

Athlé Lauragais Olympique

Informations générales Février 2019



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



Le mois prochain : le printemps succèdera à l'hiver avec le début de la saison sur piste et plus de courses sur route...

Février trop doux, promet printemps en courroux...

C'est en bravant le froid maintenant qu'on prépare ses performances estivales.



Ville de Revel

La Mairie de Revel la plus proche des associations et est donc de loin notre partenaire le plus important...

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.

Le Conseil Départemental apporte une aide à notre club, et il a toujours participé à la dotation de challenges départementaux dont les compétitions qu'organise Athlé Lauragais Olympique font partie.



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.

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.



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...

1

LE fait du mois de janvier:

... Le **Challenge des Jeunes Pousses** attirait toute notre attention ...



Le **dimanche 27 janvier 2019**, 77 athlètes ont investi les Salles Omnisports de Revel : c'est assez loin du record de participation de cette manifestation, mais bon nombre d'athlètes inscrits ont dû renoncer à participer pour cause de gastroentérites ou de gripes...

Les voir **s'amuser en faisant de l'athlétisme** était un véritable plaisir.

MERCI à la Mairie de Revel pour son aide logistique.

MERCI au Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne et à sa Commission des Jeunes pour le travail préparatoire.

Un **MERCI** spécial à Mac Do qui a assuré une grande part de la dotation de la manifestation.

Et bien entendu, **MERCI** à toutes les courageuses et à tous les courageux, parents et athlètes d'**Athlé Lauragais Olympique** (notamment, les gâteaux et les crêpes préparés par les parents étaient délicieux), **mais aussi membres d'autres clubs qui ne manquent jamais de nous donner un coup de main.**

... Et des athlètes d'Athlé Lauragais Olympique ont participé avec enthousiasme à cette manifestation...

2 équipes chez les Eveils Athlétiques et 2 Poussines et 1 poussin, la participation est restée faible pour une organisation locale.

L'ensemble des Eveils Athlétiques présent(e)s ont pu apprécier le côté joué de la formule du Kid's Athlé...

Du côté des Poussin(e)s, la compétition était un peu plus rude...

Léo ROUCOULES a découvert un autre type Astrid GUINOT a pu découvrir l'esprit de compétition. Emilie BERTHELOT confirme tout le bien qu'on pensait déjà d'elle en remportant le triathlon des poussines nées en 2008.



CRESPY
GROUPE



2 avenue de la Gare
31250 REVEL

Tél. : 05 34 66 67 90
Email : crespy@crespy.fr

Le Groupe Crespny 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 Pompéti.

11 Galerie du Midi
31250 REVEL

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

Bien entendu, il ne faut pas oublier les autres compétitions...

Le 1^{er} week-end de l'année, presque tous nos athlètes ont fait une coupure dans leur saison hivernale. Quelques un(e)s ont tout de même fait un ou deux entraînements leur permettant d'envisager une reprise plus confortable. Personne ne s'est aventuré sur une compétition...

C'est un cas de figure maintes fois rencontré depuis que notre club existe...

Le 13 janvier, plusieurs athlètes ont participé au Cross du Bois de Notre Dame à Auterive :

- Chez les Poussines Emilie BERTHELOT, coincée dans un peloton dense au départ, se classe finalement 10^{ème}.
- Chez les Minimes filles, Eva RAMONDA est 19^{ème} après une course très régulière.
- Chez les Séniors féminines, Chloé RICAUD débute sur ce type d'effort et termine à la 21^{ème} place.
- Chez les Poussins, Léo ROUCOULES est 42^{ème}.
- Chez les Benjamins, Louis LASSALVY termine 17^{ème} après une belle remontée depuis le fin fond du peloton.
- Dans la course Espoirs Séniors et Masters masculins, Jean Pierre RAOUL termine à la 60^{ème} place du peloton, 1^{er} Master 4. Bravo pour ce podium !

