

# Athlé Lauragais Olympique

## Informations générales

Octobre 2018



Internet: <http://www.athle-lauragais-olympique.com/>

**Le mois prochain :**

**... les premières compétitions hivernales...**

**Octobre le vaillant surmène le paysan.**

**L'athlète ne doit pas se surmener, mais il doit être assidu...**



Ville de Revel

des associations et est donc de loin notre partenaire le plus important...

La Mairie de Revel la collectivité la plus proche

Elle nous apporte chaque année une subvention de fonctionnement sans laquelle le club ne pourrait survivre.

Elle met à la disposition d'Athlé Lauragais Olympique des locaux et des installations.



haute-garonne.fr

développement de l'activité sur son territoire. Espérons qu'il en sera de-même du Conseil Départemental...

Le Conseil Départemental de la Haute Garonne a toujours eu vocation à aider les associations qui s'impliquent dans le

Le Conseil Général n'a jamais apporté d'aide directe à notre club, mais a toujours participé à la dotation de challenges départementaux dont les compétitions qu'organise Athlé Lauragais Olympique font partie.



Voies navigables de France gère le Canal du Midi et tout son système d'alimentation dont fait partie le Lac de Saint Ferréol et est donc un partenaire incontournable lorsqu'on organise quoi que ce soit sur ce site prestigieux...

Ce sont les indispensables autorisations administratives et tous les petits points qui facilitent la vie des organisateurs que voies navigables de France apportent aux organisations d'Athlé Lauragais Olympique sur le site de Saint Ferréol depuis plus de 45 ans et désormais pour celui de la Rigole de la Plaine.

## LE fait du mois de septembre :

... L'intérêt accru des jeunes lors de la reprise de leurs entraînements du mercredi.

Dès le mois de juin et tout au long de l'été, le téléphone avait sonné pour des demandes de renseignements, avec bien entendu plus d'appels après et les Championnats d'Europe de Berlin...

Dès le 5 septembre, quelques jeunes athlètes en herbe découvraient les joies de l'athlétisme sur le stade municipal de Revel.

**Le Forum des associations du samedi 8 confirmait cette tendance, avec un défilé quasi permanent devant le stand d'Athlé Lauragais Olympique**

Le mercredi suivant l'entraînement des jeunes attirait un nombre conséquent d'athlètes : bon nombre de celles et ceux qui étaient déjà là au cours de la saison 2017 2018 sont de retour, rejoint(e)s par de nouvelles connaissances...

Bonne nouvelle : l'entente entre athlètes semble se faire dans la bonne humeur.

... mais çà aurait aussi pu être ...

La présence d'Athlé Lauragais Olympique dès la première compétition de la saison : Eva RAMONDA a pu y retrouver quelques athlètes du stage d'été et en a profité pour réaliser un très beau concours de saut en longueur, progressant d'essai en essai jusqu'à un saut final de 4,47m (en dessous de sa meilleure performance, mais très encourageant en ce début de saison).

**Des athlètes d'Athlé Lauragais Olympique ont aussi participé à d'autres manifestations...**

Jan SCHOOLMEESTER a travaillé son endurance en Belgique en utilisant sa trottinette de compétition (à très haut niveau, puisqu'il est champion du Monde de marathon sur cet engin).

Jean Pierre RAOUL a participé à un trail à Saint Germain des Prés (81) : 1h 15' sur tous terrains, une bonne préparation pour ses prochains objectifs...



**isostar**  
SPORT NUTRITION

Isostar, leader mondial des produits diététiques destinés aux sportifs, est une marque développée par la Société Diététique et Santé

Le partenariat avec Athlé Lauragais Olympique consiste généralement en des dotations de produits lors des manifestations de course à pied organisées.

  
**Gerblé**

Gerblé est une marque de produits diététiques de qualité développés par la Société Diététique et Santé

Le partenariat avec Athlé Lauragais Olympique consiste généralement en des dotations de produits lors des manifestations de course à pied organisées.

