

Sommaire

N° 233 - MARS - 1^{er} trimestre 2019

Toutes reproductions, totale ou partielle, des documents figurant dans ce numéro ne peuvent être faites sans l'autorisation de l'A.E.F.A.
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
- **Correspondants techniques :**
Olivier Bretin, Hervé Delarras,
Charles Gozzoli, Philippe Leynier, Daniel Laigre, Danielle Desmier, Patrick Gellens, Jean-Claude Farault

CRÉDITS PHOTOS :

- **Couverture :** Olivier Aubert
- **Intérieur :** AEFA, Vicaut/Bolt, P@tG, Franck Peaquin, Olivier Aubert, IAAF, Guillaume Guiloineau, Stéphane Kampinaire, FFA, FCK images - ASA

Ont collaboré à ce numéro :

Richard Carlon, Christine Hanon, Denis Hauv, Florence Delerue, Nathalie Crépin, Marjorie Bernier, Baptiste Flipo, Guillaume Guiloineau, Josh Walker, Dr Catherine Tucker, Dr Giorgos Paradisis, Dr Ian Bezodis, Dr Athanassios Bissas, Didier Legall, Jean-Bernard Paillisser, Philippe Leynier, Jean-Claude Farault, Hervé Delarras, Jean-Luc Gastaldello

- **Maquette - Mise en page :**
Sylvie Davoine

- **Publicité :**
Marty Sports, AEFA, Athlérama, FFA

- **Contact Publicités :**
Hervé Delarras
Jean-Luc Gastaldello



12



19



36

4 Edito
par Hervé Delarras

6 Formation
La formation tout au long de la vie :
un nouvel essor pour l'entraîneur
Par Richard Carlon

8 DOSSIER
La préparation mentale

- **8 Introduction à la préparation mentale**
Par Christine Hanon
- **10 La psychologie des athlètes au cœur de leurs performances et de leur développement personnel**
Par Denis Hauv
- **13 Intégrer la dimension mentale à l'entraînement**
Par Florence Delerue et Nathalie Crépin
- **16 Restez focus ! Bien orienter l'attention des athlètes pour performer**
Par Marjorie Bernier et Baptiste Flipo

19 Perfectionnement
Le travail de "course en contre-résistance"
par Guillaume Guiloineau

24 Spécialisation
Rapport biomécanique des Championnats du monde en salle 2018 de l'IAAF
par Josh Walker, Dr Catherine Tucker, Dr Giorgos Paradisis, Dr Ian Bezodis et Dr Athanassios Bissas
Carnegie School of Sport NKUA Cardiff Metropolitan University
avec l'aimable autorisation de Stéphane Merlino Chef de projet IAAF
Traduction Didier Legall

39 Etude
Du nouveau chez les capteurs ta foulée, tu connais
Propos recueillis par Jean-Bernard Paillisser

41 Sortie de presse

42 Tristesse
Disparition de Jacky Verzier