Le 20 janvier, Nathan ROZIS participait aux Championnats départementaux 31, 32, 82 minimes en salle à Fronton :

- Il est 6^{ème} de son concours de saut en Longueur (3,58 m)
- Il termine 6^{ème} de sa série de 50m haies (8s 23, assez loin de sa meilleure performance)
- Il est 20^{ème} du saut en hauteur (1,30 m, rattaché de très peu la hauteur au dessus qui l'aurait rapproché de son record personnel).
- Au total, il réalise 39 points au triathlon (mieux qu'à Revel, mais en dessous de son score de Auch).



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



CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2018 2019 : pour l'instant, rien n'est joué : il n'est pas trop tard pour accumuler des points.

Comptent dans ce challenge toutes les manifestations se déroulant entre le **1^{er} Novembre 2018 et le 30 Juin 2019.**

Côté compétitions, le dénouement de la saison hivernale approche...

C'est au mois de février que les échéances régionales sont les plus nombreuses, notamment en cross-country avec les ¼ de Finales de Championnats de France le 3 à Saint Girons (09) et les ½ Finales le 17 à Caussade (82) ...

Mais les plus jeunes catégories en sont malheureusement exclues. Seul le Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol s'intéresse à ces tous jeunes athlètes.

Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s :

Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s ont un rendez-vous dans la Grande Halle Jean Tissonnière, à Fronton, le 16 février... et bien entendu il ne faudra pas oublier de participer le 24 au Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol.

Les Benjamin(e)s et Minimes :

Les Benjamin(e)s peuvent participer à une course dans le cadre des ¼ de Finales des Championnats de France de cross, les meilleurs d'entre eux peuvent faire partie de l'équipe départementale qui disputera le Challenge Dhrouin à Caussade, dans le cadre des ½ finales... Pour les minimes, la course existe aussi mais donne droit au même type de qualification que les catégories plus âgées...

Les autres cross sont les mêmes que pour les Poussin(e)s...

Un meeting du grand prix Benjamin(e)s Minimes en salle aura lieu le 10 février à Saint Girons

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

Pour participer aux ½ Finales des Championnats de France de Cross (et au-delà, bien entendu), il faut se qualifier lors des ¼ de Finales. es cross... A Saint Ferréol, tout le monde peut participer, même si de très bons athlètes ont doré et déjà manifesté leur intention de venir autour du Lac le 24.

Sur piste, les Championnats d'Occitanie de Lancers Longs ne sont accessibles que sur qualification...

Sur route, peu d'occasions, par contre le calendrier propose bon nombre de Trails ...

En salle, peu de meeting, que des Championnats sur qualification...

Bien entendu, le calendrier comporte bien d'autres manifestations...

Pour plus de détails, voir le calendrier du club (affiché au stade et dans les salles omnisport et consultable sur le site du club).



On est encore en hiver : par temps froid, avec de la neige... des précautions s'imposent (sans forcément arrêter de pratiquer son sport favori)

Il faut composer avec les éléments :

- par exemple, éviter de se rendre en forêt s'il y a beaucoup de neige : le poids de la neige peut faire casser et chuter de grosses branches voire des arbres.

- autre exemple, en montagne, il faut se rappeler que les avalanches ne sont pas réservées qu'aux skieurs. Il faut donc également s'appliquer les consignes qui leur sont données quand il a neigé.

- toujours en montagne, on pourrait se dire qu'il vaut mieux aller courir à l'heure où il fait le plus chaud : c'est justement là que les conditions sont les plus dangereuses, car les pierres peuvent se détacher avec le dégel. Les spécialistes de l'escalade partent pratiquer très tôt le matin, et savent s'arrêter à temps quand le temps se réchauffe

La priorité doit rester de ne pas exposer directement son corps aux basses températures extérieures :

- quand il neige, les températures peuvent être très basses, et encore plus par le ressenti, surtout avec le vent qui fait perdre plusieurs degrés. D'où l'obligation de se vêtir en conséquence pour maintenir une température corporelle propice à la course. Ce sont les extrémités qui souffrent le plus (mains, tête, notamment) : il est indispensable de porter un bonnet (80 % de la chaleur s'évacue par la tête).

- Niveau chaussures, des semelles bien cramponnées sont nécessaires.

