

MAI 2026 - NUMÉRO 02

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



Cher lecteur francophone,

Nous avons le plaisir de vous adresser la deuxième édition de votre lettre mensuelle qui fait écho à nos projets communs et vous permet de rester en contact avec le monde de l'entraînement à travers les articles et informations de nos différents collaborateurs et partenaires associés à nos publications.

Si cette lettre vous inspire, vous pouvez en partager le lien d'abonnement autour de vous.

Jean-Luc GASTALDELLO, directeur des publications

Au sommaire de ce numéro

- [L'AEFFA prend de la hauteur](#)
- [Au sommaire du prochain numéro](#)
- [Podcast à écouter](#)
- [FFA/DTN : Les Responsables de Développement](#)
- [Lu pour vous](#)
- [Une synthèse scientifique remarquable sur le génome et le sport](#)
- [Appel à contribution](#)
- [Ouverture des inscriptions aux formations CQP Athlétisme](#)
- [Offre spéciale abonnement structures FFA](#)
- [Des nouvelles du GEFA](#)
- [Colloque International de la Fédération Luxembourgeoise d'athlétisme](#)



L'AEFFA prend de la hauteur

Lors de son assemblée générale à Saint-Brieuc la FFA a ratifié avec l'AEFFA représenté par le président de la commission des entraîneurs, Jean-Claude Vollmer, lui-même membre du comité directeur de l'AEFFA, une nouvelle convention pluriannuelle.

Cette convention vise à fixer dans le marbre un nouveau fonctionnement et des échanges pérennes entre les deux associations. C'est une opportunité pour les deux partenaires qui vont pouvoir ainsi s'entraider pour participer conjointement et de concert au développement de l'athlétisme et plus particulièrement veiller à

bien mieux accompagner les entraîneurs contribuant ainsi à leur formation initiale et surtout continue.

Un partenariat au service de l'athlétisme et des entraîneurs

La convention précise que l'AEFFA doit participer à l'évolution qualitative de la formation des entraîneurs d'athlétisme en contribuant à l'amélioration des modalités de formation, elle contribue à la protection des athlètes en participant à l'augmentation du nombre et de la qualité des entraîneurs formés, elle favorisera la professionnalisation, fera émerger les bonnes pratiques et participer à la diffusion de celles-ci, favorisera la mutualisation en organisant les échanges entre entraîneurs et capitalisera le savoir des entraîneurs français en accompagnant la production et la diffusion et servira de relais avec le monde scolaire pour initier aux nouvelles pratiques de l'éducation athlétique. Tout cela est un enjeu pour nous mais aussi pour la FFA.

Cette convention reconnaît de la part de la Fédération le rôle essentiel que joue notre association y compris dans la promotion et la défense de la langue française et de la francophonie via les « alliances » avec nos amis Wallons, Romands, Luxembourgeois, Québécois et bientôt Djiboutiens.

Nous tous au service de l'athlétisme !

Jérôme Nicault, membre de l'AEFFA et du comité de rédaction.



SOMMAIRE DU PROCHAIN NUMÉRO

Au sommaire du prochain n°259 que les abonnés vont bientôt recevoir

Éducation athlétique

- Effets de la promotion précoce des talents sur les performances juniors et seniors par Arne Güllich et Michael Barth
- Infographie : briller chez les jeunes
- Synthèse du rapport sénatorial de novembre 2025 de l'office parlementaire d'évaluation des choix scientifiques et technologiques sur la science dans la mêlée pour une nation sportive

Dossier : le marteau

2025 à l'INSEP

- La mobilité : fondement de la performance et de la santé chez les lanceurs par Baptiste Lacourt
- Utilité du profilage Force-Vitesse (FV) pour les lanceurs par Olivier Rambaud
- Lancer de marteau : analyse technique et pistes d'entraînement inspirées de Mohamad A. Saatara par Antoine Duc
- Entraînement à l'adaptabilité : la Théorie du chaos par Thierry Lichtlé
- Entraîner autrement : ce que nous apprend le parcours de Quentin Bigot par Gilles Dupray

