

Sommaire

N° 260 - OCTOBRE 2026 - 2^e 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 :** Jérôme Nicault
Tél. : 06 17 45 03 10
Mail : jerome.nicault@athle.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 :

Frédéric Aubert, Alexis Barbry, Alexandre Dellal, Jérémie Coquart, Fabrice Delsahut, Franck Di Rienzo, Jacques Duchateau, Gaston Duvigneau, Pascal Edouard, Jean-Claude Farault, Aymeric Guillot, Sophie Huguet, Malgorzata Klass, Jean-François Leneveu, Jérôme Nicault, Hervé Ovigneur, Jean-Bernard Paillisser, Michel Pradet, Patrick Treuvelot

CRÉDITS PHOTOS :

Stephane Kempinaire / KMSP - AEFFA -
Les auteurs - Jean-Claude Farault -
Iconothèque de l'INSEP - Freepik - Istock -
Adobe Firefly - Midjourney

- **Maquette - Mise en page :**
Kalistene
- **Publicité :**
Marty Sports, AEFFA
- **Contact Publicités :**
Hervé Delarras, Jean-Luc Gastaldello



4 Edito

Par Patrick Treuvelot

Education athlétique

- 5 U14 : quand une catégorie invite à changer de regard
par Jean-François Leneveu

- 8 Le Diagnoform® Kid : Évaluer les qualités physiques chez les enfants
par Alexis Barbry, Jérémie Coquart, Malgorzata Klass & Hervé Ovigneur

- 11 Projeter à l'école maternelle
par Fabrice Delsahut

DOSSIER : La préparation physique au service de la performance athlétique

- 14 Le préparateur physique en athlétisme : émergence discrète mais rôle majeur
par Patrick Treuvelot
- 17 Préparation physique et prévention des blessures : est-il possible de faire du 2 en 1 ?
par Pascal Edouard
- 19 De la force à la performance : regards croisés sur la préparation physique
Synthèse du podcast de Yann Morisseau
- 21 De la musculation au renforcement musculaire évolution vers un travail plus qualitatif
par Jacques Duchateau
- 23 Du pied à la performance : bases anatomiques et applications pratiques
par Alexandre Dellal et Patrick Treuvelot



- 29 Dépasser les idées reçues du renforcement musculaire chez les jeunes
par Michel Pradet

- 34 Imagerie motrice et force : du développement de la force à l'amorçage neuromusculaire
par Franck Di Rienzo et Aymeric Guillot

- 36 La préparation physique chez les jeunes
par Nicolas Quéval

- 38 De la P.P. générale-orientée-spécifique à une conception modernisée
par Frédéric Aubert

Veille scientifique

- 42 Volume ou intensité : quelles stratégies d'entraînement pour optimiser les adaptations musculaires ?
par Knut Sindre Molmen & collaborateurs

44 Billet d'humeur

La résilience, une qualité à cultiver en athlétisme
Par Jérôme Nicault

Entraînement

- 46 Une autre vision du 400 m
par Gaston Duvigneau
- 48 Ravitaillement : une impérieuse cohésion entre organisateur et coureur
par Jean-Bernard Paillisser
- 50 Gestion psychologique de la blessure du sportif
par Sophie Huguet