

Sommaire

N° 259 - JUIN 2026 - 1^{er} quadrimestre 2026

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 :

Amandine Aftalion, Michael Barth, Guillaume Costalat, Liam Coultman, Antoine Duc, Gilles Dupray, Jean-Claude Farault, Arne Güllich, Brian Hanley, Rahel Heynen, Baptiste Lacourt, Didier Le Gall, Antoine Le Hyaric, Florian Lecoin, Thierry Lichtlé, Hugo Maciejewski, Olivier Morelli, Jérôme Nicault, Jean-Bernard Paillisser, Bruno Piretti, Azaïs Perronin, Didier Poppé, Olivier Rambaud, Jésus Anthony M.J. Sanchez, Benoît Sautillet, Jan Seiler, Magali Théry-Véla, Sabrina Vollrath, Shawn D. Youngstedt

CRÉDITS PHOTOS :

- **Couverture :** Rose LOGA & Yann CHAUSSINAND - Jean-Marie HERVIO / KMSP
- **Intérieur :**
Jean-Marie HERVIO / KMSP - 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, AEFFA
- **Contact Publicités :**
Hervé Delarras, Jean-Luc Gastaldello

4 Edito

Par Baptiste Lacourt

Education athlétique

5 Les effets de la promotion précoce des talents sur les performances juniors et seniors

Par Arne Güllich et Michael Barth

9 Synthèse du rapport sénatorial de l'office parlementaire d'évaluation des choix scientifiques et technologiques (...) pour une nation sportive

Dossier LE MARTEAU

10 La mobilité : fondement de la performance et de la santé chez les lanceurs

Par Baptiste Lacourt

12 Utilité du profilage Force-Vitesse (FV) pour les lanceurs

Par Olivier Rambaud

14 Analyse technique et pistes d'entraînement inspirées de Mohamad A. Saatar

Par Antoine Duc

17 Entraînement à l'adaptabilité : La Théorie du chaos

Par Thierry Lichtlé, d'après Michael Deyhle

18 Entraîner autrement : ce que nous apprend le parcours de Quentin Bigot

Par Gilles Dupray

20 Produire, utiliser, contrôler la vitesse en lancers athlétiques

Par Didier Poppé

23 La force maximale : un levier incontournable de la performance

Par Olivier Morelli et Bruno Piretti

24 L'entraînement de force fondé sur des données probantes pour les athlètes féminines

Par Rahel Heynen, Jan Seiler et Sabrina Vollrath

Veille scientifique

27 Mesure de la VFC : Les objets connectés peuvent-ils remplacer le cardiofréquencemètre ?

Par Guillaume Costalat, Florian Lecoin, Hugo Maciejewski et Benoît Sautillet



30 Facteurs d'optimisation de la vitesse sur 400 m et 1 500 m

Par Antoine Le Hyaric, Amandine Aftalion et Brian Hanley

35 Billet d'humeur

Le poids ne fait plus le poids !

Par Jérôme Nicault

ENTRAÎNEMENT

36 Fatigue neuromusculaire et performance en sprint

Par Liam Coultman, traduction de Didier Le Gall

41 Équipement incontournable, les chaussures semelle carbone commencent à poser question

Par Azaïs Perronin

43 Bas de compression en athlétisme : entre croyances, science et pratiques de terrain

Extraits de l'article de Jésus Anthony M.J. Sanchez

44 Regards croisés sur les enjeux actuels du running

Par Jean-Bernard Paillisser

46 Entraînement biquotidien en athlétisme : faut-il vraiment s'entraîner à l'aube pour performer ?

Par Shawn D. Youngstedt

48 Hypoxie et performance, ce qu'il faut retenir pour l'entraînement

49 Culture générale

La révolution anatomique du fascia

Par Magali Théry-Véla

51 Actualités / Lu pour vous

Par Jean-Claude Farault

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

