

# Sommaire

N° 229 - MARS - 1<sup>e</sup> trimestre 2018

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 :** Hervé Delarras  
Tél. : 06 07 63 66 76  
Mail : delarras.herve@wanadoo.fr
- **Secrétaire général :** Jacky Bouchard  
Tél. : 06 77 30 19 60  
Mail : jacky.bouchard@worldonline.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, Daniel  
Laigre, Danièle Desmier, Patrick Gellens

## PHOTOS :

- **Couverture :** Jean-Marie Hervio / KMSP / FFA
- **Intérieur :**  
AEFA, FFA, Anne-Laure Morigny,  
Jacqueline Delord, Jean-Claude Farault,  
Jacques Danail, Laurent Favarel, Laurent  
Hernu, Mélissa Gillet, Jean-Marie Hervio /  
KMSP / FFA; Isabelle Amaudry (INSEP)

## Ont collaboré à ce numéro :

Hervé Delarras, Philippe Leynier, Anne-Laure Morigny, Jacqueline Delord, Laurent Hernu, Jean-Claude Farault, Jean-Bernard Paillisser, Henri Légli, Jacques Danail, Laurent Favarel, Charles Gozzoli, Christian Maigret, Jean-Luc Gastaldello.

- **Maquette - Mise en page :**  
Sylvie Davoine
- **Publicité :**  
Marty Sports, ASICS-FFA, AEFA, Amphora.
- **Contact Publicités :**  
Hervé Delarras  
Jean-Luc Gastaldello



## 3 Edito

par Hervé Delarras, président de l'AEFA

## Document spécial réathlétisation

4 De la prévention à la réathlétisation  
Par Philippe Leynier

8 La réathlétisation  
Par Anne-Laure Morigny

12 L'entraînement aquatique à l'INSEP, entre réathlétisation et préparation physique  
Par Jacqueline Delord

16 Interview de Laurent Hernu  
Par AEFA

## 19 Jeunes

Le monde des vitesses  
Par Jean-Claude Farault

## Dossier spécial cross-country

22 L'avenir du cross-country  
par Jean-Bernard Paillisser

25 Colloque cross-country  
Par Henri Leglise

## 28 Perfectionnement

Donnez de l'altitude à vos performances  
par Jean-Bernard Paillisser



## 31 Transversal

Quand le prix Nobel réhabilite les biorythmes  
Jean-Bernard Paillisser

## 34 Spécialisation

Offenburg, la maison du Javelot  
Par Jacques Danail

## 37 Psychologie

Préparation mentale : stress, tensions, hypnose et performances  
Par Laurent Favarel

## Formation

41 Les leviers de la fidélisation des jeunes licenciés de la FFA  
Par Charles Gozzoli

45 Formation de cadre sportif à la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme  
Par Christian Maigret

## 47 Sortie de presse

## 48 Brèves