

JUILLET-AOÛT 2026 - NUMÉRO 03

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



Cher lecteur francophone,

Nous avons le plaisir de vous adresser la troisième 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.

Ne manquez pas de venir nous rendre visite sur le stand de l'AEFFA au stade Charléty à Paris, à l'occasion du championnat de France Avenir du 16 au 19 juillet prochain.

Jean-Luc GASTALDELLO, directeur des publications

Au sommaire de ce numéro

- [Un sommaire exhaustif pour explorer 60 ans d'archives de l'AEFA](#)
- [Revue AEFFA n°260](#)
- [Le sommeil dans la performance](#)
- [400 m et 1500 m : ce qui fait vraiment la différence chez les meilleurs](#)
- [HOMMAGES à Serge BORD et Alain PIRON](#)
- [Des poings gantés de noir : le podium de la discorde des Jeux olympiques de Mexico](#)
- [Formations](#)
- [Colloque International de la Fédération Luxembourgeoise d'athlétisme](#)
- [Appel à contribution](#)

Revue A.E.F.F.A.

Amicale des Entraîneurs Français et Francophones d'Athlétisme

Sommaires des numéros 1 à 259

octobre 1963 – juin 2026

Un sommaire exhaustif pour explorer 60 ans d'archives de l'AEFA

Nous mettons à votre disposition un sommaire exhaustif de la revue, qui permet désormais d'explorer plus facilement l'ensemble des publications de l'AEFA depuis 1963. Ce sommaire est accompagné d'un lexique thématique facilitant la recherche d'articles par discipline, par notion d'entraînement ou par problématique de terrain.

Un outil précieux pour valoriser plus de soixante années de ressources au service des entraîneurs et de l'athlétisme français et francophones.



Classement articles par numéros

[JE TÉLÉCHARGE](#)

Lien de partage des thématiques

[JE CONSULTE](#)

Revue AEFFA n°260

Le dossier du numéro 260 (2^e numéro de l'année 2026) est programmé pour octobre, coordonné par Patrick Treuvelot, il est consacré à la préparation physique au service de la performance athlétique. Longtemps considérée comme un simple complément à l'entraînement spécifique, la préparation physique s'affirme aujourd'hui comme un levier majeur de progression. Les contributions réunies dans ce dossier montrent combien elle dépasse désormais le seul développement de la force pour englober la prévention des blessures, le renforcement qualitatif, la compréhension du mouvement, l'optimisation neuromusculaire et même les dimensions mentales de la performance.

Cette approche globale reflète l'évolution de notre discipline. Les entraîneurs sont de plus en plus confrontés à la nécessité de croiser les savoirs : biomécanique, physiologie, psychologie, anatomie fonctionnelle ou encore sciences cognitives. Les articles consacrés au pied, à l'imagerie motrice, au rôle du mental ou à la prévention des blessures illustrent cette richesse et ouvrent des perspectives concrètes pour la pratique quotidienne.

Des éclairages au-delà du dossier

Au-delà du dossier, ce numéro propose également plusieurs éclairages sur les défis actuels de l'entraînement. Les réflexions sur le 400 mètres, l'optimisation de la vitesse, la physiologie féminine, les fascias ou encore l'utilisation de l'hypoxie rappellent que la recherche continue d'enrichir notre compréhension de la performance. Les entraîneurs y trouveront des éléments pour questionner leurs habitudes, conforter certaines pratiques ou en faire évoluer d'autres.

Former les jeunes et cultiver la mémoire

L'éducation athlétique n'est pas oubliée avec l'enquête menée en Bretagne auprès des U14, dont les enseignements nourriront la réflexion sur la formation des jeunes athlètes. Quant à la rubrique Culture, elle nous invite à prendre du recul en revenant sur l'histoire de l'athlétisme féminin lors des Jeux de 1928, rappelant que les progrès de notre sport se construisent aussi à travers les combats et les évolutions sociétales qui l'ont façonné.