**INTERSPORT**  
LE SPORT COMMENCE ICI  
**CASTRES**

INTERSPORT Castres est un incontournable de l'équipement sportif : chausser, habiller et équiper le sportif avec confort et technicité, c'est son métier...

**INTERSPORT Castres est un de nos derniers partenaires en date, mais dès le départ, la barre est élevée !**

Le mois d'octobre est riche en événements où Athlé Lauragais Olympique est fortement impliqué...

Le **mercredi 10 octobre**, une **soirée tests**, au Stade Municipal de Revel pour peaufiner la préparation de la saison en train de commencer...

Elle est destinée à faire le point sur l'état de forme du moment pour permettre de se préparer les prochains objectifs sportifs de chacun(e)...



**17 heures** : Echauffement catégories Eveils Athlétiques, Poussin(e)s, Benjamin(e)s et Minimes.

**17 heures 20** : Tests SAUTS, LANCERS, VITESSE pour les catégories Eveils Athlétiques, Poussin(e)s, Benjamin(e)s, Minimes et Personnes intéressées.

**19 heures** : Echauffement personnes ne faisant que le test VAMEVAL.  
TEST VAMEVAL : d'abord Eveils Athlétiques, Poussin(e)s et pur(e)s débutant(e)s, puis toutes autres personnes (s'il y a peu de candidats, un seul test à 19 heures 15).



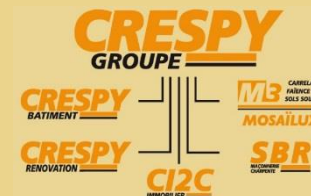
Le **vendredi 12 octobre** l'**Assemblée Générale** d'Athlé Lauragais Olympique sera l'occasion de définir les objectifs de la saison 2018 2019.

Le bulletin précédent évoquant le bilan de la saison 2017 2018, évoquons maintenant l'avenir du club, qui sera aussi abordé, à commencer par la programmation de la saison 2018 2019 :



- **Augmenter le nombre de licenciés pour pérenniser plus facilement le club:** quelle politique suivre ? Après une baisse, si légère soit elle, il faut rebondir.
- **Entraînements:** doit-on continuer à augmenter l'offre ? Doit-on se cantonner à quelques spécialités ? Nos athlètes ont pris l'habitude d'un suivi qui n'est pas toujours assuré dans tous les clubs : peut-on l'améliorer sans trop alourdir la tâche de nos bénévoles ? Doit-on songer, comme le propose notre plan de développement à professionnaliser certaines tâches pour pouvoir aller plus loin ? Autant de questions que se posent tous les clubs soucieux de préserver la qualité des prestations qu'ils offrent à leurs membres...
- **Participation aux manifestations:** depuis des années, c'est LE principal point à améliorer... Les membres du club ont-ils des idées pour y parvenir ?
- **Résultats sportifs :** Paradoxalement, c'est un des principaux critères lorsqu'on juge de l'efficacité d'un club alors que ce n'est que le résultat de facteurs sur lesquels il n'est pas toujours possible d'agir ...  
Ce qui est certain, c'est qu'améliorer les résultats sportifs passe nécessairement par une participation suffisante aux manifestations.
- **Organisation de manifestations :** Ces dernières années, on organisait des Soirées tests, le Meeting Vertisaut, le Challenge Jeunes Pousses, le Tour du Lac de Saint Ferréol, les 6 Heures du Lauragais...  
On peut toujours se poser la question de la pertinence de tel ou tel type d'organisation
- **Plan de développement:** Ce sera la sixième saison où il sera appliqué. Son contenu est-il toujours d'actualité ? Doit-on le réviser ?

... tenir compte du passé pour mieux attaquer la saison qui débute, voilà l'objectif !!!!



