

Sommaire

HORS SÉRIE - 1^{er} trimestre 2021

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.



4 Edits, par André Giraud et Hervé Delarras

6 Introduction, par Philippe Leynier

COORDINATIONS MOTRICES ATHLÉTIQUES : DU GÉNÉRAL AU SPÉCIFIQUE

Connaissances

10 De la technique à la structure motrice athlétique

18 Equilibrer - rééquilibrer - déséquilibrer - coordonner

25 Construire une motricité de la projection

31 Motricité et éducation athlétiques

36 Terrien ou aérien, c'est le corps qui choisit !

Pratiques

45 Le Baby Athlé, contenus d'apprentissage

49 Le monde des étirements

57 Le monde des vitesses

60 Le monde des rotations

Illustrations

65 Variables pour apprendre à projeter

67 Variables pour apprendre à se projeter

70 Variables pour apprendre à se déplacer

ÉDUCATION ATHLÉTIQUE : LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT ET DU JEUNE

Connaissances

73 Baby Athlé

77 Pour l'enfant, l'athlétisme à tous âges par le jeu

81 Santé et exercice physique chez les minimes

84 La formation physique du jeune

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

93 Les efforts anaérobies lactiques chez l'enfant : la fin d'une idée reçue ?

97 De la connaissance du pied à la technicité des appuis athlétiques

105 Pourquoi les chimpanzés ne lancent-ils pas le javelot ?

Pratiques

107 Le Pass'Athlé pour les U12 : catégories "baby athlé", "éveil athlétique" et "poussin"

111 Dis-moi coach, comment on "PASS'ATHLÈTE" ?

116 Musculation de l'enfant et du jeune

127 La souplesse pour l'athlétisme

130 Être et devenir athlète

Illustrations

132 Les situations de rencontre des U12

FORMATION ATHLÉTIQUE : PÉDAGOGIES DE L'INTERACTION ET DU GUIDAGE

Connaissances

138 La pratique de l'athlétisme chez les 11-15 ans : aspects psychologiques

145 Communiquer sans parler

149 Guider pour aider à apprendre

157 Apprendre à jouer

164 Repères informationnels et représentations du perchiste

Pratiques

167 La séance d'école d'athlétisme

182 Jouer pour apprendre

188 L'élan dans les lancers... pas si facile que ça !

196 Du saut de haies à la sublimation de la foulée

205 Apprendre à aimer s'entraîner en demi-fond : Exemple de démarche auprès des benjamins minimes

Illustrations

210 Des jeux pour projeter

214 Des jeux pour se projeter

218 Des jeux pour se déplacer

222 Relax'Athlé : des jeux pour se relaxer

226 Ont collaboré à ce hors-série

ASSOCIATION :

• **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, Jean-Luc Gastaldello

Remerciements à Cécile Boinot et aux services communication et développement de la FFA

CRÉDITS PHOTOS :

• **Couverture :** Jean-Claude Farault

• **Intérieur :** Jean-Claude Farault, AEFA, www.istockphoto.

• **Maquette - Mise en page :**

James Blossier - Sylvie Davoine

• **Publicité :**

AEFA - FFA

• **Contact Publicités :**

Hervé Delarras, Jean-Luc Gastaldello



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

