

Sommaire

des thématiques traitées

Merci de contacter directement les responsables indiqués en fonction des sujets qui vous préoccupent

> Président : Olivier Bretin
Tél. 06 60 37 26 08 - obretin@orange.fr

> Secrétaire général : Hervé Delarras
Tél. 06 07 63 66 76
delarras.herve@wanadoo.fr

> Abonnements : Jean_Luc Gastaldello
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, C. Gozzoli, P. Leynier.

PHOTOS :

> Couverture : Fotolia

> Intérieur : Daniel Laigre, Gilles Follereau -
Creps de Poitiers, Olivier Aubert (AEFA)

ILLUSTRATIONS :

> J.-M. Tellot

Ont collaboré à ce numéro :

Stéphane Bourdon, James Arnault, Olivier Bretin, Jean-Jacques Behm, Jacky Desmures, Jean-Luc Gastaldello, Philippe Leynier, Daniel Laigre, Stéphane Burczynski, Christine Hanon, Patrice Binelli, Roger Milhau, Dominique Hernandez, Fabien Achard De Leluardiere, Gérard Lacroix, Patrick Leger, François Durand, Franck Ne, Thierry Christel, Gérard Cambreling, Jean-Paul Bourdon, François Durand, Alain Junqua, Pierre Lacouture

> Mise en page : Nelly Franchini

REMERCIEMENTS :

> Centre d'Analyse d'Images et Performance Sportive

Dépôt légal - Juin 2016
Numéro CPPAP : 0512

Routage :

Design et impression. ●●● KALISTENE / 04 50 69 01 97

PAE du Levray, 5 rue de Nanfray
74960 CRAN-GEVRIER



La Revue de l'Association
des Entraîneurs Français d'Athlétisme

www.aefathle.org

> L'abduction	p.8	La forme de travail	p.36
L'accélération	p.8	La foulée	p.36
L'adduction	p.9	La fréquence	p.39
L'aérobic	p.9	Les gammes	p.39
L'alignement	p.10	> La hauteur d'envol	p.40
Les allures	p.10	> L'impulsion	p.41
L'amortissement (cf. la foulée)	p.36	> Les lancers	p.42
L'amplitude	p.11	Le levier	p.42
L'anaérobic alactique	p.12	Liaison course-appel	p.43
L'anaérobic lactique	p.12	> La motricité	p.44
L'angle d'envol	p.13	La musculation	p.44
L'antéversion	p.14	La mise en tension-renvoi	p.45
L'appel	p.14	> La poussée (cf. la foulée)	p.36
L'appui	p.14	La préparation physique	p.46
L'athlétisme	p.14	La prise d'avance	p.47
> La capacité énergétique	p.16	La puissance (du point de vue mécanique)	p.48
Le centre de gravité	p.16	La puissance (du point de vue énergétique)	p.48
La charge de travail	p.17	La puissance maximale aérobie (pma)	p.49
Le chemin de lancement	p.18	> La récupération	p.49
Les contractions musculaires		La rétroversion	p.49
-concentrique	p.20	La rotation	p.50
-excentrique	p.20	Le rythme	p.50
-isométrique	p.21	> Le secteur balayé	p.50
-pliométrique	p.21	Les situations d'apprentissage	p.51
La coordination	p.21	La souplesse	p.52
La course	p.22	Les segments libres	p.52
Le cycle de jambe	p.23	Le soutien (cf. la foulée)	p.36
> La détente	p.25	La suspension (cf. la foulée)	p.36
La durée	p.26	Les sauts	p.53
L'échauffement	p.26	La synchronisation	p.54
L'endurance	p.27	> La trajectoire	p.54
L'énergie cinétique	p.28	La translation	p.55
L'énergie potentielle	p.28	> La vitesse	p.56
L'entraînement	p.28	La vitesse d'envol	p.57
Les épreuves combinées	p.29	La vitesse maximale aérobie	p.58
Les épreuves multiples	p.31	Le V.O.2 max	p.59
L'équilibre	p.31	> Annexes	p.59
L'étirement	p.32	> Renvois bibliographiques	p.60
L'exercice	p.32	> Bibliographie	p.60
L'extension	p.33		
> Le fartlek	p.33		
La flexion	p.34		
La force	p.34		
La force centrifuge	p.35		
La force centripète	p.35		
La force maximale	p.36		
La force spécifique	p.36		