2 avenue de la Gare  
31250 REVEL

Tél. : 05 34 66 67 90

Email : [crespy@crespy.fr](mailto:crespy@crespy.fr)

Le Groupe Crespy apporte à Athlé Lauragais Olympique une aide à la fois logistique (mise à disposition de véhicules) et financière au Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol...



L'Hyper Casino est une surface de vente qui fournit tout ce dont on peut avoir besoin...  
Chemin des Bordes 31250 REVEL

L'Hyper Casino de Revel est partenaire d'Athlé Lauragais lorsqu'il s'agit de fournir tout ce qu'il faut pour alimenter les participants de nos manifestations...



Boulangerie - Pâtisserie  
**BONNAFOUS**

Toute la boulangerie et toute la pâtisserie, avec notamment des spécialités comme le Pompet.  
11 Galerie du Midi  
31250 REVEL

La Boulangerie Bonnafous est toujours restée un fidèle annonceur dans les plaquettes des manifestations d'Athlé Lauragais Olympique.



## CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS

2017 2018 :



La remise des récompenses est prévue pour le 12 octobre, au cours de l'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique.

**La Grande Tombola d'Athlé Lauragais Olympique 2018, n'ayant pas suscité l'engouement escompté, on fera appel aux gourmands...**



Nous avons certes eu la bonne surprise de voir la Mairie de Revel financer le tapis de saut à la perche qui manquait tant à nos entraînements, mais la baisse générale des aides publiques reste d'actualité et il reste toujours du matériel usé à remplacer...

La tombola lancée à la fin de chaque année a compensé un temps la diminution des aides publiques mais son effet bénéfique s'essouffle....

**C'est le moment de lui trouver une solution alternative : la VENTE DE CHOCOLATS en prévision des fêtes de fin d'année.**

L'avantage de cette opération par rapport à la tombola est que le club peut ne commander que les produits vendus, leur distribution se faisant ensuite dans la 1<sup>ère</sup> quinzaine de décembre.

**Le coup d'envoi de la vente sera donné au cours de l'Assemblée Générale.**

**... Et Athlé Lauragais Olympique est aussi très actif dans l'organisation du plus grand Marathon d'Occitanie !**



Le **dimanche 21 octobre**, le 12<sup>ème</sup> **Marathon International de Toulouse Métropole** recherche des bénévoles : chaque année, chacun d'eux a droit à une dotation intéressante (textile...), à une soirée de fête de remerciement et sa participation permet à l'association de son choix (**pourquoi pas Athlé Lauragais Olympique ?**) de toucher une indemnité bien utile dans son fonctionnement.

L'ambition de l'organisation cette année est de pouvoir accueillir **16 000 participants** : elle a besoin de vous pour que cette journée soit un succès !

Pour tout renseignement relatif au bénévolat sur ce Marathon, vous pouvez contacter l'organisation par l'intermédiaire du site du Marathon :

<https://www.marathon-toulousemetropole.fr/fr>

N'oubliez pas de mentionner **Athlé Lauragais Olympique** comme association pour laquelle vous vous présentez au moment de votre inscription



**Loc Vaisselle & Déco** loue la vaisselle et vend toutes sortes de produits pour les réceptions, les fêtes, etc...

Loc Vaisselle & Déco participe au financement des manifestations d'Athlé Lauragais Olympique en faisant des annonces dans certaines plaquettes de manifestations.

### Ets OLIVIER & Fils

Vente de pièces détachées auto d'occasion ou neuves. Achat et vente de véhicules

[www.olivier-fils.com](http://www.olivier-fils.com)

Les Etablissements OLIVIER & FILS participent au financement des manifestations d'Athlé Lauragais Olympique en faisant des annonces dans certaines plaquettes de manifestations.

### PHILIPPE COIFFURE

**PHILIPPE COIFFURE**, c'est le nom du salon de coiffure tenu par un homme passionné de course à pied, ce qui ne l'empêche pas d'exercer sa profession avec un grand talent...

