

Athlé Lauragais Olympique

Informations générales

Novembre 2018



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

Le mois prochain :
... les championnats de cross-country de la Haute Garonne.

Tonnerre de novembre fait prospérer le blé, et remplit le grenier.

L'athlète qui pète les flammes en novembre prépare un printemps glorieux...



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.



CONSEIL DÉPARTEMENTAL
haute-garonne.fr

Le Conseil Départemental de la Haute Garonne a toujours eu vocation à aider les associations qui s'impliquent dans le développement de l'activité sur son territoire.

Espérons qu'il en sera de-même du Conseil Départemental...

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 d'octobre :

... Une équipe d'Athlé Lauragais Olympique à l'Ekiden d'Albi ...

... Après avoir renoué avec les Championnats Interclubs l'hiver dernier, Athlé Lauragais a repris sa traditionnelle quête d'enjeux collectifs en profitant d'une invitation des organisateurs de l'Ekiden d'Albi.

Une équipe était présente, après s'être préparée en ce début de saison. Le résultat est tout à fait honorable 53^{ème} sur 478 équipes (3h04'59) :

Jean Pierre RAOUL (26''20), David PELISSIER (42''23), Patrick NABIALEK (25''21), Younes AAZAM (39''07), Arthur PIVET (20''04) et Jan SCHOOLMEESTER (31''47).

... mais il ne faut pas oublier que c'était aussi le mois d'une soirée Tests...



La météo a été tellement défavorable le 10 que les tests ont dû être reportés au 18.

Mais ce fut une belle occasion pour 32 athlètes de s'étalonner pour pouvoir attaquer les séances de l'hiver qui approche...

... c'était aussi le mois d'une Assemblée Générale particulièrement constructive...

L'ensemble de la programmation pour la saison 2018 2019 a été abordé :

- **Entraînements:** on doit continuer à augmenter l'offre mais il faut être attentif à la compétence de l'encadrement, notamment chez les jeunes ou il serait souhaitable d'envoyer quelques personnes en formation pour compléter l'équipe d'encadrement ...
- **Participation aux manifestations:** ...
- **Résultats sportifs :** Ils seront le fruit des efforts faits sur les 2 points précédents et serviront donc de baromètre de la bonne santé du club.
- **Organisation de manifestations :** Les organisations de ces dernières années seront reconduites : des Soirées tests, le Meeting Vertisaut, le Challenge Jeunes Pousses, le Tour du Lac de Saint Ferréol, les 6 Heures du Lauragais...
- **Plan de développement:** Il sera adapté en fonction des remarques faites et mis en situation par rapport à celui de la FFA.

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

... mais ça aurait aussi pu être la participation des athlètes du club au Marathon International de Toulouse Métropole...



Chloé RICAUD participait au 10KM et Patrick NABIALEK au Semi-marathon. Malheureusement, Laurent Dordain est resté au départ, retenu par son travail. Il n'y avait d'ailleurs pas que les athlètes qui se dépensaient à cette occasion : il y avait aussi des membres du club dans l'organisation...

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

Parcours Poussines : Emilie BERTHELOT a remporté le parcours de Toulouse Sesquières (même total que la 1^{ère} du Parcours de Muret : 28 points)

100miles du sud de France : Mathieu VERON a couru sur 163km06 (dénivelé 8300m positif et 9200m négatif) en 35h36, terminant 45^{ème} sur 158 participants...

Journée des 1000m : Louis LASSALVY a su saisir l'occasion de sa dernière compétition en tant que poussin pour améliorer sa meilleure performance sur cette distance...



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 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 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 de novembre est celui du meeting Vertisaut...

Le **samedi 17 novembre**, le **27^{ème} Meeting Vertisaut** est programmé dans les salles omnisports de Revel pour les athlètes né(e)s de 2003 à 2006...:

GRAND PRIX 2018 - 2019 Benjamin(e)s et Minimes (F et M)

Au programme : Sauts en Hauteur et à la Perche, avec cette année un tapis de perche tout neuf répondant à toutes les normes de compétition
50 mètres Haies, avec aussi des haies toutes neuves
Lancer de Poids
La meilleure performance de saut des épreuves de la journée sera récompensée par le **TROPHEE Jean LABROUCHE**



Bien entendu, le club aura besoin de TOUT LE MONDE pour organiser

Nous espérons donc pouvoir compter sur l'appui de tous qui peut se manifester de plusieurs façons :

- le **Vendredi 16 novembre à partir de 21 Heures 00**, pour la mise en place des grosses installations : ce meeting nécessite l'installation de 2 tapis de saut en hauteur, d'un tapis de saut à la perche, d'1 aire de lancer de poids, des pistes d'élan pour ces différentes spécialités et d'une piste de course de 60m environ (moquettes à poser),
- le **Samedi 17 novembre à partir de 9 Heures 30**, pour la mise en place des installations complémentaires (ce qui n'a pu être fait la veille : **si le vendredi tout est fait, on économise une matinée de travail**),
- le **Samedi 17 Novembre à partir de 13 heures 45**, pour l'organisation proprement dite (accueil des athlètes, inscriptions, aide au jury, distribution d'un goûter, etc...),
- **SANS OUBLIER LE DEMONTAGE ET LE RANGEMENT APRES LA COMPETITION**, de toutes les installations,

en prenant part à la compétition, pour les athlètes Benjamin(e)s et Minimes (catégorie de l'athlète au moment de la compétition).

