

Sommaire

N° 228 - Décembre - 4^e trimestre 2017

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
- **Relecture :** Jacky Desmures
- **Correspondants techniques :**
Olivier Bretin, Hervé Delarras,
Charles Gozzoli, Philippe Leynier, Daniel
Laigre, Danièle Desmier, Patrick Gellens

PHOTOS :

- **Couverture :** Olivier Gui / Patrice Binelli
- **Intérieur :**
Olivier Gui, Frédéric Taillard, Laurence
Vivier, Jean-Yves Serre, Rémi Blomme /
Julien Crosnier, Patrick Bringer, Pascal
Balducci, AEFA, FFA.

Ont collaboré à ce numéro :

Direction et Coordination : Jean-François Pontier

André Giraud, Jean-Marc Garcia, Frédéric Taillard, Laurence Vivier, Julien Rancon, Patrice Binelli, Olivier Gui, Patrick Bringer, Pascal Balducci, Sabine Ehrström, Eric Lacroix, Philippe Propage, Marlène Giandolini, Marilyne Berthet, Guillaume Servant, Hervé Delarras, Philippe Leynier, Charles Gozzoli, Pierre Bavazzano, Jean-Luc Gastaldello

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



- 5..... **Edito**
par Hervé Delarras, président de l'AEFA
- 7..... **Introduction**
Par André Giraud, président de la FFA
- 7..... **Introduction**
par Jean-François Pontier,
CTN Auvergne-Rhône-Alpes
- 10..... **Réglementation**
La course de montagne
Le trail
Par Jean-Marc Garcia
- 12..... **Formations**
Les formations running FFA
Par Frédéric Taillard
- 14..... **Course en montagne**
Compte-rendu
des équipes de France jeunes
de course en montagne 2017
Par Laurence Vivier
- 24..... **Course en montagne caractéristiques
et entraînement spécifique**
Par Julien Rancon
- 28..... **Course en montagne et trail**
l'intérêt de l'un pour l'autre
Par Julien Rancon
- 28..... **Interview athlètes Equipe de France**
Course en montagne
Par Jean-François Pontier et Patrice Binelli

TRAIL

- 36..... **Les trails mythiques**
Par Olivier Gui
- 39..... **La préparation au trail**
approche globale
Par Patrick Bringer
- 43..... **Physiologie du trail running**
Par Pascal Balducci
- 48..... **Préparation musculaire au trail,**
que dit la science ?
Par Sabine Ehrström
- 51..... **S'entraîner en trail, d'une pratique**
raisonnée à une pratique raisonnable
Par Eric Lacroix
- 57..... **Renforcement musculaire en trail :**
économie de course et raideur
musculaire
Par Eric Lacroix
- 60..... **De la route au trail**
Par Philippe Propage
- 62..... **La descente : la clef du succès ?**
Par Marlène Giandolini
- 66..... **Devenir tranchant, quelles règles**
pour s'affûter à l'approche d'une
compétition
Par Pascal Balducci
- 69..... **Interview athlètes**
Equipe de France Trail
Par Jean-François Pontier
et Philippe Propage
- 72..... **Le point de vue du kiné**
La santé du coureur
Trail-Montagne
Par Marilyne Berthet et Guillaume Servant