Tél : 05 61 27 66 67

**PHILIPPE COIFFURE** participe au financement des manifestations d'Athlé Lauragais Olympique en faisant des annonces dans certaines plaquettes de manifestations.

## Le mois d'octobre est vraiment celui de la reprise...

C'est le grand retour des compétitions sur piste pouvant intéresser de nombreux athlètes, même celles et ceux qui se sont peu entraînés pendant la période estivale, dès lors qu'ils ou elles ont repris une activité régulière au mois de septembre...

Tout le monde pourra éventuellement faire sa rentrée le 13 octobre pour la journée des 1000m (des courses de 1000m pour toutes les catégories) à Toulouse Sesquières.

Sur route ou dans la nature, bon nombre de courses sont programmées...

### Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s :

Pour les plus jeunes, c'est dès le 7 octobre à l'occasion d'une journée de parcours EA et PO à Toulouse Sesquières.

### Les Benjamin(e)s et Minimes :

Celles et ceux qui ont pu se qualifier au mois de septembre pourront faire partie d'une équipe du Comité d'Athlétisme de Haute Garonne lors du Match Interdépartemental du 6 octobre...

Toutes et tous auront ensuite l'occasion de participer à la course qui leur est dédiée lors du Marathon International de Toulouse Métropole (attention : il faut réagir vite pour s'inscrire), puis aux cross du mois de novembre (également mois du meeting Vertisaut).

### Les Cadet(te)s et plus grand(e)s :

Sur piste, quelques meetings peuvent intéresser nos athlètes (...)

Sur route, une équipe d'Athlé Lauragais Olympique se prépare à participer à l'Ekiden d'Albi, le 6 octobre...

Des tas d'autres courses sur route ou dans la nature sont aussi programmées ce mois-ci, dont bien entendu le 10km, le Semi-Marathon et le Marathon de Toulouse, le 21, les Championnats de France de 24 heures à Albi les 20 et 21...

## Octobre est parfois une prolongation de l'été, parfois une période de turbulences : soyons à l'affût de la météo pour profiter au maximum de ce qu'elle peut nous offrir!

## Pour se mettre (ou se remettre) à la compétition, les occasions ne manquent pas...

Pour plus de détails sur ces manifestations, voir le calendrier du club (affiché au stade et dans les salles omnisport et consultable sur le site du club). Une version personnalisée est aussi envoyée par courriel à celles et ceux qui n'ont pas oublié de laisser leurs coordonnées.



Certainement une des meilleures sociétés de chronométrie de France, **Chrono-**

**Start** exploite un matériel sophistiqué pour que les coureurs soient classés dans les meilleures conditions possibles...

**C'est plus qu'un partenariat... C'est une véritable amitié entre Chrono-Start et Athlé Lauragais Olympique.**



Quel athlète ne connaît pas Mac Do ? Combien d'arrêts au retour des compétitions dans les restaurants de cette enseigne ?

Mac Do Revel est partenaire d'Athlé Lauragais Olympique, notamment pour les manifestations s'adressant aux jeunes athlètes.



*Affiches, Tirage de Plan, Reliures et Façonnages, Traitement de texte, Plastification du A5 au A2*  
Impression, copie tout format couleur et N&B

22, rue Georges Sabo - 31250 REVEL

**COPY REVEL** est un partenaire essentiel dans la communication d'Athlé Lauragais Olympique

## Aborder la compétition : riche d'expérience si on se met dans de bonnes conditions

**Le choix de la compétition** : La variété des épreuves que propose l'athlétisme offre à chacun de nombreux choix... Il est même possible de combiner les choix, de pratiquer seul ou à plusieurs (un article ultérieur traitera des « enjeux de l'athlétisme »)...

**La tenue** (voir article plus complet sur le bulletin de septembre):

**En compétition**, le règlement impose bien que l'athlète ait une tenue correcte (c'est le Jury de compétition qui interprète à sa façon, pas forcément pareil dans un pays du Moyen Orient que dans une Ile Polynésienne), mais en fait, la seule chose obligatoire est le **maillot du club**. Celui d'Athlé Lauragais Olympique est disponible contre caution (rendue lorsqu'on rend le maillot en fin de saison).

