

Sommaire

N° 210 - Juin 2013 - 2^e trimestre 2013

Toutes reproductions, totale ou partielle, des documents figurant dans ce numéro ne peuvent être faites sans l'autorisation de l'AEFA.
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 :** Olivier Bretin
Tél. 06 60 37 26 08
obretin@wanadoo.fr
- **Abonnements / Internet :**
+33 (0)6 21 28 08 96
Jeanluc_gastaldello@me.com

REVUE :

- **Directeur de la publication :**
Jean-Luc Gastaldello
- **Relecture :** Jacky Desmures
- **Correspondants techniques :**
Olivier Bretin, Hervé Delarras,
Charles Gozzoli, Philippe Leynier.

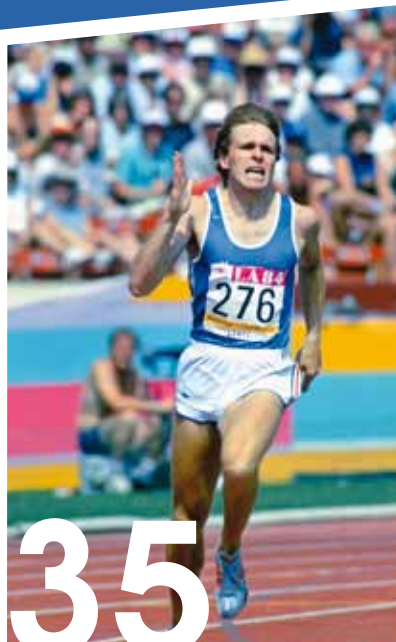
PHOTOS :

- **Couverture :**
Olivier Aubert
- **Intérieur :**
Olivier Aubert (exclusivité AEFA),
FFA, Charles Gozzoli

Ont collaboré à ce numéro :

Olivier Bretin, Philippe Leynier,
Alain Butté, Thierry Montalieu,
Pierre Bonvin, Christine Hanon,
Guy Ontanon, Laurent Le Bras,
Jacques Borlée, Marc Raquil,
Djamel Boudebibah, Bruno Gajer,
Aldo Canti, Antony Koffi Logbe,
Jacky Desmures,
Jean-Luc Gastaldello.

- **Publicité :**
Marty Sport,
AEFA, FFA
- **Contact Publicités :**
Olivier Bretin
Jean-Luc Gastaldello



- 3** **Edito**
par Olivier Bretin
Président de l'AEFA



5 **COLLOQUE :**
L'ENTRAÎNEMENT
DU 400 M

Introduction
par Philippe Leynier
Alain Butté
Thierry Montalieu

- 7** **HISTORIQUE**
Histoire de l'entraînement
du 400 m
par Pierre Bonvin



- 15** **PHYSIOLOGIE**
Les déterminants physiologiques
par Christine Hanon

- 19** **PERFECTIONNEMENT**
Préparer l'effort du 400 m
par Guy Ontanon

- 24** **ANALYSE**
Analyse de la performance
et concept de dispositifs
de l'entraînement
par Laurent Le Bras

- 28** **EXPÉRIENCE**
Le coaching du plaisir
et de la joie
par Jacques Borlée

- 35** **TÉMOIGNAGE**
Témoignages de champions
Marc Raquil et Aldo Canti

- 37** **TECHNIQUE**
Les exigences du 400 m
par Antony Koffi Logbe

- 39** **ANALYSE**
Analyse descriptive
et entraînement du 400m
par Bruno Gajer

- 43** **PERFECTIONNEMENT**
Le relais 4x400 m
par Pierre Bonvin

- 48** **CONCLUSION**
par Patrick Trouvelot

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

