

Sommaire

N° 204 - Décembre 2011 - 4^e trimestre 2011

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 :** Jacques et Suzy Roy
Tél. 33 (0)1 47 26 30 75
roy.aefa@wanadoo.fr
- **Site Internet :** Jean-Luc Gastaldello
webmaster@aefathle.org

REVUE :

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

PHOTOS :

- **Couverture :**
Championnats du monde
de cross country 2005
à Saint-Galmier (Olivier Aubert)
- **Intérieur :**
Olivier Aubert (exclusivité AEFA),
Jeff Ponthier, Pascal Chirat,
Roger Milhau,
Jean-Baptiste Congourdeau, Fotolia

COORDINATION :

Roger Milhau

DIRECTION SCIENTIFIQUE :

Laurent Messonnier

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO :

Olivier Bretin, Roger Milhau,
Pierre Bavazzano, Laurent Messonnier,
José Marajo, Richard Descoux,
Hervé Stephan, Pascal Chirat,
Alain Lignier, Philippe Dupont,
Jean-Baptiste Congourdeau,
Jeff Ponthier, Grégoire Millet,
Laurent Schmitt, Céline Leynier,
Jean-Jacques Behm, Jacky Desmures
et Jean-Luc Gastaldello.

PUBLICITÉ :

Marty Sport, AEFA, FFA



3 Edito

par Olivier Bretin, Président
de l'AEFA et Roger Milhau

5 Histoire

Quelques éléments autour
de l'histoire de l'entraînement
en altitude
par Pierre Bavazzano

8 Sciences

L'altitude : ses conséquences
sur l'organisme de l'athlète
et ses performances
par Laurent Messonnier

11 Technique

La préparation en altitude
pour les courses de demi-fond
par José Marajo

14 Préparation en altitude
de Joseph Mahmoud

15 L'entraînement en altitude
et sa programmation
par Richard Descoux

18 Comment s'entraîner en altitude
par Hervé Stephan

21 Intérêt de l'altitude
pour la marche athlétique
par Pascal Chirat



23 Expériences et programmation

Recommandations pour réussir
un stage en altitude
par Alain Lignier

24 La préparation en altitude
par Roger Milhau

27 Planification des stages
de préparation en altitude
par Philippe Dupont

29 Les lieux d'entraînement

Pourquoi utiliser l'altitude
par Jean-Baptiste Congourdeau

33 Les différents lieux d'entraînement
en altitude au Kenya
par Jeff Ponthier

34 Sciences

L'entraînement en altitude
et ses conséquences
sur les performances de l'athlète
au retour au niveau de la mer
par Laurent Messonnier

37 Document

Panorama des méthodes
hypoxiques actuelles
par Grégoire Millet, Laurent Schmitt