Il existe des restrictions sur les longueurs de pointes des chaussures (de façon à ne pas détériorer le sol sur lequel on se trouve) et pour tout le reste, le confort d'utilisation prime).

**L'alimentation** : Les règles sont simples.

- Les jours précédents : EVITER LES EXCES DANS TOUS LES SENS
- La veille de la compétition : INSISTER SUR LES SUCRES LENTS (pain, pâtes, riz, pommes de terre...) et EVITER LES SAUCES GRASSES (ce qui ne veut pas dire qu'il faut tout s'interdire).
- Le jour de la compétition :
  - avant la compétition : le PETIT DEJEUNER doit être un REPAS COMPLET, avec des sucres lents (par exemple : pain de préférence complet et au levain), des sucres rapides (confiture, fruit), des protéines (produits laitiers, mais pourquoi pas viande) et des lipides (les produits précédents en contiennent déjà). L'HEURE DU DERNIER REPAS avant la compétition DOIT ETRE AJUSTEE DE FACON A NE RIEN INGERER DE SOLIDE PENDANT LES TROIS DERNIERES HEURES AVANT L'EFFORT. Il faut BEAUCOUP BOIRE, mais PAR PETITES DOSES (une ou deux gorgées à chaque fois) jusqu'à l'heure de l'effort. On peut en profiter pour compléter l'alimentation en cas de petit creux en évitant les sucres rapides.
  - Après la compétition : si l'effort a été intense, il faut reconstituer certaines cellules en ingérant des protéines faciles à digérer (viande blanche par exemple) ; il faut reconstituer le stock de glycogène en mangeant des sucres lents ; il ne faut pas oublier les sels minéraux (les légumes et la viande en contiennent naturellement).
- Les jours suivants : revenir PROGRESSIVEMENT à une alimentation normale (elle doit toujours être variée et équilibrée ; elle ne doit pas négliger l'hydratation : BOIRE.... de l'eau bien sûr).

**L'échauffement** : Son objectif est de se mettre dans les meilleures conditions possibles pour être tout de suite en pleine possession de ses moyens. Il se compose de trois phases (total 30mn env) :

- un effort léger (footing lent) élevant progressivement la température du corps et amenant doucement le cœur au bon rythme pour qu'il soit capable d'irriguer les muscles,
- des étirements concernant tous les ligaments du corps, en insistant sur ceux qui seront le plus sollicités au cours de l'épreuve,
- une série d'accélération amenant le cœur à son rythme de compétition.

**Si on fait plusieurs épreuves dans la même journée, s'échauffer AVANT CHACUNE D'ELLES.**

**La récupération** : Pour éviter les courbatures du lendemain après un effort particulièrement dur: la meilleure récupération est active et consiste à un léger effort (marcher ou trotter) accompagné d'étirements. On appelle cela le retour au calme. Toutefois, si l'effort a été trop intense, il faut se méfier des blessures latentes et éviter d'imposer un effort supplémentaire à un muscle ou un ligament douloureux.



**Notre club propose tout un panel de partenariats : chacun peut trouver sa façon de l'aider à se développer tout en profitant d'une communication que nous essayons sans cesse d'améliorer.**

**RAPPEL :** La saison 2018 2019 est lancée :

- Depuis le 15 juin, on pouvait penser aux adhésions, cotisations, certificats médicaux...
- **Maintenant, c'est indispensable pour celles et ceux qui ne l'ont pas déjà fait !**

**La licence 2017 2018 n'est plus valable depuis le 1<sup>er</sup> septembre : elle ne peut plus être utilisée pour s'inscrire dans une course et l'assurance qui lui est liée est caduque.**