Au sommaire du prochain n°260

Culture

1. 1928, vraie fausse victoire pour l'athlétisme féminin par Bernard Maccario

Éducation athlétique

- 2. Enquête ligue de Bretagne les U14 : Jean-François Leneveu
- 3. Adolescentes et sport : le grand décrochage : synthèse du rapport du rapport Kantar-MGEN
- + Infographie décrochage sportif des filles
- 4. Projeter à l'école maternelle par Fabrice Delsahut

DOSSIER

Préparation physique au service de la performance athlétique

Coordination Patrick Treuvelot

- 5. Le préparateur physique en athlétisme : une émergence discrète et pourtant un rôle majeur : Patrick Treuvelot
- 6. Préparation physique et prévention des blessures : est-il possible de faire du 2 en 1 ? : Pascal Edouard
- 7. De la force à la performance : regards croisés sur la préparation physique : Yann Morisseau
- 8. De la musculation au renforcement musculaire : une évolution vers un travail plus qualitatif : Jacques Duchateau
- 9. Du pied à la performance : bases anatomiques et applications pratiques : Patrick Treuvelot et Alexandre Dellal
- 10. Dépasser les idées reçues du renforcement musculaire chez les jeunes : Michel Pradet
- 11. Imagerie motrice et force : du développement de la force à l'amorçage neuromusculaire : Aymeric Guillot et Franck Di Rienzo
- 12. Préparation physique des jeunes : Nicolas Queval
- 13. De la PP générale-orientée-spécifique à une conception modernisée de la PP Comment cette conception peut-elle pénétrer le milieu de l'athlétisme ? par Frédéric Aubert

Veille scientifique

14. Volume ou intensité : quelles stratégies d'entraînement pour optimiser les adaptations musculaires ? : Knut Sindre Molmen

Entraînement

15. Une autre vision du 400 m : Gaston DUVIGNEAU

16. Gestion psychologique de la blessure du sportif : Sophie Huguet

17. Comprendre la physiologie féminine pour mieux entraîner en athlétisme

18. Les mauvais instincts du lanceur : vitesse et précipitation ! Didier Poppé



Le sommeil dans la performance

Synthèse du podcast de Charlotte Edelsten, spécialiste du sommeil dans le sport de haut niveau, publié dans la Lettre des entraîneurs de l'INSEP

Le sommeil est aujourd'hui reconnu comme le premier levier de récupération chez le sportif. Pourtant, malgré son importance, il reste souvent le parent pauvre de la préparation à la performance. À travers son expérience auprès d'athlètes de haut niveau, de traileurs de l'UTMB et d'équipes nationales, la spécialiste du sommeil Charlotte Edelsten rappelle que dormir n'est pas un luxe mais une nécessité pour performer durablement.

Le sommeil, fondation de la performance

Dans le sport de haut niveau, il est possible d'optimiser l'entraînement, la nutrition ou la récupération active. Cependant, si le sommeil n'est pas au rendez-vous, tous ces efforts perdent en efficacité. Pour Charlotte Edelsten, le sommeil constitue le facteur de récupération le plus important.

Chez les athlètes, les besoins sont généralement supérieurs à ceux de la population générale. Alors qu'un adulte a besoin en moyenne de 7 à 9 heures de sommeil par nuit, les sportifs devraient idéalement viser entre 9 et 10 heures

afin de répondre aux exigences de l'entraînement et de la compétition. La réalité est toutefois plus complexe. Peu d'athlètes atteignent régulièrement ces volumes de sommeil, notamment lorsqu'ils sont en déplacement ou en période compétitive...

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

LIRE L'ARTICLE COMPLET

<https://aefathle.org/wp-content/uploads/2026/07/Fichier-sommeil.pdf>

Complétez vos connaissances sur le sommeil avec la lecture des articles publiés dans le hors-série AEFFA-FFA « Formation athlétique des 10 – 15 ans » d'avril 2024