Articles hors colloque

- Produire, utiliser, contrôler la vitesse en lancers athlétiques par Didier Poppé
- La force maximale : un levier incontournable de la performance extrait du podcast d'Olivier Morelli et de Bruno Paretti
- L'entraînement de force fondée sur des données probantes pour les athlètes féminines par Rahel Heynen, Jan Seiler, Sabrina Vollrath

Veille scientifique

Mesure de la VFC : les objets connectés peuvent-ils remplacer le cardiofréquencemètre ? par Florian Lecoin, Benoît Sautillet, Guillaume Costalat, Hugo Maciejewski

Billet d'humeur : Le poids ne fait plus le poids ! par Jérôme Nicault

Entraînement

- Fatigue neuromusculaire et performance en sprint (2/2) : Causes profondes, gestion et planification de la fatigue nerveuse article américain traduit par Didier Le Gall
- Semelle carbone
- Les bas de compression en athlétisme : entre croyances, science et pratiques de terrain par Jésus Anthony M.J. Sanchez
- Regards croisés sur les enjeux actuels du running par Jean-Bernard Paillisser
- Entraînement biquotidien en athlétisme : faut-il vraiment s'entraîner à l'aube pour performer ?

À lire : Jean-Bernard Paillisser

Panorama de la course à pied. Pourquoi courir ?

Pour compléter ce dossier marteau nous vous proposons à la lecture pour certains et à la relecture pour d'autres, l'article de **Gille Dupray** « La transition moulinets–entrée premier tour en lancer du marteau » paru dans **l'AEFFA n°254** dans le dossier sur les lancers et l'article de **Didier Poppé** « La technique des lancers en images » paru dans le **n°256**.



La transition "moulinets-entrée" lancer du marteau

Dossier PDF à télécharger

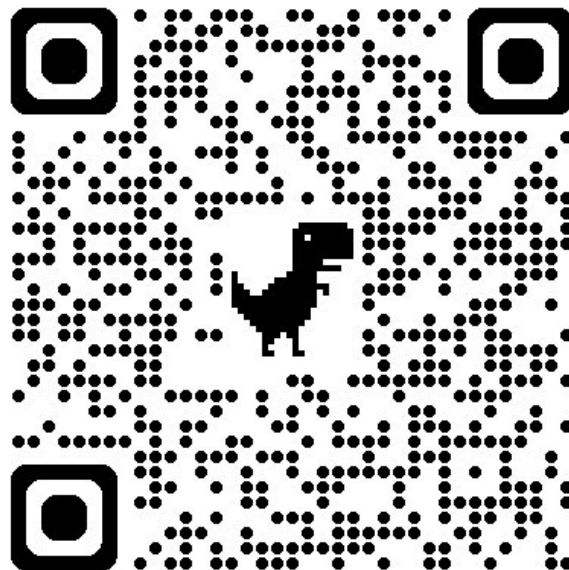
JE CONSULTE



Disque et poids : la technique des lancers en images

Dossier PDF à télécharger

JE CONSULTE



Podcast à écouter

Les 10C principes de réalité du cadre d'intervention de l'entraîneur d'athlétisme selon Yann Morisseau :

- Commande et objectifs à atteindre
- Contraintes (techniques, physiologiques, physiques, biomécaniques, etc.) du sport
- Capacités, aptitudes et profils du sportif
- Contexte global
- Contenus d'entraînement
- Calendrier et programmation
- Contrat moral, financier ou de résultat
- Connexion avec le sportif, le staff, le cercle de performance
- Clarté personnelle, c'est-à-dire se questionner régulièrement sur sa situation d'entraîneur, sa motivation et son niveau d'expertise.
- Clauses personnelles qui fixent un cadre et des limites de fonctionnement pour éviter toute forme de toxicité de fonctionnement et s'assurer que le jeu en vaut la chandelle dans l'investissement consenti et par rapport aux valeurs.



