

Sommaire

N° 256 - JUIN 2025 - 1^{er} trimestre 2025

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 :

Emilie Chamagne, Stacey Colino, Jean-Claude Farault, Brice Favier-Ambrosini, Gilles Follereau, Philippe Gonigam, Guillaume Geisler, Thomas Héteau, Bertrand Hozé, Cécile Huiban, Hélène Joncheray, Franck Leclerc, Philippe Leynier, Thierry Lichtlé, Carole Maître, Stéphanie Mériaux-Scoffier, Guillaume Millet, Jean-Benard Paillisser, Didier Poppé, Matthieu Quidu, Alexis Ruffault, Yannick Tolle, Simon Valverde, Luc Volland, Marielle Volondat.

CRÉDITS PHOTOS :

- **Couverture :** SAMBA-MAYELA Cyrena
Reportage : Jeux Olympiques de Paris 2024
Photographe : Pool KMSP / FFA
- **Intérieur :**
Elea Ropiot - Franck Fife - AEFA -
Les auteurs - Jean-Claude Farault -
Freepik - Istock - Firefly
- **Maquette - Mise en page :**
James Blossier / Kalistene
- **Publicité :**
Marty Sports, AEFA
- **Contact Publicités :**
Hervé Delarras, Jean-Luc Gastaldello



4 Edito

Par Laurence Vivier

5 Education athlétique

Analyse statistique de la pratique compétitive des jeunes catégories

Par Gilles Follereau et Jean-Claude Farault

Dossier ENTRAÎNEMENT DU HAUT NIVEAU FÉMININ

10 Physiologie des sportives

Publié par l'Institut National du Sport (INS) de Québec

13 Pourquoi la puberté débute-t-elle de plus en plus tôt chez les filles ?

Par Stacey Colino publié dans nationalgeographic.com

15 La revanche des femmes

Extrait de l'article de Guillaume Millet - Sport & Vie n°208

16 Incontinence des sportives : vers la fin du tabou ?

Par Thomas Héteau - Publié dans L'Équipe magazine

17 L'importance du travail du périnée et du muscle transverse chez les sportives en athlétisme

Par Guillaume Geisler

20 Le travail du périnée

Par Cécile Huiban, Carole Maître et Marielle Volondat

21 Spécificités de la psychologie de la performance et préparation mentale pour les sportives

Par Emilie Chamagne et Yannick Tolle



24 Témoignages d'entraîneurs : coacher au féminin

Interviews par Emilie Chamagne et Yannick Tolle

25 L'alimentation dysfonctionnelle liée au sport de haut niveau

Par Stéphanie Mériaux-Scoffier

27 La femme et les lancers

Par Thierry Lichtlé

29 La longue marche de l'athlétisme féminin

Par Jean-Bernard Paillisser

32 Micheline Ostermeyer et Marie-José Pérec, deux destins hors normes

Par Luc Volland

35 Billet d'humeur

L'athlétisme, un sport de garçons ?

Par Jean-Claude Farault

37 Veille scientifique

Synthèse d'enquête INSEP :
Les risques psychosociaux dans le sport de haut niveau et professionnel en France

Entraînement

40 Les intérêts du chaussage "simple" dans la formation athlétique

Par Brice Favier-Ambrosini et Matthieu Quidu

43 La technique des lancers en images

Par Didier Poppé

48 Culture

Pourquoi y a-t-il encore et toujours des records en athlétisme ?

Par Philippe Leynier