

Sommaire

N° 230 - JUIN - 2^e trimestre 2018

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

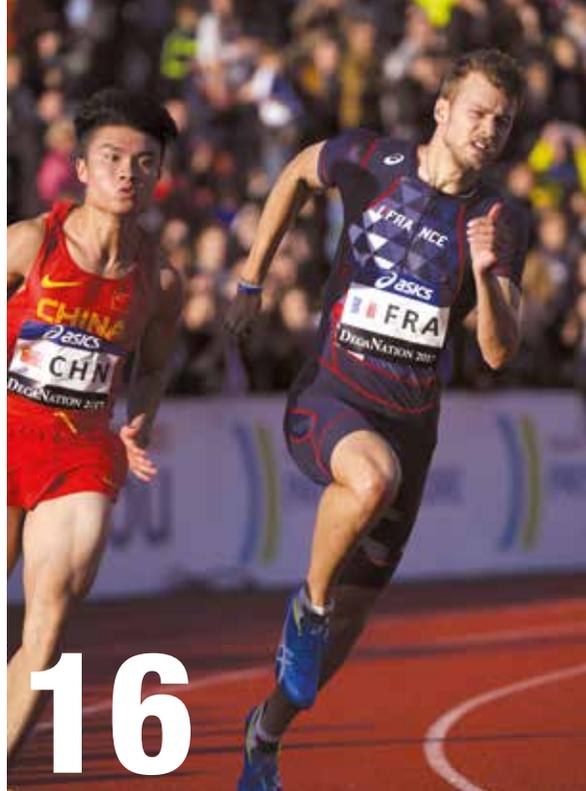
PHOTOS :

- **Couverture :** Stéphane Kempinaire,
Patrick Gellens
- **Intérieur :**
AEFA, FFA. Sylvie Péru, Stéphane
Kempinaire, Philippe Millereau, Julien
Crosnier, Olivier Aubert, D.D. Casale,
Franck Peaquin, archives du journal
"L'Equipe"

Ont collaboré à ce numéro :

Hervé Delarras, Charles Gozzoli, Philippe
Leynier, Olivier Vallaëys, Benjamin Crouzet,
Franck Né, Guillaume Guiloineau, Richard
Cuesaz, Dimitri Demonière, Ketty Cham,
Bruno Gager, Pierre Bonvin, Michel Lourie,
Pierre Bavazzano, P. Edouard, P. Samozino,
R. Slotala, J. Mendiguchia, J.-B. Morin,
Jean-Luc Gastaldello.

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



5 Edito

par Hervé Delarras, président de l'AEFA et
Charles GOZZOLI, Vice-Président de l'AEFA

6 Présentation

par Philippe Leynier

8 Technique

- 8 Améliorer l'efficacité de la foulée
par Olivier Valayes
- 11 Haies hautes départ 8 appuis vs
départ 7 appuis : un effet de mode ?
par Benjamin Crouzet, Franck Né
et Olivier Vallaëys
- 15 Evolution des règlements
du relais incidences pour
les entraîneurs et formateurs
par Guillaume Guiloineau
- 16 Educatif, l'importance du placement
du bassin
par Richard Cursaz
- 18 Place de l'éducatif dans l'entraîne-
ment technique des athlètes
par Dimitri Demonière

19 Entraînement

- 19 Regards croisés sur
les pratiques d'entraînement
de sprint-haies
par Ketty Cham, Benjamin Crouzet
et Bruno Gager

- 32 Mieux connaître Christophe
Lemaître et Jimmy Vicaut
par Pierre Bonvin

- 35 Réaliser des performances
en compétition
par Philippe Leynier

16 Conseils

- 43 Passage et organisation pour passer
du 100 m au 200m...
et du 200 au 400 m
par Pierre Bonvin
- 46 Gestion de la chambre d'appel
par Dimitri Demonière
- 47 Prophylaxie en sprint
par Dimitri Demonière
- 49 Relation force-vitesse en sprint,
perspectives dans le suivi et la pré-
vention des lésions musculaires des
ischio-jambiers
par P. Edouard, P. Samozino, R. Slotala,
J. Mendiguchia, J.-B. Morin
- 53 Formation du coureur de haies ou
comment permettre
l'accession à la performance
par Philippe Leynier

57 Histoire

Hommage à Joseph Maigrot
par Pierre Bonvin