

Athlé Lauragais Olympique

Informations générales

Mai 2019



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

En dernière page :

La rubrique des règles de l'athlétisme...

Le saut en longueur

Le mois prochain : divers championnats, des tests et certains penseront déjà aux vacances...



Jusqu'au vingt-huit (mai), l'hiver n'est pas cuit (achevé).

L'athlète s'adapte et profite du moindre rayon de soleil...



Ville de Revel

La Mairie de Revel la collectivité 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 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 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'avril:

... C'était en principe le début du cycle des championnats,

Pour Athlé Lauragais Olympique, le bilan reste en dessous de ce qu'on pouvait espérer...

- Championnats départementaux benjamin(e)s : aucun(e) de nos athlètes ne s'y est engagé(e). Pourtant quelques athlètes d'Athlé Lauragais de cette catégorie ont des qualités techniques et physiques qui les serviraient bien dans ce type de manifestation... Plus tard, espérons-le.
- Championnats départementaux minimes, le 21 à Auch : Eva RAMONDA était là (elle remporte sa série de 100m en 14s03, réalise un lancer de poids de 7,94m et un saut en longueur de 4,34m, soit un beau total de 79pts au triathlon (son meilleur total).
- Aucun de nos athlètes aux Championnats départementaux masters sur piste, le 21 à Blagnac : c'était attendu, nos masters étant beaucoup plus orientés sur les courses hors stade que sur ce type d'épreuves... Parmi les meilleurs d'entre eux, une équipe complète prépare les Championnats de France de 24 heures...

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

- Le 7, à Auterive, Emilie BERTHELOT remporte le triathlon POF (57pts), Thaïs DUPUY termine 32^{ème} de la même épreuve (mais elle a un an de moins) et Martin DUPUY a participé avec brio au Kid Athlétiques.
- Le 7, Jean Pierre RAOUL : 3^{ème} Master 4 lors du Trail VILLENEUVE (04) : 11km/300m dénivelé positif...
- Le 13 Mathieu VERON termine 27^{ème} des 100km de Belvès (9h 38mn 42s).
- Le 14 à Paris Chloé RICAUD termine son 1^{er} Marathon en 6h 24mn 42s
- Le 19 à Toulouse, Emilie BERTHELOT était récompensée de sa belle saison de cross-country (5^{ème} du Challenge du Conseil Départemental 31).
- Le 21, Jean Pierre RAOUL : 1^{er} Master 4 lors du Trail La ESCALE (04) : 11km/650m dénivelé positif en 1 h 29s...

La participation aux diverses compétitions proposées est faible par rapport au nombre d'athlètes assidus aux entraînements...

Il est toujours temps de se réveiller avant la fin de la saison... Toutefois, plus on avance dans la saison, plus nombreuses sont les compétitions où on demande d'avoir déjà réalisé une performance (si modeste soit-elle) pour pouvoir s'inscrire et participer.

Ceci dit, le choix est de moins en moins large, mais il existe toujours.



CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2017 2018...

Comptent dans ce challenge toutes les manifestations se déroulant entre le **1^{er} Novembre 2017 et le 30 Juin 2018.**

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

OL'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.

Le mois de mai est riche en journées chômées et en manifestations d'athlétisme...

Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s :

Ces jeunes catégories n'ont que deux possibilités de participer à une manifestation s'adressant à leurs catégories ce mois-ci :

- Le 8 Mai à REVEL, à l'occasion des 6 Heures du Lauragais (1/4 d'heure des Pitchounets : 3 jeunes coureurs qui se relaient pendant ¼ d'heure). Nous espérons présenter un maximum d'équipes...
- Le 25 à Ramonville où chacun(e) pourra découvrir un nouveau concept d'évaluation des progrès techniques acquis au cours de la saison préconisé par la FFA : le Pass Athlé...

Ensuite, il faudra attendre le 15 juin à Toulouse Sesquières, puis le 29 juin à Balma...

Les Benjamin(e)s et Minimes :

Bien entendu, lors des 6 Heures du Lauragais du 8 mai, le Relais de 1 heure à 3 athlètes sera ouvert à ces catégories (qui ne pourront toutefois pas parcourir plus de 3km (BE) ou 5km (MI))...

Dès le 11 Mai, les Championnats Départementaux de Pointes d'OR (triathlons) sont programmés.

Ensuite, il sera difficile de trouver des compétitions pour les Benjamin(e)s et Minimes avant les échéances régionales (la plupart sur qualification) du mois de juin....