**Questionnaire
Sommeil**

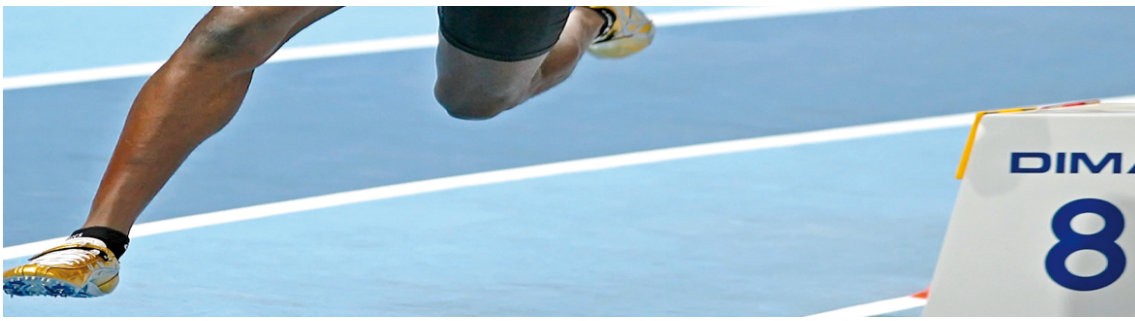
JE CONSULTE

**Infographie
Sommeil**

JE CONSULTE

**La récupération
Sommeil**

JE CONSULTE



400 m et 1500 m : ce qui fait vraiment la différence chez les meilleurs

Synthèse de l'article d'Antoine Le Hyaric, d'Amandine Aftalion et de Brian Hanley à lire dans l'AEFFA n°259

Les temps de passage renseignent sur le résultat final, mais ils expliquent rarement comment la performance a été construite. Grâce à la modélisation des vitesses de course, il devient possible de mieux comprendre les facteurs qui permettent aux meilleurs athlètes de maintenir leur allure et de produire leur performance.

400 m, une course qui se gagne avant les 100 derniers mètres

Ce que nous apprennent l'analyse des courses de Femke Bol et de Matthew Hudson-Smith

La réserve anaérobie : les simulations montrent qu'une augmentation de la capacité anaérobie améliore davantage la performance qu'une hausse du VO_2 ou de la force maximale. Plus cette réserve est importante, plus l'athlète tolère les variations d'intensité imposées par la course, et plus il conserve de marge pour les moments décisifs.

1500 m, courir vite longtemps avant de pouvoir finir fort

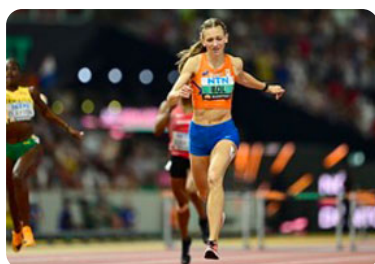
Le modèle Jakob Ingebrigtsen

Un départ rapide, mais maîtrisé : comme sur 400 m, les meilleurs athlètes atteignent leur vitesse maximale dès les premiers mètres avant de se stabiliser progressivement. La vitesse de croisière fait souvent la différence : les gains de performance les plus importants proviennent d'une capacité à maintenir une allure élevée au milieu de la course plutôt que d'un sprint final exceptionnel. Sur 400 m comme sur 1500 m, les meilleurs athlètes ne gagnent pas parce qu'ils accélèrent davantage que les autres, mais parce qu'ils parviennent à maintenir plus longtemps une vitesse élevée grâce à une meilleure gestion de leurs ressources énergétiques.

Lire la synthèse de l'analyse de cet article :

Lire l'article complet paru dans le N° 259 :

<https://aefathle.org/wp-content/uploads/2026/07/Facteur-doptimisation.pdf>



Femke Bol gagnant le 400 m haie au championnat du monde de Budapest de 2023



Record d'Europe du 400 m en demi-finale des mondiaux de Budapest de 2023 pour Matthew Hudson-Smith



Jakob Ingebrigtsen remportant le 5 000 m du championnat du monde à Eugene en 2022



Serge Bord en compagnie de Jean Poczobut (Archive AEFPA)

HOMMAGES à Serge BORD et Alain PIRON

L'AEFFA a la tristesse d'annoncer la disparition, à une semaine d'intervalle, de deux figures majeures de l'athlétisme français qui ont œuvré côte à côte à la tête de la Direction Technique Nationale.