FFA/DTN : Les Responsables de Développement (RDD)

Dans la nomenclature présentée fin 2025 par Frank Bignet, directeur technique national, et Jean Galfione, directeur de la haute performance, les accompagnateurs de la performance pour 2028 et 2032 ont la mission d'accompagner les meilleurs athlètes français jusqu'aux Jeux de Los Angeles et de Brisbane.

En parallèle, une équipe de 12 techniciens, chapeauté par Romain Barras, appelés **Responsables De Développement (RDD)**, a été composée pour un encadrer les spécialités :

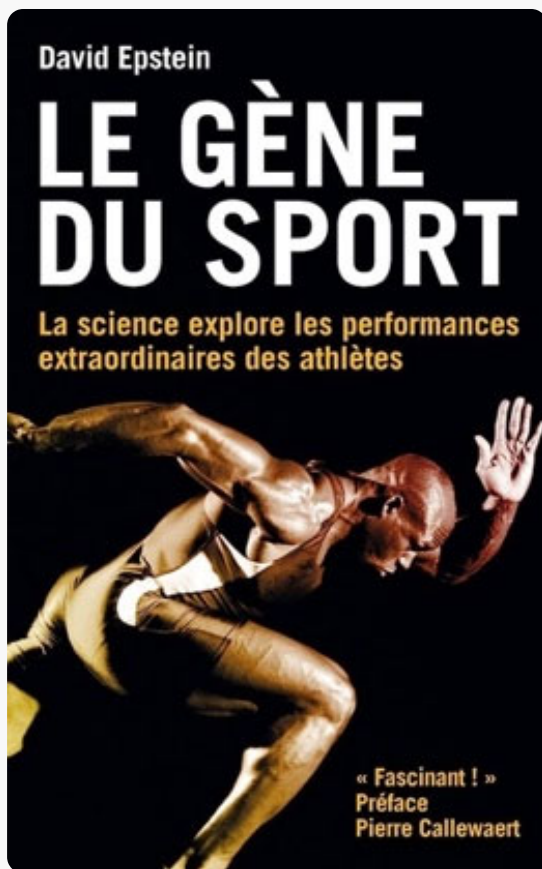
- Sprint et relais : Olivier Vallaey
- Demi-fond et course sur route : Sylvain Cesbron et Yanis Demedt
- Marche : Olivier Iund
- Longueur et triple saut : Michaël Bournazeix
- Hauteur : Jérôme Lucotte
- Perche : Gérald Baudouin
- Poids : Yannick Tolle
- Disque : Loïc Fournet
- Marteau : Baptiste Lacourt
- Javelot : Jacques Danail
- Épreuves combinées : Alexandre Bonacorsi

Les missions

- Animer et développer la discipline dont ils ont le suivi sur l'ensemble du territoire national en identifiant une équipe technique nationale.
- Établir une cartographie des entraîneurs engagés dans la discipline en club, pôle ou structure privée, quel que soit leur niveau et communiquer régulièrement avec ce réseau.
- Communiquer avec l'ensemble des acteurs comme les accompagnateurs de la performance, spécialistes internationaux, cellules d'optimisation de la performance, acteurs médicaux, socioprofessionnels, structures fédérales ou régionales, etc.
- Mettre en place et faire fructifier une culture commune autour d'un socle technique et stratégique non pas comme celui qui détient la vérité de la discipline, mais comme un stimulateur de coopération, un créateur de débats et d'échange selon les propos de Romain Barras.
- Assurer une veille technique et scientifique

La sauvegarde des savoir-faire développés sur les lieux d'entraînement, mais aussi leur renouvellement et leur enrichissement nécessaire en se tournant vers l'étranger et la recherche est l'objectif qui leur a été fixé. L'AEFFA peut apporter sa contribution dans la publication des travaux des différents groupes disciplinaires.

Dans le n°259 que vous allez recevoir, Baptiste Lacourt, a été le premier de ces RDD, à produire un dossier sur le marteau. Nous avons pris contact avec les autres RDD afin de programmer une suite de dossiers sur les différentes disciplines. Donc à suivre...