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

Sur piste, les Championnats Départementaux sur piste des Cadet(te)s, Juniors, Espoirs et Séniors se dérouleront le 12 à Tournefeuille et pour les Masters ce sera le 30 Mai à Toulouse Sesquières, les Cadet(te)s, Juniors, Espoirs et Séniors pouvant participer à un Meeting ce même jour au même endroit... Plusieurs Meetings régionaux sont également programmés.

Sur route, on peut noter le tout nouvel Ekiden de Balma qui aura lieu le 11... Des tas d'autres courses sur route ou dans la nature sont aussi programmées ce mois-ci... Parmi celles-ci, il ne faut bien entendu pas oublier les 6 Heures du Lauragais le 8 Mai.... Et les Championnats de France de 24 Heures auxquels une équipe complète d'Athlé Lauragais Olympique participera les 30 et 31 à Brive La Gaillarde.

Avec le beau temps qui devient de moins en moins rare, c'est le moment de profiter de toutes ces occasions !

Il faut vraiment profiter des compétitions de mai pour se lancer, sinon il pourra être très difficile de participer aux suivantes (de nombreuses compétition de juin ne sont accessibles que si on a déjà participé à d'autres)...

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

Les activités physiques, notamment l'athlétisme, peuvent être d'une grande utilité dans l'éducation des enfants...

Pourquoi les enfants d'aujourd'hui sont devenus émotionnellement indisponibles pour apprendre ? (selon Victoria Prooday, ergothérapeute)

L'environnement peut nous rendre « plus forts » ou « plus faibles ». Malgré toutes nos bonnes intentions, les habitudes les plus courantes de notre époque entraînent malheureusement le cerveau de nos enfants dans la mauvaise direction :

1. LA TECHNOLOGIE : L'utilisation de la technologie en tant que « service de garde gratuit pour enfants » n'est pas vraiment gratuite pour nos enfants : ils la payent ensuite avec leur système nerveux, avec leur attention, et avec leur capacité de gratification différée.

Après des heures de réalité virtuelle, le traitement de l'information dans une classe ou la simple conversation au sein d'une famille devient pour eux de plus en plus difficile, leur cerveau s'habituant aux niveaux élevés de stimulation que fournissent les écrans.

L'incapacité de traiter des niveaux inférieurs de stimulation les laisse vulnérables aux défis scolaires, à une simple communication sans artifice. La disponibilité émotionnelle des parents est le principal nutriment pour le cerveau de l'enfant. Malheureusement, nous les privons progressivement de ce nutriment.

2. LES ENFANTS OBTIENNENT TOUT AU MOMENT OÙ ILS LE VEULENT : « J'ai faim ! » « Je m'arrête au prochain drive promis » « J'ai soif ! » « Il y a un distributeur automatique. » « Je m'ennuie ! » « Prends mon téléphone ! » La capacité de retarder la gratification est l'un des facteurs clés pour la réussite future. En répondant immédiatement à leurs envies, nous pouvons avoir l'impression de les rendre heureux sur le moment mais en réalité nous programmons leur malheur sur le long terme.

Retarder la gratification habitue les enfants à fonctionner sous stress. Ne répondre qu'à leurs envies immédiates n'est en fait qu'un obstacle à leur réussite dans la vie.

3. LES ENFANTS DIRIGENT LE MONDE : « Mon enfant n'aime pas les légumes. » « Il n'aime pas aller au lit tôt. » « Il n'aime pas prendre son petit déjeuner. » Depuis quand est-ce aux enfants de dicter à leurs parents comment les élever ? Pourquoi leur donner ce qu'ils veulent quand on sait que ce n'est pas bon pour eux ?

Sans une nutrition adéquate et une bonne nuit de sommeil, nos enfants débutent leur journée en étant irritables, anxieux et inattentifs. De plus, si nous leur envoyons un mauvais message, ils apprennent à faire ce qu'ils veulent et ne pas faire ce qu'ils ne veulent pas.

Malheureusement, pour atteindre quelque objectif que ce soit dans la vie, ils devront faire ce qui est nécessaire, ce qui peut ne pas toujours être ce qu'ils voudront faire. Nos enfants auront beaucoup de mal à le faire et ils finiront forcément déçus.

4. L'AMUSEMENT SANS FIN : Nous avons créé un monde amusant artificiel pour nos enfants. Il n'y a pas de moments ennuyeux et nous avons notre monde de « travail ».

Pourquoi par exemple ne pas leur faire nettoyer leurs jouets ? Il s'agit d'un travail monotone basique qui entraîne le cerveau à fonctionner sous « ennui », comme pour apprendre à l'école.