Serge BORD (19/01/1938 – 01/07/2026)

nous a quittés le mercredi 1er juillet 2026, à l'âge de 88 ans. Fidèle de l'AEFFA depuis sa création, il intègre le Comité Directeur de 1972 à 1980. Ancien athlète devenu Entraîneur National, Serge BORD a été l'une des grandes figures de l'athlétisme français. En 1970, Robert

BOBIN, alors Directeur Technique National, le nomme Conseiller Technique Régional en Lorraine. De 1972 à 1980, il exerce la fonction de Conseiller Technique Interrégional pour la Lorraine, l'Alsace, la Franche-Comté et la Champagne.

En 1980, il est nommé Entraîneur National de la Longueur, poste qu'il occupe jusqu'en 1982, année où Jean POCZOBUT, Directeur Technique National, l'appelle à ses côtés comme Adjoint (1982-1984). Alain PIRON, qui succède à Jean POCZOBUT, le maintient dans cette fonction d'Adjoint.

Après le départ d'Alain PIRON, Serge BORD prend la direction de l'Athlétisme national en tant que Directeur Technique National, de 1988 à 1993. Il achève sa carrière comme Directeur Départemental de la Jeunesse et des Sports à Épinal, de 1993 à 1998.

Alain PIRON (02/10/1940 – 08/07/2026)

Il s'est éteint le mercredi 8 juillet 2026, à l'âge de 85 ans, tout juste une semaine après son ancien adjoint Serge BORD. Né à Lons-le-Saunier, Alain PIRON débute l'athlétisme au Dole AC avant de devenir l'une des chevilles ouvrières du Dijon Université Club Athlétisme où il crée l'école d'athlétisme et forme plusieurs générations de jeunes sportifs.

Enseignant à l'UFR STAPS de Dijon pendant plus de trente ans, il est l'auteur d'une thèse remarquée, « Conception de la motricité », qui a durablement marqué la réflexion sur l'entraînement en athlétisme.

Membre de l'encadrement des stages nationaux de hauteur et de longueur, dès 1978, il est nommé Directeur Technique National en octobre 1985, avec Serge BORD à ses côtés comme adjoint. Il conduit l'équipe de France lors des Championnats d'Europe de Stuttgart (1986) et des Championnats du Monde de Rome (1987), avant de quitter volontairement ses fonctions en 1988 pour retrouver son rôle de formateur.

Proche de l'AEFFA, Alain PIRON était intervenu à l'un de nos Congrès Internationaux des Entraîneurs d'Athlétisme et avait contribué de sa plume à notre revue, partageant avec la communauté des entraîneurs francophones sa vision novatrice de l'entraînement.

L'AEFFA adresse ses plus sincères condoléances à l'épouse de Serge BORD, Madeleine, ainsi qu'à la famille et aux proches d'Alain PIRON.



Des poings gantés de noir : le podium de la discorde des Jeux olympiques de Mexico

Transcription du podcast du 3 mars 2016 de l'émission « Affaires sensibles » de Fabrice Drouelle sur France Inter par Jean-Claude Farault

De l'année de 1968, une image sans mots, sans violence, celle de 2 athlètes noirs américains levant les poings, reste dans nos mémoires. Par ce geste, Tommie Smith et John Carlos sont devenus les acteurs d'une histoire qui les dépasse et dont ils sont les héritiers, celle de la lutte pour les droits civiques entre noirs et blancs.

L'effervescence des jeux de Mexico

Mexico, 12 octobre 1968, pendant trois semaines, les horloges du monde entier se règlent sur les Jeux olympiques. Cette année-là, c'est le début de l'automne. En France, nous avons rajouté 7 heures à nos montres pour ne pas rater les exploits de nos champions partis au Mexique. Devant la télévision ou autour du poste de radio, nous avions le souffle coupé en