- Pour les athlètes qui étaient là la saison dernière, c'est donc le moment de remplir le dossier de réinscription qui a été envoyé à chacun avant la fin du mois- de juillet.
- Pour les nouveaux arrivés, c'est le bon moment pour remplir le bulletin d'adhésion.
- Pour tous, il ne faut pas oublier de joindre les pièces demandées, telles que certificat médical (qui devra dater de moins de 6 mois au moment de la prise de licence), cotisation (soit les 10 Euros correspondant au mois d'essai, soit cotisation du 1<sup>er</sup> trimestre).
- **Il est bon aussi d'encourager celles et ceux qui s'intéressent à notre sport à nous rejoindre...**

Si on souhaite se retrouver dans un club dynamique, **il est indispensable de parler de ce qu'on y fait autour de soi**, dans sa famille, auprès de ses ami(e)s.... On peut aussi distribuer les affichettes et flyers du club.



## Les Organisations programmées à ce jour ...



Le **samedi 17 novembre**, le **27<sup>ème</sup> Meeting Vertisaut** est programmé dans les salles omnisports de Revel.

... on a même déjà programmé des manifestations de l'année 2019:



Le **dimanche 27 janvier 2019**, c'est le **Challenge des Jeunes Pousses** qui est programmé... à moins que, comme cette saison, il soit reporté en janvier.



Le **dimanche 24 février**, le **49<sup>ème</sup> Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol** rassemblera des coureurs de la région Occitanie. Il permettra aux coureurs et coureuses haut garonnais(e)s des catégories Poussin(e)s à Cadets de se classer dans le Challenge du Conseil Général.  
Si, comme depuis que le Label FFA des cross existe, ce label est accordé, il comptera aussi pour le **Cross-Country Tour National** et le **classement des clubs**.

C'est la plus importante manifestation organisée par Athlé Lauragais Olympique .



Le **mercredi 8 mai**:

les **5<sup>èmes</sup> 6 heures du Lauragais...**

Une seule manifestation, pour tous à proximité du Stade de REVEL, avec :

- Deux épreuves de 6 heures Individuelles (Course et Marche),
- Un relais de 4 coureurs de 6 heures,
- Un relais de 3 coureurs de 1 heure

Le ¼ d'heure des pitchounets (relais de 3 enfants pendant ¼ d'heure).

Le passage le long de la Rigole de la Plaine plait beaucoup.....

Il va falloir faire au moins aussi bien que pour les trois 1<sup>ères</sup> éditions !



## Renouvellement du certificat médical :

Depuis l'été 2017, une nouvelle disposition a été mise en place par le **Ministère en charge des sports**, afin de faciliter le renouvellement des licences sportives. Cette disposition permet sous certaines conditions de ne pas avoir à présenter un nouveau certificat médical lors du renouvellement de la Licence. Jour

Si l'athlète renseigne le questionnaire de santé disponible sur son "Espace licencié" (code envoyé avec la licence de la saison passée) et s'il répond « OUI » à une seule de ces questions, il devra présenter à son club un certificat médical datant de moins de 6 mois au 1er septembre 2017 pour que le dit club puisse renouveler sa licence.

S'il répond « NON » à toutes les questions, il pourra être dispensé de présentation d'un nouveau certificat médical.

La présentation d'un certificat médical précisant une absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition reste cependant obligatoire pour le renouvellement de la licence dans le cas suivant :

- L'athlète possède une licence Athlé Santé et souhaite une licence Athlé Compétition, Athlé Running ou Athlé Entreprise.

Tout athlète licencié pour la saison 2017 2018 est invité à se connecter dès maintenant pour renseigner ce questionnaire.

Avec cette nouvelle législation, un athlète correspondant aux critères définis par le questionnaire peut ne renouveler son certificat que tous les 3 ans.

Par ailleurs, la mention obligatoire pour le certificat médical est désormais « **non contre-indication à la pratique du sport en compétition** » (ainsi un certificat médical pourra être valable pour n'importe quel sport).

