

Sommaire

N° 212 - Décembre 2013 - 4^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.

12



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 :**
Franck Peaquin fck-images
- **Intérieur :**
Olivier Aubert (exclusivité AEFA),
FFA, Charles Gozzoli, Patrick Gellens

Ont collaboré à ce numéro :

Olivier Bretin, Charles Gozzoli,
Richard Descoux, Florent Carvalho,
Philippe Leynier, Guy Maurouard,
Jean Mermet, Annette Sergent,
Patrice Binelli, Dominique Pause,
Sébastien Reisdorffer, Claude Monot,
Damien Inocencio, François Fourchet,
Hervé Delarras, Jacky Desmures,
Jean-Luc Gastaldello.

- **Maquette/Mise en page :**
Nelly Franchini

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

5

3 **Edito**
Par Olivier Bretin
Président de l'AEFA

5 **Jeunes**
Lancement du programme
Kids' Athletics :
Les contenus de l'entraînement
(2^{ème} partie)
Par Charles Gozzoli

10 **Découverte des spécialités**
La découverte du demi-fond
chez le jeune
Par Richard Descoux
Trois conseils pour devenir
coureur du 1500 m
Par Florent Carvalho

12 **Document**
Le cross-country
Par Philippe Leynier

13 Le cross-country à l'UGSEL
Par Guy Maurouard

14 Le cross au lycée... c'est possible !
Par Jean Mermet

15 Comment je suis devenue
championne du monde
de cross-country
Par Annette Sergent

20 Portrait d'entraîneur :
Interview de Robert Bogey
Propos recueillis par Jacky Desmures

33

23 Complémentarité entre
le cross-country et la piste
Par Patrice Binelli

28 **Perfectionnement**
Comprendre les bases du lancer
du javelot pour initier et faire
progresser un athlète
Par Dominique Pause

33 **Spécialisation**
Multi activité dans
l'entraînement du perchiste
Par Sébastien Reisdorffer

37 La perche dans le décathlon :
Quelques idées
Par Claude Monot

40 La dernière marche
Par Damien Inocencio

43 **Transversales**
Peut-on prévenir certaines
blessures du pied
et de la cheville
chez les adolescents
en athlétisme ?
Par François Fourchet

47 **Les brèves**
Le Comité Directeur
Par Hervé Delarras
Marty, partenaire historique
de l'AEFA

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