À LA UNE

Lu pour vous

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

Une synthèse scientifique remarquable sur le génome et le sport

Le Gène du sport, la science explore les performances extraordinaires des athlètes, de David Epstein, Editions Talent Sport, 2014.

Une synthèse scientifique remarquable sur le génome et le sport

Ce livre écrit par un journaliste de la revue américaine Sports Illustrated est une remarquable synthèse (de plus de 350 pages quand même !) de toutes les grandes études réalisées sur la connaissance du génome humain qui pourraient intéresser le sport. Cette vulgarisation scientifique est intelligemment illustrée par des parcours de vie de grands champions majoritairement athlètes (l'auteur est un ancien coureur de demi-fond) et quelques commentaires qui permettent à tout à chacun de relativiser les déterminismes, qu'ils soient naturels ou culturels.

Gènes et entraînement : les deux sont indispensables

Les gènes héréditaires et l'entraînement sont tous les deux nécessaires. L'un ne va pas sans l'autre. Trouver « le gène du sport » ou tout du moins les gènes qui permettent de caractériser une morphologie ou une capacité physiologique est impossible. L'auteur compare le génome humain, dont le décodage a été réalisé en 2003, à un gigantesque livre d'environ 23 000 pages qui constitue « la recette » pour faire d'un individu ce qu'il est. Une seule de ces pages ne détermine aucun de nos caractères par elle-même. Mais qu'un détail d'une seule page soit altéré dans ce livre et les 22 999 autres en seront modifiées...

Le mythe des 10 000 heures et la nécessité de la diversité

A l'autre extrême, l'interprétation des travaux d'Ericsson pour le violon et de Campitelli et Gobet pour les échecs s'est résumée à : 10 000 heures sont nécessaires et suffisantes pour rendre n'importe qui expert en n'importe quoi. Mais cette croyance se heurte à d'autres preuves scientifiques notamment qu'une spécialisation précoce n'est pas indispensable pour réussir au plus haut niveau même qu'elle doit être activement évitée. En effet jusqu'aux environs de 10 ans, la quantité de pratique doit surtout être associée à la diversité (l'athlétisme a donc bien toute sa place de « sport de base » parce que constitué de plusieurs sports).

Le facteur « d'entraînabilité » : au-delà des bons gènes

Avoir les « bons gènes » ou avoir bien choisi ses parents n'est pas non plus suffisant. Les recherches montrent qu'il y a aussi un facteur « d'entraînabilité », c'est à-dire que pour des individus génétiquement bien dotés sur une caractéristique génétique spécifique, à intensité d'entraînement égal, l'un va énormément progresser sur le domaine recherché tandis que l'autre pratiquement pas. J'arrêterai là l'argumentaire sachant que la visée de cet ouvrage est de tout le temps montrer l'évidence scientifique d'une connaissance et à la suite d'en démontrer ses limites humaines.

Un ouvrage indispensable pour tous les entraîneurs

Un livre qui devrait donc être lu par tous les entraîneurs.

Jean-Claude Farault



Appel à contribution

Pour le dossier **AEFFA n°260** sur « **La préparation physique au service de la performance athlétique** »

Quelques pistes de thèmes non encore couverts :

- Préparation physique en lancers
- Préparation spécifique hauteur
- Préparation physique des jeunes

Consignes de rédaction :

