Sommaire

N° 245 - MARS - 1er 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 :
Jean-Claude Farault, Frédéric Sabater Pastor, Thibault Besson, Marilyne Berthet, Jérémy Rossi, Guillaume Millet, Antoine Galopin, Jérôme Nicault, Pierre-Jean Vazel, Didier Le Gall, Brian Hanley, Josh Walker, Giorgos P. Paradisis, Stéphane Merlino, Athanassios Bissas, Jean-Bernard Paillisser, André Mahy

CRÉDITS PHOTOS :

- **Couverture :** Rémi Blomme
- **Intérieur :**
  Bruno Poirier, agence Belga, Skander Ounifi, FFA, Jean-Marie Hervio / KMSP / FFA, Jean-Claude Farault
- **Maquette - Mise en page :**
  Sylvie Davoine
- **Publicité :**
  Marty Sports, AEFA
- **Contact Publicités :**
  Hervé Delarras, Jean-Luc Gastaldello

La Revue de l'Association des Entraîneurs Français d'Athlétisme
www.aefathle.org

4 **Edito**
Par Roger Milhau

5 **Dossier**

- Interview de Max Lesauvage
  Par Jean-Claude Farault
- Trail vs marathon : comparaison de l'économie de course et des capacités musculaires
  Par Frédéric Sabater Pastor, Thibault Besson, Marilyne Berthet, Jérémy Rossi et Guillaume Millet
- Quels apprentissages dans les courses longues ?
  Par Antoine Galopin
- Histoire de Jean Bouin
  Par Jérôme Nicault
- Lu et vu pour vous
  Par Jean-Claude Farault

22 **Entraînement**

- Analyse du 100 m des J.O. de TOKYO 2021
  Par Pierre-Jean Vazel - Traduction Didier Le Gall
- Course de haies de classe mondiale Comparatif hommes / femmes
  Par Brian Hanley, Josh Walker, Giorgos P. Paradisis, Stéphane Merlino et Athanassios Bissas

32 **Veille scientifique**

- Fiche thématique : questionnaire d'évaluation du sommeil chez le sportif
  Par Simon Martin

36 **Formation**

- Former les jeunes en trail, demi-fond, marche, running
  Par Antoine Galopin

37 **Athlé d'ailleurs**

- La Fédération tunisienne d'athlétisme
  Par Jean-Bernard Paillisser
- L'association des entraîneurs de la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme
  Par Christian Maigret

42 **Carnet d'entraîneur**

- La préparation des jeunes coureurs de demi-fond
  Par André Mahy

44 **Brèves**

Dépôt légal - janvier 2022 • Numéro CPPAP : 0522 G 86564 - ISSN : 1623-944X
Conception - Réalisation - Impression - Routage : - PAE du Levray - 5 rue de Nanfray - 74960 CRAN-GEVRIER Design et impression KALISTENE / 04 50 69 01 97