant de consulter le document PPT.

[Consultez le document en ligne](#)



Les nouvelles du GEFA

Le Groupement des Entraîneurs Francophones d'Athlétisme de Belgique innove par la mise en place d'un nouveau concept intitulé « les dialogues du GEFA » :

Après consultation de ses membres sur des thématiques à développer, des volontaires viennent présenter leur vision pour en débattre avec leurs pairs. Une personne du comité directeur joue le rôle de modérateur, les débats se font en présentiel avec à chaque fois une bonne douzaine de participants. Sur l'hiver 2025-2026 trois dialogues ont déjà été organisés :

- Discussions autour des théories avancées dans le livre de Véronique Billat.
- Les allures d'entraînement en demi-fond et fond : les différents types de seuils et les zones d'intensité. Comment les définir et les mesurer.
- Le passage d'une musculation pour cadets (U18) à une musculation adulte.

Dans un tout autre registre, le 19 mars, le GEFA a organisé une séance d'informations sur le statut social et fiscal de l'entraîneur avec présentation et explication de la législation en vigueur en Belgique en 2026.

Au programme des prochaines semaines :

- Le 30 mars : dialogue du GEFA sur le thème de la préparation mentale.
- Le 20 avril : Exposé : Comment optimiser les paramètres du départ en starting-blocks. Par Jacques Duchâteau, consultant scientifique, Professeur émérite à l'Université Libre de Bruxelles.



ARTICLE À VOTRE DISPOSITION

Le triple saut dans tous ses états

Une étude historique, technique, statistique sur le triple saut français et international

par Jean-Luc BERRY (FFA/CDH)

Décembre 2025


Site de la Commission de la Documentation et de l'Histoire

[JE TÉLÉCHARGE](#)

Le triple saut, discipline athlétique spectaculaire alliant vitesse, puissance et technique, possède une histoire riche et complexe. Des sauts antiques aux concours modernes, en passant par une forte influence irlandaise, cette épreuve a connu une évolution fascinante avant de devenir la discipline que nous connaissons aujourd'hui.

Les partenaires de l'AEFFA

ATHLÈ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

 Ligue Belge Francophone
d'Athlétisme

**GEFA**
Groupement des Entraîneurs
Francophones d'Athlétisme

**FLA**
Fédération
Luxembourgeoise
d'Athlétisme

AEFFA

33, avenue Pierre de Coubertin
75640 PARIS CEDEX 13

contact@aefathle.org

<https://www.aefathle.org/>

**AEFFA**
ASSOCIATION DES
ENTRAÎNEURS FRANÇAIS
ET FRANCOPHONES
D'ATHLÉTISME

[Se désinscrire](#) de le newsletter AEFFA