

Sommaire

N° 234 - JUILLET - 2^e trimestre 2019

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 :** 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
- **Correspondants techniques :**
Olivier Bretin, Hervé Delarras, Danielle Desmier, Jean-Claude Farault, Patrick Gellens, Yves Gérard, Charles Gozzoli, Daniel Laigre, Philippe Leynier, Roger Milhau.

CRÉDITS PHOTOS :

- **Couverture :** Manu Chapelle (FFA).
- **Intérieur :** Manu Chapelle (FFA), Patrick Gellens (FFA) Jean-Claude Farault, Pascal Chirat, Cyrille Gindre (illustrations), Olivier Aubert (AEFA), Pierre Arnoult, Sébastien Gamel, Bastien Perraux.

Ont collaboré à ce numéro :

Roger Milhau, Jean-Claude Farault, Jean-Luc Gastaldello, Antoine Galopin, Christine Hanon, Pascal Chirat, Bruno Gajer, J. Quièvre, C. Miller, Cyrille Gindre, Pierre Arnoult, Sébastien Gamel, Romain Donneux, Bastien Perraux.

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



5 Edito

par Roger Milhau

6 Pédagogie

L'endurance chez les U12 : à "fond" les questions!

Par Jean-Claude Farault

- 10 Apprendre à aimer s'entraîner en demi-fond. Exemple de démarche auprès des benjamins minimes
Par Antoine Galopin

15 Psychologie

Rôle des entraîneurs de demi-fond pour le bien-être et le mental de leurs athlètes

Par Christine Hanon

17 De la physiologie à la biomécanique

Intérêt de la mesure de la lactémie dans l'entraînement des épreuves de longue durée
par Pascal Chirat

- 22 Préparation musculaire du coureur de demi-fond
Par B. Gajer, J. Quièvre et C. Miller
- 27 Soulever, projeter
Par Roger Milhau
- 32 Comme un terrien sur une piste d'athlé
Par Cyrille Gindre



38 Évolutions et pratiques

Programmation de l'entraînement de Claire Palou (athlète HN jeune) sur une année avant les championnats d'Europe cadets
par Pierre Arnoult

- 41 Les étapes du haut niveau jeune vers le très haut niveau
par Sébastien Gamel
- 46 Steeple : du jeune talent au champion
par Romain Donneux
- 48 L'entraîneur en club : l'exemple du Décines Meyzieu Athlétisme "Le groupe au service de l'individu"
par Bastien Perraux