Bien entendu, **avec ou sans certificat médical, il est toujours indispensable pour tout sportif de suivre de près son état de santé.**

## En octobre, les entraînements restent ceux des horaires d'été...

Lorsque les athlètes scolarisées bénéficient de **vacances scolaires** (comme à la fin de ce mois), Athlé Lauragais Olympique leur offre la possibilité de s'entraîner en vue de leur objectif sportif (compétition ou autre). Le rythme de l'entraînement d'athlétisme n'a pas à être tributaire de vacances mais de la préparation à cet objectif.

Rappelons que pendant les vacances scolaires, **SEULS les JOURS FERIES et les jours de fermeture de toutes les installations par la Mairie sont sans entraînement : LES ATHLETES SONT ALORS AVERTIS.**



### HORAIRES

#### **MARDI du 4 septembre au 23 octobre 2018**

**de 18 heures à 20 heures** (pouvant être aménagés selon le programme et les disponibilités des groupes présents), au **Stade Municipal**, athlètes nés en 2007 et avant (2006 ou 2007 sur avis positif de l'entraîneur) :

- course à pied avec Jean Pierre RAOUL
- PPG, disciplines techniques avec Daniel ROUSSEAU

#### **MERCREDI du 5 septembre au 24 octobre**

dans **les Salles Omnisports** ou au **Stade Municipal**, selon le temps et les spécialités :

**-de 17 heures à 18 heures 30,**

athlètes nés de 2008 à 2012 : toutes activités avec Daniel ROUSSEAU et Jan SCHOOLMEESTER.

**Le GROUPE Baby-Athlé (nés de 2013 à 2015) est programmé en même temps...**

**-de 18 heures à 19 heures 30,**

athlètes nés de 2002 à 2007: toutes activités avec Jean Pierre RAOUL et Daniel ROUSSEAU. Le mercredi, les Salles Omnisports sont le lieu de rendez-vous, mais l'entraînement peut avoir lieu ailleurs (en partie ou totalement).

#### **JEUDI du 6 septembre au 25 octobre**

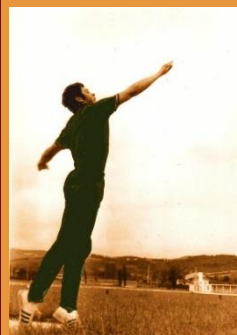
**de 18 heures à 20 heures** : même programme que le Mardi... +

**de 20 heures à 21 heures 30**, dans la **Salle Omnisports**

**N°2** et autour :

athlètes nés en 2007 et avant (2006 et 2007 sur avis positif de l'entraîneur) : PPG, disciplines techniques avec Daniel ROUSSEAU

**Lieu souligné** : lieu de rendez-vous en **période d'horaires d'été.**



## Octobre marque la fin de la saison estivale

C'est l'occasion pour ceux qui se sont entraînés régulièrement jusque là de tenter d'améliorer ses « records personnels » avant d'entamer un nouveau cycle d'entraînement...

Pour tout le monde, c'est le moment de se tester et de se préparer à la saison hivernale (celle notamment du cross-country, des compétitions en salle et des folles courses dans le froid)...

C'est le moment où l'assiduité à l'entraînement est primordiale pour mieux encaisser les efforts physiques qu'on devra ensuite supporter au cœur de la saison hivernale : ce n'est pas au printemps qu'on bâtit les succès de l'été, mais tout au long des mois qui précèdent.

Chaque entraînement est une pierre qu'on ajoute à l'édifice de la performance...

Bien entendu, lorsqu'on parle performance, on ne réduit pas cette notion à la seule compétition : améliorer sa performance, c'est d'abord se sentir de mieux en mieux et réussir demain des choses qu'on n'était pas capable de faire jusque là...

**Testons-nous, entraînons-nous et testons-nous à nouveau pour constater les effets bénéfiques de ce qu'on a fait !**