Il ne faut pas oublier de s'hydrater et de se nourrir correctement : il faut boire aussi quand il fait très froid. On est très couvert quand la température est basse, et le corps transpire beaucoup. La dépense hydrique est la même que quand il fait chaud, et la dépense énergétique plus importante encore. Il faut donc également penser à ingérer des boissons plus sucrées quand il fait froid, contrairement aux temps de fortes chaleurs, où il vaut mieux boire très peu sucré.

D'une manière générale, il faut prendre des précautions pour ne pas être pris au dépourvu : par exemple si on part s'entraîner seul, il faut toujours prendre son téléphone et dire où l'on va, quelle boucle on a décidé de faire... Prendre une couverture de survie n'est pas inutile non plus, surtout lorsqu'on n'a pas les mêmes repères que d'habitude (la neige peut modifier le paysage).

Côté organisation, c'est ce mois-ci :

Le 49^{ème} Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol...

LA manifestation la plus IMPORTANTE de la saison...



Pour tout le monde, la manifestation phare de notre club qu'est le **Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol** aura lieu le **dimanche 24 février 2019** ... Ce n'est pas une histoire de néophytes ...

49 Tours de Lac ! Jusqu'au regroupement de la Ligue Midi Pyrénées avec celle du Languedoc Roussillon, c'était incontestablement le plus ancien cross de club de cette Ligue. Maintenant c'est de toute façon un des plus anciens de la région Occitanie.

Au fil du temps, le parcours a énormément évolué mais les départs sur la digue ne sont pas une nouveauté : c'est de là qu'est partaient certaines catégories lorsque l'arrivée se faisait sur la prairie de l'avenue Paul Riquet...

Depuis 2015, le parcours utilise le côté enherbé du canal longeant le chemin de ceinture au nord du lac.

Le PLAISIR DE COURIR dans les sous-bois de SAINT FERREOL, un SITE CLASSE PAR L'UNESCO DANS LE PATRIMOINE DE L'HUMANITE, motive tout coureur qui aime la nature; pourtant, le positionnement en fin de saison du TOUR DU LAC et son appartenance à des CHALLENGES très courus lui donnent un attrait supplémentaire pour tous les amateurs de cross.

Il est évident que le club a besoin de l'aide de TOUT LE MONDE DISPONIBLE pour organiser cette manifestation appréciée de tous...

Une Réunion d'INFORMATION aura lieu le **mercredi .. février dans la Salle Omnisports N°1 à 18 heures** (entre les 2 entraînements).

De toute manière, **RESERVEZ LA DATE DU 49^{ème} CROSS DU TOUR DU LAC DE SAINT FERREOL** avec vos parents et amis

Un bulletin spécial « organisation » est joint au présent envoi.



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'Athlétisme 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'Athlétisme Lauragais Olympique en faisant des annonces dans certaines plaquettes de manifestations.



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 !

... et on se tient prêt pour organiser avec Athlé Lauragais Olympique...

Il restera deux manifestations à organiser d'ici la fin de la saison (31 08 2019) :



6h

Le **mercredi 8 mai** :

les 5^{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

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 quatre premières éditions !



Un **mercredi de juin**, une **soirée tests**, avant les vacances scolaires...

Elle est destinée à faire le point sur les acquis de cette saison avant de penser à la saison 2018 2019 ...

Que tout le monde participe aux tests ou aide à collecter les résultats : c'est le succès assuré pour cette soirée.

Autant d'occasions où Athlé Lauragais Olympique aura besoin de tout le monde disponible...



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

Nous remercions tous nos partenaires pour l'aide précieuse qu'ils apportent à Athlé Lauragais Olympique !

Les athlètes ont besoin d'être entourés, notamment en compétition

Les athlètes ne sont jamais aussi à l'aise en compétition que lorsqu'ils se sentent entourés. Les familles, notamment des plus jeunes, sont donc toujours les bienvenues pour les accompagner.