5. LES INTERACTIONS SOCIALES LIMITÉES

Nous sommes tous occupés, alors nous donnons des gadgets numériques à nos enfants et les rendons « occupés » aussi. Avant, les enfants jouaient à l'extérieur, où, dans des environnements naturels non structurés, ils apprenaient et développaient leurs compétences sociales.

Pour faire une différence dans la vie de nos enfants en formant leurs cerveaux afin qu'ils réussissent dans la vie : ne confions pas leur éducation à des robots !

La technologie a remplacé le temps passé à l'extérieur. Elle a rendu les parents moins accessibles pour interagir socialement avec leurs enfants... Le gadget pour garder les enfants n'est pas équipé pour les aider à développer leurs compétences sociales. aut

Si nous voulons que nos enfants sachent faire du vélo, il faut leur apprendre des compétences en vélo. Si nous voulons qu'ils sachent attendre, nous devons leur apprendre la patience. Si nous voulons qu'ils puissent socialiser, nous devons leur apprendre des compétences sociales. Il en va de même pour toutes les autres compétences.

ENTRAÎNONS LE CERVEAU !

L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE PARTICIPE A CE PROCESSUS



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.

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

Côté organisation, c'est ce mois-ci...



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 éditions précédentes !

Après l'édition précédente...

En 2018, le parcours a dû être adapté à de nouveaux aménagements de voirie : on avait même, contrairement aux années précédentes, laissé un passage pour les véhicules avenue Julien Nouguier... Le jour même, il n'y a eu que très peu de circulation sur cette voie, alors que certains coureurs ont chuté sur les aménagements prévus pour monter ou descendre des trottoirs en raison d'un ramollissement des aménagements dû à un orage juste avant la course.

Il a donc été décidé de revenir à une interdiction de circuler sur cette partie de la voie, la disposition générale restant par ailleurs identique...

Par ailleurs un nouveau chemin piétonnier a été créé le long de l'avenue Boule : le parcours 2019 l'empruntera...

Athlé Lauragais Olympique aura besoin de tout le monde disponible : un bulletin spécial sur cette organisation a été diffusé...



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 !

18 Avenue de Saint Ferréol

LE PECHEUR
Jean Pierre BESOMBES

31250 REVEL

Tél. : 05 61 27 52 91

Articles de pêche, de chasse,

Trophées, médailles, coupes...

Le magasin LE PECHEUR participe au financement de certaines manifestations d'Athlé Lauragais Olympique

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.

... et on est toujours prêt pour organiser avec Athlé Lauragais Olympique...

Il restera une manifestations à organiser d'ici la fin de la saison (31 08 2017)... et une à accueillir avec tout le savoir-faire accumulé depuis des années :



Le **mercredi 19 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 ...



Du **samedi 24** au **mardi 27 août**, le Comité D'Athlétisme de la Haute Garonne, fidèle à la tradition de son **stage d'été** s'adressant aux meilleurs Benjamin(e)s et Minimes du département, a décidé de l'implanter une fois de plus à Revel ...

Athlé Lauragais Olympique doit présent, aussi bien chez les jeunes athlètes que dans l'encadrement...



Et on pense déjà à la **prochaine saison** :



Le **mercredi 9 octobre**, une nouvelle **soirée tests** ...

Cette fois-ci le but est de **peaufiner la préparation de la saison tout juste commencée...**



Le **vendredi 11 octobre** l'**Assemblée Générale** d'Athlé Lauragais Olympique et un buffet type auberge espagnole....

Ce sera l'occasion de faire connaissances avec les nouveaux adhérents...

On y distribuera aussi les récompenses du Trophée Athlé Lauragais.



C'est le moment de peaufiner sa préparation estivale : l'été qui arrive sera un moment propice pour améliorer sa forme physique...

Les tests réalisés fin juin sont un outil précieux pour programmer une préparation efficace.

On pourra ainsi mettre à profit le temps des vacances pour améliorer son bien être et sa santé...

L'hébergement du stage d'été se fera au Camping du Moulin du Roy, la plupart des activités athlétiques se dérouleront sur les installations sportives de Revel et certaines activités, notamment de loisirs, se dérouleront à Saint Ferréol.

L'hébergement en camping n'est pas seulement destiné à faire des économies : c'est un véritable choix que d'habituer les athlètes à vivre en collectivité et à participer à certaines tâches domestiques.

Pour toutes les activités, le choix est de les encadrer par des spécialistes qualifiés.

