



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme
www.aeifa.com

BULLETIN D'INFORMATION 2026 / 3

L'ENTRAÎNEUR, AU SERVICE DES ATHLÈTES

CONNAÎTRE
TRANSMETTRE
ACCOMPAGNER
FAIRE PROGRESSER

SOMMAIRE



La vitesse critique mais pas que...
par Serge Olivares



**L'apprentissage des conduites motrices
et pédagogique sportive**
par Salim Gamoura



S'étirer ou ne pas s'étirer
par Serge Olivares



Les épreuves multiples chez les jeunes
par Julie Huberson



Emplois sports-insertion par le sport
une étude CoSMos réalisée par le CDES Limoges



**Tests de terrain pour évaluer
l'aptitude aérobie et utilisation de leurs résultats**
par Georges Cazorla

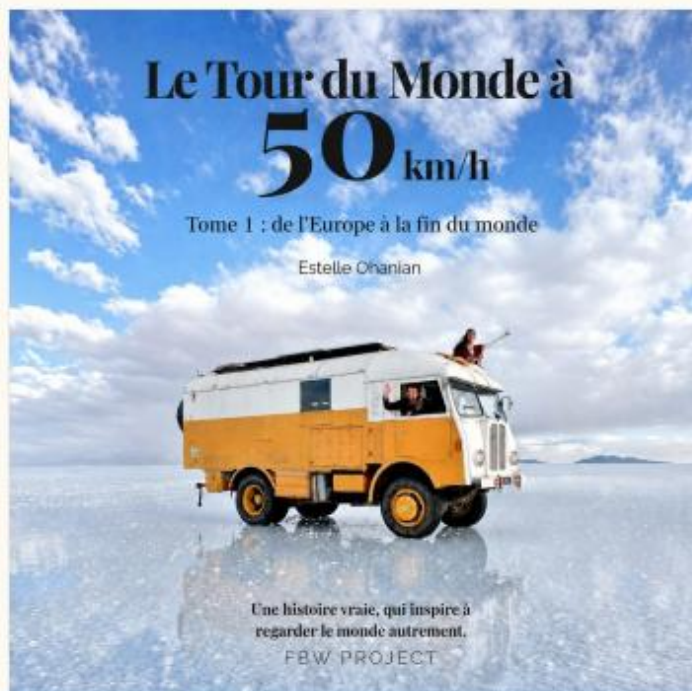


Aziz DAOUDA
Découvrir l'homme derrière le technicien
par Jean Claude Le Cornec



Réforme de la formation





Le Tour du Monde à 50 km/h

Tome 1 — de l'Europe à la fin du monde

Depuis 2023, Estelle Ohanian et ses compagnons d'aventure parcourent le monde à bord de **Woody, leur camion de 1957**, dont la vitesse maximale ne dépasse pas... **50 km/h** ! Leur ambition : réaliser un tour du monde à ce rythme singulier tout en participant, sur leur route, à **14 missions humanitaires et d'écovolontariat**.

Mais derrière la voyageuse se trouve aussi **une véritable sportive**. Habitée à l'effort et au dépassement de soi, Estelle profite de cette aventure pour relever des défis physiques au fil des pays traversés. Courir, marcher, découvrir de nouveaux terrains, s'adapter aux conditions rencontrées : le sport devient une autre manière de voyager et d'aller à la rencontre des autres.

Dans **Le Tour du Monde à 50 km/h**, elle raconte les paysages, les rencontres, les missions solidaires, les pannes de Woody, mais aussi les efforts, les doutes et ces moments où il faut savoir **s'adapter, persévérer et continuer d'avancer**.

Des valeurs que connaissent bien les sportifs et les entraîneurs.

Car finalement, qu'il s'agisse d'un entraînement, d'une compétition ou d'un tour du monde à bord d'un camion de 1957, l'aventure repose souvent sur les mêmes ressorts : **l'envie d'aller plus loin, la capacité à surmonter les difficultés et surtout le plaisir de partager**.

Un récit humain, sportif et solidaire, parfois drôle, souvent mouvementé, où le voyage devient aussi une formidable aventure intérieure.

Estelle Ohanian est Ingénieure agronome et petite-fille de chocolatier. Elle parcourt le monde dans un camion de 1957 avec Dan. Ensemble, ils réalisent des missions humanitaires et écovolontaires autour du globe.

Le Tour du Monde à 50 km/h est son premier récit de voyage

- **Disponibilité** : Le livre est disponible à l'achat sur le [Site du FBW Project](#), ainsi que sur des plateformes comme [Fnac](#) ou [Amazon](#). [[1](#), [2](#), [3](#), [4](#)]

JANUARY 23rd 2027



EN PARTENARIAT
AVEC LE MARATHON
DU MEDOC
IN PARTNERSHIP
WITH THE MEDOC
MARATHON

ANGKOR Trail®



AN UNFORGETTABLE SOUVENIR!
un souvenir inoubliable !