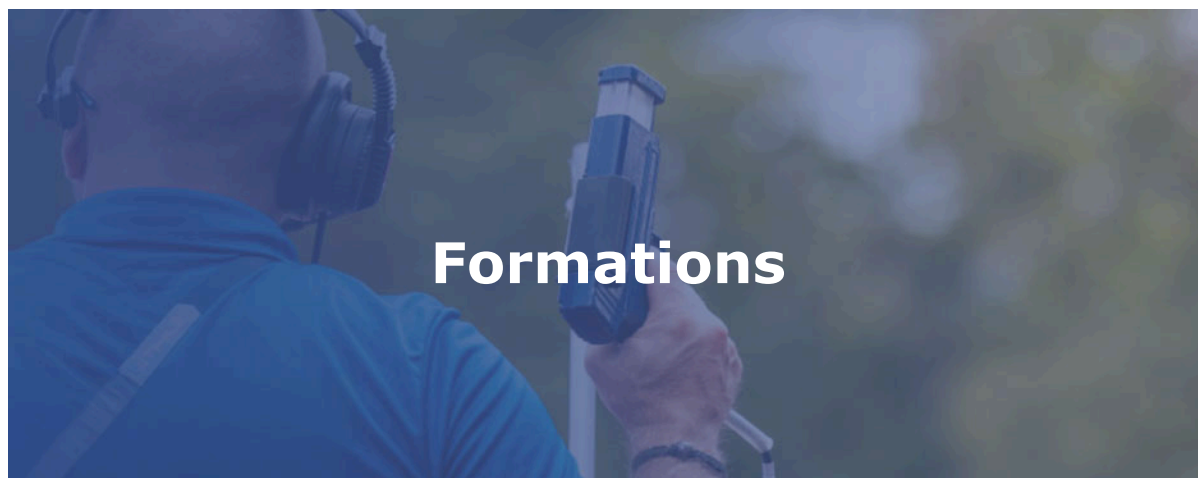
- Article d'environ 10 000 caractères espaces compris
- Structuration avec des titres et sous-titres
- Introduction de 3 à 4 phrases pour contextualiser l'article
- Possibilité d'ajouter un ou deux encarts thématiques

- Illustrations de bonne qualité (photos ou schémas) avec les droits d'utilisation

Envoi des propositions

avant fin juillet 2026 à jean-claude.farault@wanadoo.fr

Rappel de l'appel à contribution **AEFFA n°261** sur le thème : « **Entraîner autrement en athlétisme** » dont les propositions sont à renvoyer avant mi-novembre 2026.



Ouverture des inscriptions aux formations CQP Athlétisme

Les Certificats de Qualification Professionnelle (CQP) sont la première marche permettant une activité rémunérée d'encadrant sportif en athlétisme que ce soit pour une activité accessoire, complémentaire ou pour une activité à temps plein.

Le code du sport exige, pour pouvoir exercer contre rémunération, d'être titulaire d'une qualification professionnelle. Les CQP Athlétisme répondent à cette exigence. En effet, ils permettent d'obtenir une carte pro et l'exercice en autonomie des fonctions d'éducateur sportif dans les activités visées de leurs options respectives.

Quatre certifications sont proposées

- CQP Animateur d'Athlétisme option École d'Athlé : <https://form.jotform.com/253023470875356>
- CQP Animateur d'Athlétisme option Athlé Forme Santé : <https://form.jotform.com/253023470875356>
- CQP Technicien Sportif d'Athlétisme option Demi-Fond marche Running trail : <https://form.jotform.com/252795265832366>
- CQP Technicien Sportif d'athlétisme option Stade : <https://form.jotform.com/252795265832366>

Clôture des candidatures : 20 septembre – Nombre de places limité

Si vous êtes intéressé, anticiper votre inscription et rapprochez-vous de votre club.

POUR INFO

Les formations CQP ont été profondément réorganisées depuis l'automne 2025 afin d'apporter :

- Des parcours plus lisibles,
- Une formation structurée en 3 ou 4 temps de formation en présentiel (de 3 à 5j) complété de cours en distanciel et en autonomie.
- Un fonctionnement en promotions annuelles,
- Un calendrier stabilisé (démarrage à l'automne, évaluations au printemps),
- Plusieurs sites de formation répartis sur le territoire.
-

Plus d'info sur [la page dédiée sur le site athle.fr](https://www.athle.fr) :

page "nos domaines", onglet "**formation pro (CQP)**"

Les CQP sont inscrits au RNCP et finançables (CPF, AFDAS, France Travail).



Thierry MOYSE

Conseiller Technique National

Chargé de mission formation

Direction Technique Nationale

OFFRE SPÉCIALE ABONNEMENT STRUCTURES FFA

A l'initiative de la FFA il est convenu de proposer aux **structures déconcentrées (Comités et Ligues) des avantages tarifaires conséquents** pour leur permettre d'abonner leurs équipes départementales ou régionales à la revue quadrimestrielle. A l'heure actuelle plusieurs ligues ou comités ont déjà manifesté le souhait de procéder à un abonnement pour leurs entraîneurs et nous les en remercions vivement.

