

Sommaire

N° 249 - MAI - 1^{er} trimestre 2023

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, Bruno Lagoueyte, Sébastien Ratel, Antoine Ferrari, Georges Baquet, Daniel Laigre, Hervé Bouffinier, Ognyan Miladinov et Peter Bonov, Didier Le Gall, Joël Smith, Pierre-Eddy Dandrieux, Laurent Navarro, Joris Chapon, Karsten Hollander et Pascal Edouard, Rémi Carmigniani et Sébastien Brisard, Jérôme Nicault

CRÉDITS PHOTOS :

- **Couverture :** ©Stéphane Kempinaire / KMSP (Médiathèque FFA)
- **Intérieur :**
FFA, Jean-Claude Farault
- **Maquette - Mise en page :**
Sylvie Davoine
- **Publicité :**
Marty Sports, AEA
- **Contact Publicités :**
Hervé Delarras, Jean-Luc Gastaldello



3 Edito

Par Jean-Claude Farault

6 J.O. de Paris 2024

Le discobole de Jean Letourneur

Par Jean-Claude Farault
en collaboration avec Bruno Lagoueyte

9 Éducation athlétique

L'échauffement

Par Sébastien Ratel, Antoine Ferrari et Georges Baquet

DOSSIER Triple saut

14 Dix pistes pour progresser au triple saut
Par Daniel Laigre

18 Témoignage d'entraîneur
Par Hervé Bouffinier

26 Approche individuelle de l'amélioration de la technique du triple saut chez les femmes
Par Ognyan Miladinov et Peter Bonov
Interprétation par Didier Le Gall

31 Développement de la vitesse, de la force et de la plyométrie pour des sauts explosifs
Interview de Nelio Moura par Joël Smith, fondateur du site "Just Fly Sports"

33 Carnet d'entraîneur
Par Daniel Laigre



34 Veille scientifique

Prédire les blessures en athlétisme pour réduire leur risque de survenue, est-ce possible ?

Par Pierre-Eddy Dandrieux, Laurent Navarro, Joris Chapon, Karsten Hollander et Pascal Edouard

Optimisation de la stratégie de saut d'un perchiste

Par Rémi Carmigniani et Sébastien Brisard

Les blessures liées à la pratique du sprint élite en France

Par Pascal Edouard

Entraînement

41 Être athlète ou ne pas être, telle est la question...
Par Jérôme Nicault

La performance, une histoire de détails ?
Par Laurence Vivier

Témoignage d'athlète :
"Il était une fois... TRI.DU.A."
par Cécile Jarousseau

Marche athlétique
Par Jérôme Nicault

46 Brèves

Dick Fosbury
Par Jean-Claude Farault

47 Bibliographie

Livres, nouveautés sur les courses
Par Jean-Claude Farault