

Sommaire

N° 220 - Décembre 2015 - 4^{ème} trimestre 2015

Toutes reproductions, totale ou partielle, des documents figurant dans ce numéro ne peuvent être faites sans l'autorisation de l'A.E.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 :** Olivier Bretin
Tél. 06 60 37 26 08
obretin@orange.fr
- **Abonnements / Internet :**
Tél. +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 :**
Composition d'Olivier Aubert & Fotolia
- **Intérieur :**
Daniel Laigre, Gilles Follereau,
Charles Gozzoli.
Extractions et prises de vue vidéo
Gilles Follereau
- **Ont collaboré à ce numéro :**
Olivier Bretin, Stéphane Bourdon,
Gilles Follereau, Jean-Luc Gastaldello,
Charles Gozzoli, Daniel Laigre,
Philippe Leynier.
- **Un grand merci aux « figurants »
du club de Lunel d'Athlétisme :**
Léa, Smaïn, Yann, Caroline, Souheila,
Kevin, Emma, Camille, Roméo et Rona.
- **Maquette - Mise en page :**
Nelly Franchini
- **Publicité :** Marty Sport, AEFA, INSEP
- **Contact Publicités :**
Olivier Bretin
Hervé Delarras
Jean-Luc Gastaldello

CD ROM joint à ce numéro

Réalisation : Gilles Follereau

Responsable des productions multimédia
et de la plateforme FFA entrainement-athle.fr



5... Edito

Olivier Bretin
Président de l'AEFA

7... Edito Spécial Observation

Philippe Leynier

8... Jeunes

« La pratique de Kids' athletics
nuit à la performance »
Charles Gozzoli

13... Spécial Observation

Observer pour comprendre
et percevoir les fondamentaux

Gilles Follereau - Stéphane Bourdon
Daniel Laigre
Introduction de Charles Gozzoli

19 ... 30 situations

- p19 → Départ trépid
- p20 → Déroulement plantaire
- p21 → Jambes tendues
- p22 → Cycle de jambe
- p23 → Sursaut et fermeture rapide
- p24 → Enfouissement haies
- p25 → Course en slalom
- p26 → Passage haies avec intervalle progressif en 4 appuis
- p27 → Impulsion banc
- p28 → Sauts de grenouilles sur gradins
- p29 → Descente gradins pieds joints
- p30 → Cloche-pieds
- p31 → Impulsion 2 pieds jambes tendues

- p32 → Impulsion 2 pieds avec flexion des jambes
- p33 → Foulées bondissantes avec écart croissant
- p34 → Appui fictif saut en hauteur
- p35 → Perche sur pelouse
- p36 → Hop 2
- p37 → Enchaînement de cloches par-dessus haies
- p38 → Arraché
- p39 → Lancement Medecine-ball vers l'avant depuis poitrine
- p40 → Lancement Medecine-ball vers l'arrière bras tendus
- p41 → Lancement Medecine-ball à genoux vers l'avant depuis poitrine
- p42 → Lancement Medecine-ball à genoux vers l'avant par-dessus la tête
- p43 → Lancement Medecine-ball en partant de face puis recul pied droit pour lancer type poids
- p44 → Enchaîner 3 voltes vers l'avant pour lancer une barre courte ou marteau (outil) ou poids 1 kg
- p45 → Minimés avec javelot sur les épaules pour le disque
- p46 → Position lancer de poids sans élan, projeter 3 fois le MB au sol puis le lancer
- p47 → Allongé sur le dos bassin relevé, en descendant le bassin, projeter le MB bras tendus
- p48 → Barre de hauteur sur les épaules, faire un 1/2 tour après torsion puis repartir en sens inverse

49... Observer pour comprendre et percevoir les fondamentaux (fin)

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



Dépôt légal - Décembre 2015 • Numéro CPPAP : 0517 G 86564 - ISSN : 1623-944X

Conception - Réalisation - Impression - Routage : Design et Impression • KALISTENE - PAE du Levray, 5 rue de Nanfray - 74960 CRAN-GEVRIER