Nous souhaitons que vous aussi puissiez bénéficier de ces conditions en souscrivant à un abonnement groupé pour lequel vous pourrez justifier d'actions de formation auprès de ces publics d'encadrants et bénéficier des aides publiques (notamment au travers du PSF) dans vos demandes annuelles de projets de développement.

Sur la base d'un abonnement groupé (15 abonnements minimum) nous pouvons vous faire bénéficier d'un **tarif de 60€ au lieu du tarif**

individuel de 78€.

Chaque revue sera alors envoyée à parution à l'adresse personnelle de vos entraîneur(e)s que vous nous aurez fournie au préalable (fichier Excel sur demande). Vous recevrez alors un devis en retour

: <https://aefathle.org/wp-content/uploads/2026/05/TarifStructures.2026.pdf>

Renseignements complémentaires auprès de :

Jean-Claude Vollmer, président de la commission des entraîneur(e)s de la FFA : jcv5367@gmail.com

Jérôme Nicault, membre du CD de l'AEFFA et de la FFA : Jerome.NICAULT@athle.fr

Jean-Luc Gastaldello, directeur des publications de l'AEFFA : jeanluc_gastaldello@me.com



Des nouvelles du GEFA

La Ligue Belge Francophone d'Athlétisme (LBFA) a dévoilé sa nouvelle identité visuelle le 24 avril 2026. Ce nouveau logo, sélectionné par les membres, symbolise le dynamisme et la fluidité.

Concept et Symbolique : La nouvelle identité s'articule autour de plusieurs principes forts :

- **Dynamisme** : Il repose sur des lignes inclinées et des proportions harmonisées pour exprimer la vitesse et l'énergie de l'athlétisme.
- **Intégration de l'action** : La composition intègre un graphisme évoquant des jambes en pleine course, apportant une signature visuelle distinctive.
- **Modernité** : Le visuel a été pensé pour être épuré, facilitant sa reconnaissance et son adaptation sur tous les supports numériques et imprimés.

FORMATION

La LBFA a mis en place une toute nouvelle formation : « ***Estimation et accompagnement du haut potentiel sportif*** »

L'identification, voire l'estimation précise du potentiel chez les jeunes constitue un pilier à l'accession au haut niveau. Un autre pilier est un encadrement adapté afin d'augmenter la probabilité de transformer ce potentiel en espoir, puis en athlète de haut niveau.

Ce parcours complexe et multidimensionnel nécessite une stratégie globale pour répondre aux besoins spécifiques de chaque étape de développement.

<https://www.lbfa.be/fr/estimation-et-accompagnement-du-haut-potentiel-sportif>

Colloque International de la Fédération Luxembourgeoise d'athlétisme

EUROPEAN ATHLETICS
COACHING SUMMIT
SERIES



COLLOQUE EUROPEEN DES ENTRAINEURS

Développement des champions
de demain

10-11 OCTOBRE
2026

COQUE
LUXEMBOURG

Pour les entraîneurs, athlètes et professionnels de la performance axés sur le développement des athlètes – de l'apprentissage et de la progression jusqu'à la transition vers le niveau senior.

Pour plus d'informations



Différentes formules sont proposées, incluant l'hébergement, les repas et des options adaptées à vos besoins.

coaching-summit@fla.lu



#LÉTZEBUERG LIEFTSPORT

inaps



ATHLÉ



LUXEMBOURG
LET'S MAKE IT HAPPEN

Dans notre prochaine lettre nous vous présenterons les thèmes développés ainsi que le programme complet et les intervenants de ce colloque European Athletics

Les partenaires de l'AEFFA

ATHLÈ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



AEFFA

33, avenue Pierre de Coubertin
75640 PARIS CEDEX 13

contact@aefathle.org

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



[Se désinscrire](#) de le newsletter AEFFA