

Sommaire

N° 248 - DÉCEMBRE - 4^e trimestre 2022

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
- **Rédaction- coordination :**
Philippe Leynier - Jean-Claude Farault
- **Relecture :**
Jean-Claude Farault

Ont collaboré à ce numéro :

Marilyne Berthet, Thibault Besson, Alain Cadu, Juan de Coso, Jean-François Debril, Pascal Edouard, Jean-Claude Farault, Didier Le Gall, Laurence Manfredi, Guillaume Millet, Christopher Morrissey, Jérôme Nicault, Serge Pieters, Didier Poppe, Jérémy Rossi, Frederic Sabater Pastor, Juan José Salinero

CRÉDITS PHOTOS :

- **Couverture :** © médiathèque FFA
- **Intérieur :**
FFA, Jean-Claude Farault
- **Maquette - Mise en page :**
James Blossier
- **Publicité :**
Marty Sports, AEFA
- **Contact Publicités :**
Hervé Delarras, Jean-Luc Gastaldello



3 Edito

Par Hervé Delarras et Laurence Manfredi

6 J.O. de Paris 2024

Les Jeux antiques
Interview d'Alain Cadu par Jean-Claude Farault

9 Éducation athlétique

La formation du jeune demi-fondeur
Par Christopher Morrissey

18 Billet d'humeur

Réflexions pour une réhabilitation des clubs
Par Jérôme Nicault

DOSSIER Lancer du poids

19 Lancer du poids, translation ou rotation ?
Par Juan José Salinero et Juan de Coso (traduction de Didier Le Gall)

23 Avantages et inconvénients des techniques de prises de vitesse en translation et en rotation
Par Laurence Manfredi

27 Interview de Frédéric Dagée
Par Didier Le Gall

29 Haut, loin, vite... suivant le bon angle
Par Jean-François Debril

32 Le difficile passage du lancer sans élan au lancer avec élan
Par Didier Poppe



35 L'explosivité de la force chez les lanceurs
Par Laurence Manfredi

37 Petite histoire de la prise de vitesse au lancer du poids
Par Jean-Claude Farault

Entraînement

39 Economie de course, biomécanique de la foulée et capacités musculaires des coureurs de trail élite
Par Thibault Besson et collaborateurs

44 Infographie
Par Pascal Edouard

45 La périodisation nutritionnelle appliquée aux marathoniens
Par Serge Pieters

50 Tristesse

Hommage à Pierre Carraz et à Gérard Lacroix