Une **REUNION D'INFORMATION** aura lieu le **Mercredi 7 Novembre** à la salle Omnisports N°1 à 18 heures (entre les 2 entraînements).

Elle sera suivie d'un petit pot.

De toute manière, **RESERVEZ LA DATE DU MEETING VERTISAUT, AVEC VOS PARENTS ET AMIS...**

BREF, TOUTE AME QUI PEUT DONNER UN COUP DE MAIN.

Un bulletin spécial concernant cette organisation est joint au présent envoi...



CRESPY
GROUPE



2 avenue de la Gare
31250 REVEL

Tél. : 05 34 66 67 90

Email : 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 C asino 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 Pompé.

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 2018 2019 :

Le 1^{er} novembre 2018 donne le départ de ce challenge : toutes les manifestations inscrites jusqu'au 30 juin 2019 au programme d'Athlé Lauragais Olympique permettent aux athlètes des catégories concernées de marquer des points.

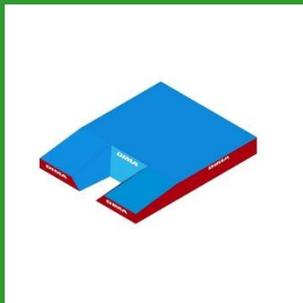
Depuis l'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique une **VENTE DE CHOCOLATS** est en cours en prévision des fêtes de fin d'année ...



La baisse générale des aides publiques restant d'actualité et les effets de la tombola lancée à la fin de chaque année s'essouffant, une solution alternative sera tentée : la **VENTE DE CHOCOLATS** en prévision des fêtes de fin d'année

Athlé Lauragais Olympique aura besoin de toutes les bonnes volontés pour en vendre un maximum : amenez tout votre entourage, pistez les gourmands : c'est pour que notre club puisse continuer son effort de remplacement du matériel utilisé.

... Athlé Lauragais Olympique doit régulièrement remplacer une partie de son matériel pour répondre au mieux aux besoins! Entre autres, en 2018, grâce à une subvention municipale et à plusieurs années de tombola :



Gros matériel à plusieurs milliers d'Euros ou petit matériel consommable, l'athlétisme nécessite beaucoup plus d'accessoires indispensables que la plupart des autres sports...



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

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 de novembre marque le début de la saison hivernale...

C'est au mois de novembre que les compétitions en salle succèdent aux compétitions sur piste et que le cross-country reprend un rythme régulier (si on se déplace un tant soit peu, on peut courir dans cette spécialité plusieurs fois dans le mois...)

Dès le 11 novembre, tout le monde peut se rendre à Saint Gaudens pour le premier cross du Challenge départemental..

En salle, les premiers championnats départementaux sont programmés dès ce mois-ci.

En hiver, il y a moins de courses sur route mais les courses dans la nature restent très nombreuses.

Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s :

Seulement du cross-country pour ces catégories, généralement sous la forme de kid-cross ...

Après l'annulation de la compétition du 22 décembre (à Fronton), ce n'est qu'au mois de janvier qu'aura lieu la première manifestation en salle : le challenge des Jeunes Pousses, dans les salles omnisports de Revel.

Les Benjamin(e)s et Minimes :

Le meeting Vertisaut est la première compétition en salle de cette saison...

Les cross sont aussi une possibilité de se mesurer à d'autres athlètes...

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

Sur piste, la fin du mois compte une compétition de lancers longs (Disque, Javelot, Marteau)...

Sur route, peu d'occasions, par contre les Trails sont nombreux (10 et 11 : Trail du Pastel à Balma, mais ce n'est pas le seul)...

En salle, Fronton devient la destination favorite des amateurs de ce genre d'épreuves... C'est une belle salle, même si parfois on souhaiterait la voir équipée d'un système de chauffage...

Avec la météo privilégiée de notre région, septembre est souvent une prolongation de l'été : si cette année reste conforme à cette tradition, profitons-en!

C'est le démarrage sur les chapeaux de roues de la saison hivernale 2018 2019...

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).



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

Ne jamais hésiter à donner un coup de main...