6 ADVENTURES – 6 DISTANCES

10KM

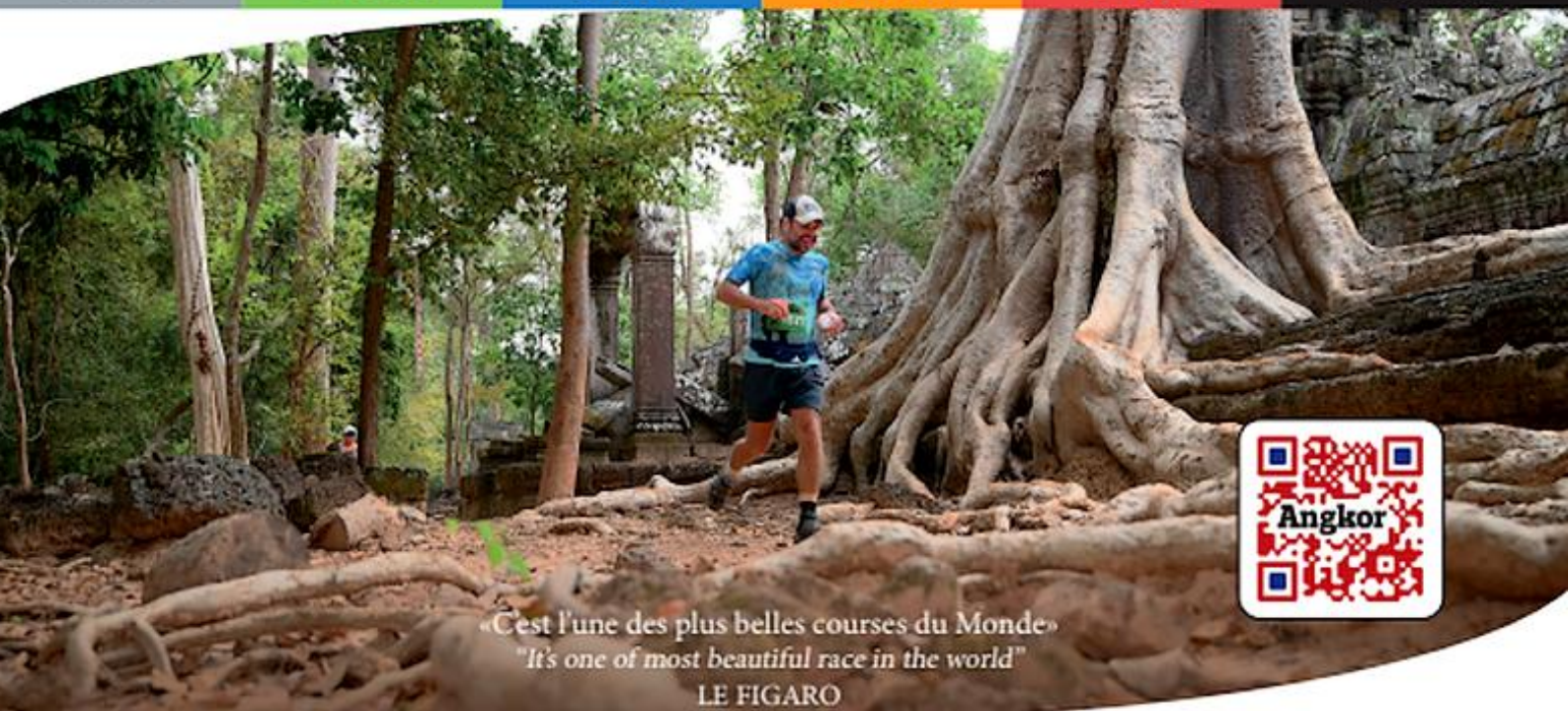
21KM

32KM

42KM

64KM

100KM

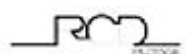


«C'est l'une des plus belles courses du Monde»
"It's one of most beautiful race in the world"
LE FIGARO

SPONSORSHIP

ORGANIZERS

OFFICIAL SPONSORS & PARTNERS



www.angkortrail.com – sdpo@sdpo.com

Nos entraîneurs vous guident dans votre préparation. Des précieux conseils tant en entraînement, en préparation mentale, en nutrition sont à votre disposition... <https://www.aeifa.com/>

Pour nous contacter : aeifathletisme@gmail.com

Comme vous, comme nous sommes attachés aux valeurs éducatives de notre sport et nous souhaitons partager notre expérience.

Notre maxime : **Athlé : la passion d'entraîner**



L'entraînement du 400 haies en France

L'entraînement du 400 haies en France – Essai de point des connaissances par JJ BEHM Ça a « commencé » en 1960 Les Champions d'Europe du 4X4 à Berne 1954, selon leurs dires, ne s'entraînaient pas: GOUDEAU, MARTIN DU GARD, HAAROF, DEGATS jouaient au foot, se déplaçaient en vélo, y compris pour aller aux compétitions,

PUBLISHED IN ARTICLES PAR DISCIPLINES
ARTICLES PUBLIÉS. PISTE



Courir plus vite que vite pour continuer à progresser par Hélène Bossé

Les sprinteurs sont souvent confrontés dans leur carrière à une stagnation voire à une régression de leurs performances .L'entraîneur doit alors émettre plusieurs hypothèses pour identifier les causes et les mécanismes de cet obstacle. Une des hypothèses à soulever serait celle de l'installation d'une barrière de vitesse qui agirait comme un

PUBLISHED IN ATHLÉTISME À HAUT NIVEAU
PISTE



ANALYSE DES EXIGENCES DE LA PERFORMANCE SPORTIVE SUR 800M COURSE

ANALYSE DES EXIGENCES DE LA PERFORMANCE SPORTIVE SUR 800M COURSE par Amandine Le Cornec L'analyse des exigences de la performance du 800 s'avère multifactorielle. Afin de perfectionner dans cette discipline, il ne faut pas seulement faire appel au développement des capacités physiques ou physiologiques. Il faut également mettre en interaction les facteurs psychologiques, morphologiques, techniques



La passion d'entraîner...

www.aeifa.com