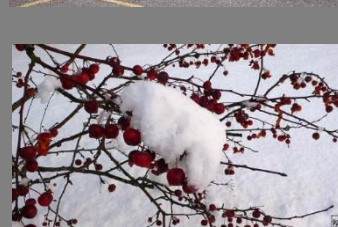
Pour le déplacement, un club de la taille du notre a rarement un nombre d'athlètes se rendant sur un même site justifiant la location d'un bus : dès lors, les familles et amis des plus jeunes athlètes sont sollicités pour les amener à bon port. Les familles peuvent tout à fait s'organiser entre elles pour le covoiturage.

Une fois sur place, les athlètes ont tout aussi besoin d'être entourés pour attaquer leur compétition en confiance : une des façons les plus efficaces de se retrouver près des athlètes consiste à donner un coup de main au jury de la manifestation :

Chez les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s, le club s'accueil se doit de présenter une ossature de jury prête à faire fonctionner la manifestation mais il est toujours aussi nécessaire que quelques personnes de chaque club participent au jury : ce n'est pas une tâche difficile dans la mesure où chaque jury est dirigé par une personne ayant déjà l'habitude de ce genre de tâche.

Il est aussi demandé aux clubs de présenter des personnes accompagnant les groupes d'athlètes d'atelier en atelier et notant les résultats pour les amener au secrétariat de la manifestation....

Pour les autres catégories, il n'y a pas d'accompagnateurs de groupes, mais la participation au jury y est d'autant plus indispensable que les règles sont beaucoup plus strictes et que, sans jury suffisant, les performances réalisées ne sont pas prises en comptes dans les bilans...



Participer au jury ou aider l'organisateur est une solution...

Le jury n'est pas suffisant à lui seul pour assurer la réussite d'une organisation : sans bénévoles pour installer et désinstaller le matériel, sans quelques personnes pour assurer une buvette, aucune manifestation ne peut fonctionner dans de bonnes conditions...

N'hésitez pas à répondre présent lorsqu'un organisateur sollicite de l'aide : ça rend bien service à nos athlètes et ça n'a rien d'une corvée...

De plus, sachant que c'est à charge de revanche, notre club peut ainsi bénéficier d'une aide précieuse pour ses propres organisations...

Les entraînements restent les mêmes jusqu'au 21 mars 2019

La dernière semaine de ce mois-ci, les athlètes scolarisés bénéficient des **vacances scolaires de février** : on s'entraîne en vue d'un objectif (compétition ou autre) et le rythme que l'on suit n'est pas 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.**

RAPPEL HORAIRES

MARDI jusqu'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 2006 et avant (2005 ou 2006 sur avis positif de l'entraîneur) (**éclairé**) :

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

MERCREDI jusqu'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 2007 à 2011 : toutes activités avec Daniel ROUSSEAU et Jan SCHOOLMEESTER.

Le GROUPE Baby-Athlé (nés de 2012 à 2014) est programmé en même temps...

-de 18 heures à 19 heures 30,

athlètes nés de 2001 à 2006: toutes activités avec Jean Pierre RAOUL et Daniel ROUSSEAU

JEUDI jusqu'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 2006 et avant (2005 et 2006 sur avis positif de l'entraîneur) : PPG, disciplines techniques avec Daniel ROUSSEAU

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

Pendant les vacances scolaires de février



L'entraînement du mardi et du jeudi est nocturne à ce moment de la saison : heureusement, l'éclairage du stade est puissant...

Les entraînements auront lieu selon le rythme habituel pour les athlètes qui ne seront pas partis loin de Revel :

- Mercredi 27 février, rendez-vous salles omnisports.
- Mardi 26 et Jeudi 28 février, rendez-vous au stade.



L'hiver peut décourager certains : il n'est pas toujours aussi agréable de courir dans la nuit et dans le froid que lorsqu'on a entamé la saison sous un ciel bleu par une température idéale...

Mais pour qui insiste, le résultat est souvent très encourageant et le fruit des efforts consentis en hiver apporte d'autant plus de satisfactions que ces efforts ont été méritoires...

Ce n'est pas le moment de se décourager : les efforts d'aujourd'hui sont les plus importants pour réussir la suite de la saison !