Une manifestation d'athlétisme comporte souvent de nombreux ateliers qu'il faut mettre en place.

Puis il faut les animer, ce qui peut se faire de différentes façons :

- en accompagnant les athlètes et en les conseillant,
- en mesurant leurs performances (classement, chronométrage, prises de mesures métriques...),
- en mettant les résultats en forme afin de pouvoir les diffuser...

Lorsqu'elle se termine il faut bien entendu ranger tout le matériel qu'il avait fallu mettre en place...

Chaque fois qu'Athlé Lauragais Olympique organise, il est indispensable de pouvoir compter sur l'aide de tout le monde : c'est généralement simple (poser des barrières, dérouler des moquettes, tenir le bout d'un décamètre, poser des barres de sauts sur leurs taquets, tenir une buvette...).

Parfois, notre effectif n'est pas suffisant et nous devons compter sur l'aide de personnes venant d'autres clubs (pour preuve, les 2 personnes sur la photo sont des amis d'autres clubs venus nous prêter main forte lors d'un Meeting VERTISAUT)...

Le fait que ces amis d'autres clubs nous donnent volontiers un coup de main n'est probablement pas étranger à l'aide que certains d'entre nous prodiguent abondamment. C'est pourquoi il est aussi très important que les autres organisateurs puissent compter sur notre aide lorsqu'ils nous accueillent.

Il y a toujours quelque chose à faire pour que les athlètes soient dans les meilleures conditions possibles... et c'est tant mieux : on s'ennuie beaucoup moins lorsqu'on est occupé.



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 (encore) : La saison 2018 2019 est lancée depuis début septembre :

- **Maintenant, il serait vraiment imprudent de pratiquer un sport comme l'athlétisme sans avoir fait le nécessaire pour adhérer au club!**

La licence 2017 2018 n'est plus valable depuis le 1^{er} 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, même avec retard, il vaut mieux remplir le dossier de réinscription qui a été envoyé à chacun avant la fin du mois- de juillet.
- Pour les nouveaux arrivés, autant ne plus tarder à 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^{er} 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 ...

Après le meeting Vertisaut, il n'y aura pas de grosse organisation d'Athlé Lauragais Olympique avant 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^{ème} 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 **4^{èmes} 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

Il va falloir faire au moins aussi bien que pour les trois 1^{ères} éditions !

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.....

La saison d'athlétisme dure toute l'année : certes, il y a une saison estivale et une saison hivernale ; certes, la variété des compétitions a un rapport avec les cycles annuels de la météo...

Mais ce qui reste constant, c'est que tout au long de l'année des manifestations sont organisées un peu partout pour que les athlètes puissent exprimer leur talent.

Athlé Lauragais Olympique participe amplement à ce mouvement en organisant : 4 par an où sont invités des tas de clubs qui à d'autres occasions sont les organisateurs.

Bien entendu, ces organisations ne peuvent se faire sans l'aide de toutes les bonnes volontés... avec pour corolaire une convivialité qu'il faut entretenir pour que le club reste bien vivant...

C'est la recette d'Athlé Lauragais Olympique : si on tient compte du temps où le club s'appelait Sport Olympique Revel, voilà 56 ans que ça dure...



Depuis le 27 octobre, nos montres indiquent des horaires d'hiver...

Jusqu'au retour des horaires d'été, les rendez-vous (pour les entraînements du mercredi sera dans les salles omnisports... ce qui en principe n'empêche pas de sortir pour certaines activités...



HORAIRES

MARDI

du 30 octobre 2018 au 20 mars 2019

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 31 octobre 2018 au 21 mars 2019

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 8 novembre 2018 au 22 mars 2019

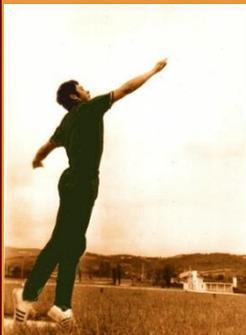
de 18 heures à 20 heures : même programme que le Mardi... +

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'hiver**.



Qu'on ait pour objectif de briller dans les classements des grandes compétitions ou qu'on ait seulement envie d'entretenir son état de santé, les entraînements réguliers et bien programmés sont les rendez-vous incontournables.

Athlé Lauragais Olympique offre l'avantage de proposer une grande variété d'entraînements afin que la plupart des objectifs imaginés par les athlètes puissent être préparés dans les meilleures conditions possibles.

Cette année encore, nos entraîneurs ont eux aussi programmé des compléments de formation susceptibles de les faire progresser et donc de leur permettre de répondre au mieux aux attentes des athlètes.



Certains courent pour pouvoir mettre leur ancien maillot l'été prochain...

D'autres se sont inventés de tout autres objectifs

