

Sommaire

N° 252 - DÉCEMBRE - 4^e trimestre 2023

Toutes reproductions, totale ou partielle, des documents figurant dans ce numéro ne peuvent être faites sans l'autorisation de l'IAEFA.
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 :

Hervé Delarras, Thierry Blancon, Alain Cadu, Benjamin Caumeil, Franck Chambilly, Mounir Chennaoui, François Delvaux, Marine Dupuit, Pascal Edouard, Jean-Claude Farault, Théo Gaboreau, Caroline Giroux, Gaël Guilhem, Christine Hanon, Jérôme Koral, Vincent Lenoble, Dominique Lucas, Fanny Monéger, Laurent Navarro, Jérôme Nicault, Olivier Pauly, André Pisani, Alexis Ruffault, Clément Savy, Jeanne Tondut, Jean-Claude Vollmer.

CRÉDITS PHOTOS :

- **Couverture :** ©Jean-Marie Hervio / KMSP (Médiathèque FFA)
- **Intérieur :**
Maxime Delobel/Capture My Sport - FFA médiathèque - AEFA - Auteurs - 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

6 J.O. de Paris 2024

Highland Games :
Les lanceurs à l'honneur
Par Alain Cadu

11 Éducation athlétique

Faut-il spécialiser tôt le jeune sportif pour en construire un champion ?
Par François Delvaux

DOSSIER Le Marathon

14 Edito

Par Vincent Lenoble

16 Intérêt du travail de la force maximale sur marathon

Par Jérôme Koral

17 Gestion et adaptation de la charge d'entraînement

Par Jean-Claude Vollmer

22 Gestion du stress et des émotions

Par André Pisani

23 La récupération : le rôle important du sommeil

Par Mounir Chennaoui

28 ENCADREMENT RUNNING

Conférences Running
par www.planete-running.fr



29 Veille scientifique

La prédiction de blessures basée sur le suivi de la perception des états physiques et mentaux d'athlètes pratiquant le sprint
Par Jeanne Tondut, Laurent Navarro, Caroline Giroux, Benjamin Caumeil, Alexis Ruffault, Gaël Guilhem, Pascal Edouard

30 Billet d'humeur

Les interclubs, une passion française !
Par Jérôme Nicault

Entraînement

32 Le suivi de la lactatémie : quelles informations pour l'entraînement ?
Par Christine Hanon

36 Spécificité de l'entraînement en musculation l'exemple du sprint
par Olivier Pauly

39 Huit recommandations à l'intention des entraîneurs en faveur d'une égalité entre l'homme et la femme
Par Thierry Blancon, Franck Chambilly et Dominique Lucas

41 Variations hormonales liées au cycle menstruel,
Par Marine Dupuit

44 Paroles d'athlète
Par Fanny Monéger

45 Carnet d'entraîneur : 3000 steeple
Par Jérôme Nicault

46 Apprentissage fonctionnel de la perche
Par Théo Gaboreau et Clément Savy

49 Lu pour vous/ Bibliographie

Par Jean-Claude Farault