



Longtemps considérée comme un complément de l'entraînement spécifique, la préparation physique s'est progressivement imposée comme l'un des piliers de la performance sportive moderne. Développement des qualités athlétiques, prévention des blessures, optimisation du geste technique, accompagnement du jeune sportif ou encore préparation du retour à la compétition : ses champs d'application n'ont cessé de s'élargir au fil des avancées scientifiques et de l'évolution des pratiques d'entraînement. À travers des regards complémentaires issus du terrain, de la recherche et de l'expertise de nombreux spécialistes, nous vous proposons une réflexion approfondie sur la place et les enjeux de la préparation physique dans l'athlétisme contemporain.

J'ouvre ce dossier en retraçant l'émergence progressive du préparateur physique dans notre discipline. Si cette fonction est aujourd'hui largement reconnue dans le sport de haut niveau, son intégration dans l'athlétisme s'est faite de manière discrète mais continue, jusqu'à devenir un maillon essentiel de l'encadrement des athlètes. La relation entre préparation physique et prévention des blessures est ensuite abordée par Pascal Edouard, qui s'interroge sur la possibilité de concilier efficacement développement de la performance et réduction du risque lésionnel. Une problématique au cœur des préoccupations de tous les entraîneurs. Yann Morisseau apporte ensuite un éclairage sur les liens complexes entre force et performance, tandis que Jacques Duchateau analyse l'évolution des pratiques, depuis les approches traditionnelles de musculation jusqu'aux formes plus qualitatives et fonctionnelles de renforcement musculaire. L'article d'Alexandre Dellal consacré au rôle du pied dans la performance rappelle l'importance fondamentale de cette interface biomécanique souvent sous-estimée, bien sûr avec des applications concrètes directement transférables à l'entraînement. La préparation physique des jeunes athlètes fait également l'objet de plusieurs contributions. Michel Pradet déconstruit les idées reçues qui entourent encore le renforcement musculaire chez les jeunes, tandis que Nicolas Quéval présente les principes permettant d'intégrer efficacement la préparation physique dans le parcours de formation des athlètes en développement. Ce dossier s'ouvre également sur des perspectives plus innovantes avec l'article d'Aymeric Guillot et de Franck Di Rienzo consacré à l'imagerie motrice et à son rôle dans le développement de la force et l'amorçage neuromusculaire. Enfin, Frédéric Aubert propose une réflexion sur l'évolution des modèles de préparation physique et sur les nouvelles conceptions susceptibles d'enrichir les pratiques des entraîneurs d'athlétisme.

Au-delà de ce dossier, ce numéro aborde plusieurs autres thématiques.

Dans la rubrique Éducation athlétique, l'enquête menée par la Ligue de Bretagne auprès des U14 apporte des éléments de réflexion particulièrement intéressants sur les attentes et les parcours des jeunes pratiquants. À la suite, Alexis Barbry, Jérémy Coquart, Hervé Ovineur et Malgorzata Klass nous présentent leur étude pour mesurer la validité des tests de condition physique du Diagnoform® Kid largement utilisé dans les écoles primaires. Pour terminer cette rubrique, Fabrice Delsahut, spécialiste de la motricité des tout-petits, nous présente sa conception de l'apprentissage moteur des lancers à l'école maternelle tout en la comparant avec nos propres programmes fédéraux.

Notre rubrique Veille scientifique prolonge les réflexions du dossier avec une analyse de Knut Sindre Molmen dans le dilemme volume ou intensité pour optimiser les adaptations musculaires.

La rubrique Entraînement propose ensuite plusieurs contributions particulièrement stimulantes. Gaston Duvigneau nous invite à porter un regard différent sur le 400 m à travers une analyse originale de cette épreuve exigeante. Jean-Bernard Paillisser nous propose une approche extrêmement originale sur les courses de long effort au travers de la problématique du ravitaillement comme facteur de performance. Sophie Huguet aborde la dimension psychologique de la blessure sportive et les enjeux de l'accompagnement des athlètes durant cette période souvent délicate.

Nous espérons que ces lectures nourriront vos réflexions, enrichiront vos pratiques et contribueront à alimenter les échanges au sein de notre communauté d'entraîneurs.

Je vous souhaite une excellente lecture.

Patrick Treuvelot