

Sommaire

N° 241 - MARS - 1^e 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.

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 Lichtle, Agnès Livebardon, Claire Malaquin, Simon Martin, Jean-Bernard Paillisser, Sébastien Ratel, Jérémie Thiebaud- Jean-Luc Gastaldello.

Ont collaboré à ce numéro :

Agnès Livebardon, Théo Gaboreau, Clément Savy, Yannick Tollé, Jean-Bernard Paillisser, Matthieu Milloz, Drew Harrison, Didier Legall, Olivier Pauly, Claire Malaquin, Jean-Luc Gastaldello

CRÉDITS PHOTOS :

- **Couverture :** Fédération portugaise d'athlétisme / Istock images
- **Intérieur :** FFA, Clément Salvy, Fédération portugaise d'athlétisme.
- **Maquette - Mise en page :**
Sylvie Davoine
- **Publicité :**
Marty Sports, AEFA
- **Contact Publicités :**
Hervé Delarras, Jean-Luc Gastaldello



3 Edito

Par Agnès Livebardon

4 Education athlétique

Proposition d'apprentissage du saut à la perche
Par Théo Gaboreau et Clément Savy

11 Scientifique

Muscler son cerveau.
5 techniques à appliquer régulièrement
Par Yannick Tollé

14 Dossier : l'innovation en athlétisme : évolution ou dénaturation ?

- Courses sur piste et route, les records au bout des runnings
Par Jean-Bernard Paillisser
- Réflexions critiques autour du temps de réaction en sprint
Par Matthieu Milloz et Drew Harrison
- Les innovations réglementaires dans les sauts horizontaux en meeting
Par Didier Legall



32 Entraînement

- L'entraînement d'Adam Kszczot
Article paru en 2017 dans le magazine Leichtathletik Training - DLV Die Lehre der Leichtathletik - Michael Siegel & Zbigniew Król - Traduction de Didier Le Gall
- Réflexions sur la blessure aux ischio-jambiers
Par Olivier Pauly

40 Développement

Athlé Fit, une nouvelle pratique fédérale au service des clubs
Par Claire Malaquin

47 Athlé d'ailleurs

- L'athlétisme portugais à la conquête d'autres disciplines
Reportage exclusif de Jean-Bernard Paillisser - Reportage photographique : Fédération portugaise d'athlétisme

52 Lu pour vous

53 Brèves