

# Sommaire

N° 240 - DÉCEMBRE - 4<sup>e</sup> trimestre 2020

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
- **Rédaction- coordination :** Philippe Leynier - Jean-Claude Farault
- **Relecture :**  
Jean-Claude Farault
- **Comité de rédaction :** Gilles Follereau, Christine Hanon, Didier Legall, Thierry Lichtlé, Agnès Livebardon, Claire Malaquin, Simon Martin, Jean-Bernard Paillisser, Sébastien Ratel, Jérémie Thiebaud.
- **Correspondants techniques :**  
Pascal Chirat, Danièle Desmier, Patrick Gellens, Yves Gérard, Charles Gozzoli, Daniel Laigre, Roger Milhau.

## Ont collaboré à ce numéro :

Jacques Duchateau, Simon Martin, Pierre Gabory, Simon Avrillon, Lilian Lacourpaille, Gaël Guilhem, Philippe Leynier, Jean-Claude Farault, Jean-Bernard Paillisser, Hervé Delarras, Jean-Luc Gastaldello

## CRÉDITS PHOTOS :

- **Couverture :** Patrick Gellens
- **Intérieur :** FFA, Philippe Leynier, Sébastien Ratel, Jean-Claude Farault, Thierry Lichtlé, Jacques Danail, Jean-Marie Hervio, Philippe Millereau, Didier Legall, Fédération libanaise d'athlétisme, Marathon de Beyrouth.
- **Maquette - Mise en page :**  
Sylvie Davoine
- **Publicité :**  
Marty Sports, AEFA
- **Contact Publicités :**  
Hervé Delarras, Jean-Luc Gastaldello



# 8

## 3 Edito

Par Gilles Follereau

## 4 Réflexions

Si la vie te donne un citron, fais-en une limonade ou l'opportunité de redonner du sens à nos actions

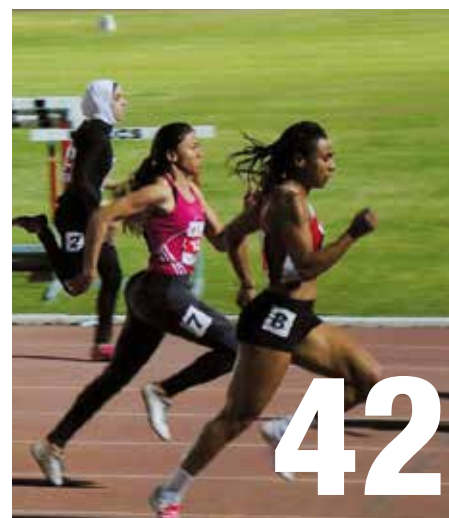
Par Philippe Leynier

## 8 Éducation athlétique

- **Le confinement lié à la Covid-19, quelles conséquences sur la motricité de nos enfants ?**  
Par Sébastien Ratel
- **Apprendre à jouer**  
Interview de Gilles Brougère  
Réalisé par Jean-Claude Farault

## 18 Dossier : les lancers

- **Pédagogie des lancers**  
Par Thierry Lichtlé
- **L'élan dans les lancers... pas si facile que ça**  
Par Thierry Lichtlé
- **La théorie du chaos ou comment développer la sensation technique juste chez l'athlète**  
Par Thierry Lichtlé
- **Musculation et "Double Restitution"**  
Par Jacques Danail



## 31 Sociologie

- **Être un entraîneur performant et préserver sa vie de famille, le jeu est-il perdu d'avance ?**  
Par Hélène Joncheray, Fabrice Burlot et Mathilde Julla-Marcy
- **Ambition bleue, pour une France performante aux JOP Paris 2024**

## 39 International

- **Dépasser la courbe force-vitesse grâce à l'entraînement aux sauts avec assistance**  
Traduction de Didier Legall

## 42 Athlé d'ailleurs

- **Athlétisme libanaise générations courage**  
Par Jean-Bernard Paillisser

## 48 Brèves