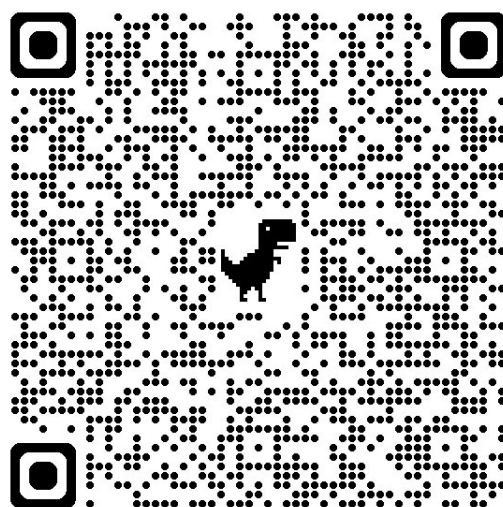
vivant les épreuves. C'est le cas dans la nuit du 16 au 17 octobre où, à la surprise générale, une petite Française, Colette Besson, vole le titre olympique du 400 m en battant sur le fil la grande favorite, la Britannique Lillian Board en 52''03. Un peu moins d'une minute pour entrer dans la cour des grands, ceux dont on garde le nom et le souvenir toute une vie. Mais lors de cette même journée, un autre événement va marquer le temps.

Le 200 m, une course qui bascule dans l'histoire

Il fait déjà nuit en France quand une autre course, celle du 200 m masculin, débute. 8 hommes entrent en piste. Parmi eux, 2 favoris, les américains John Carlos et Tommie Smith qui ont couru cette année en moins de 20''. A côté de ces géants du sprint se glisse un français, Roger Bambuck, malheureux 5^e sur 100 m. On espère qu'il pourra atteindre le podium du 200 m. Les 8 hommes avancent et se positionnent. Le stade est plein, rempli de mille couleurs de drapeaux et de tenues. Bambuck prend, un excellent départ contrairement à ce qu'il avait fait sur 100 m. A la sortie du virage, le Français se fait remonter par les Américains et c'est Tommie Smith qui passe la ligne d'arrivée en 19''83, record du monde battu, devant respectivement l'Australien Peter Norman et John Carlos. Roger Bambuck est 5^e...

Pour lire la suite de cet article, téléchargez le document complet :

<https://aefathle.org/wp-content/uploads/2026/07/Poings-leves.pdf>





Formations

Inscriptions aux CQP athlétisme – Thierry MOYSE

LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES !

CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE (CQP)

Transformez votre passion en métier !

Devenez éducateur sportif
en athlétisme et exercez
légalement contre rémunération
grâce à une certification
reconnue par la branche
professionnelle du sport.



CQP ANIMATEUR D'ATHLÉTISME

- Option École d'Athlé
- Option Athlé Forme Santé



CQP TECHNICIEN SPORTIF D'ATHLÉTISME

- Option Stade
- Option Demi-Fond /
Marche / Running / Trail

POURQUOI REJOINDRE LA FORMATION ?



Exercez légalement
comme éducateur
sportif rémunéré



Obtenez une certification
reconnue par la branche
professionnelle du sport



Développez votre
activité en club,
association, entreprise
ou en indépendant



Formation éligible
au CPF et aux
dispositifs de
financement



Une formation courte
de **moins de
200 heures**



**INSCRIPTIONS
OUVERTES
DÈS MAINTENANT**



**CLÔTURE DES
INSCRIPTIONS :
20 SEPTEMBRE**



**NOMBRE DE
PLACES
LIMITÉ**

VOTRE PARCOURS

1

DÉPÔT DE
CANDIDATURE



2

VALIDATION
DU DOSSIER



3

ENTRETIEN DE
POSITIONNEMENT



4

DEVIS
PERSONNALISÉ



5

ENTRÉE EN
FORMATION

Pour plus d'informations et pour vous inscrire, rendez-vous sur le site www.athle.fr
Rubrique Formation > Nos domaines > Qualif pro (CQP).

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.

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

Pour plus d'informations

coaching-summit@fla.lu



LËTZEBUERG LIEFT SPORT

inaps



ATHLÈ



LUXEMBOURG
LET'S MAKE IT HAPPEN

Appel à contribution

En prolongement du colloque de Luxembourg les 11 et 12 octobre 2026, nous vous proposons les pistes de réflexion suivantes pour contribution au dossier AEFFA n°261 sur « Entraîner autrement » :

- 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 mi-décembre 2026 à : jean-claude.farault@wanadoo.fr

Les partenaires de l'AEFFA



AEFFA

33, avenue Pierre de Coubertin
75640 PARIS CEDEX 13

contact@aefathle.org

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



[Se désinscrire](#) de le newsletter AEFFA