C'est dès maintenant qu'on doit penser à préparer les échéances de la prochaine saison

Dans la mesure où Athlé Lauragais Olympique organise des manifestations qui s'adressent à l'ensemble des athlètes et pas seulement aux athlètes du club, il est indispensable de les intégrer dans un calendrier qui tient compte de l'ensemble des manifestations de notre fédération. Dans le cas contraire, certaines de nos organisations se feraient à effectif extrêmement réduit, parfois même avec les seuls athlètes du club organisateur. Evidemment, ce serait considéré comme un échec, aussi bien par les personnes qui auraient œuvré à leur préparation que pour l'ensemble des partenaires qui nous font confiance.

Ce travail prend beaucoup de temps : on nous demande notamment de proposer la date du Cross du Tour du Lac, prévu pour la fin du 1^{er} trimestre 2020, avant le 31 Mai (dans le cadre de la demande du Label dont ce cross-country bénéficie....



Le **dimanche 20 octobre**, le **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.

N'hésitez pas à postuler pour une mission de bénévole dans le cadre du Marathon International de Toulouse Métropole : le site d'inscription des bénévoles ouvrira dès ce mois-ci.



Un **samedi de novembre**, le **28^{ème} Meeting Vertisaut** est programmé dans les salles omnisports de Revel.



Un **dimanche de janvier 2020** (et oui : déjà...), c'est le **Challenge des Jeunes Pousses** qui est programmé...



N'hésitez pas à postuler pour des formations de cadres pour l'entraînement ou d'officiels techniques pour les compétitions !



C'est aussi dès maintenant qu'il faut envisager de former les personnes qui participeront à l'encadrement des entraînements et celles qui participeront aux jurys de compétition

Depuis octobre 2017, notre club a ouvert une section Baby Athlé : au départ, elle était animée par des personnes de bonne volonté qui avaient un excellent contact avec les très jeunes enfants qui y sont inscrits.

Pour faire encore mieux, le club a proposé à Thouria TOBBI de suivre la formation proposée par la FFA pour s'occuper de ces très jeunes athlètes, ce qu'elle a fait.

Toute personne qui s'engagerait à s'occuper de l'encadrement de nos athlètes serait susceptible de se voir proposer une formation pour acquérir la compétence nécessaire pour le faire

Par ailleurs, bon nombre de nos athlètes sont en âge de participer à des compétitions qui servent entre autres dans la qualification pour divers Championnats (notamment de France) : même si on n'a aucune prétention à participer à des championnats haut niveau, les clubs présentant des athlètes à ces compétitions sont tenus de présenter également un quota d'officiels techniques (les personnes chargées d'arbitrer les compétitions d'athlétisme). On peut certes participer à l'organisation d'une compétition sans être un vrai officiel diplômé et reconnu comme tel par la FFA (on est alors considéré comme aide). Mais il est bon de savoir qu'un officiel qualifié compte pour un point dans le quota imposé au club, une personne qui aide n'est comptabilisée que comme 1/2 point. Ceci se justifie par le fait que si un jury ne compte pas un nombre suffisant d'officiels diplômés, les performances qu'il attribue aux athlètes risquent de ne pas être prises en compte pour certaines qualifications d'athlètes (notamment si un record est battu sur le terrain sans jury qualifié, il ne peut être officialisé par la FFA).

Là aussi, la FFA propose des formations et chacun peut commencer à se former à son rythme en allant sur la plateforme de l'Office de Formations de l'Athlétisme (on peut s'y connecter à l'aide de son code personnel FFA (celui qu'on reçoit en même temps que sa licence) : après, peut devenir juge officiel, mieux vaut choisir les modules en fonction de la qualification qu'on aimerait obtenir....

Les entraînements ont pris leur rythme des horaires d'été...

Le Mercredi, le rendez-vous pour les entraînements des jeunes catégories se fait au stade... ce qui n'empêche pas de se replier dans les salles omnisports en cas de mauvais temps...

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



HORAIRES

MARDI du 1^{er} avril au 25 juin 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 2 avril au 26 juin 2019

au **Stade Municipal** ou dans **les Salles Omnisports**, 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



JEUDI du 3 avril au 27 juin 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'été.**



L'été approche :
BOUGEZ !

Quel est le meilleur
moyen d'être en
forme pour les
vacances d'été ?

Prenez
du
plaisir
à
gambader,
trotter,
Courir

Jogger débutant(e) ou
athlète confirmé(e), ne
ratez pas l'occasion !

Que vous souhaitiez simplement entrer dans votre maillot de l'an dernier ou que vous ayez l'intention de vous inscrire aux 100Km de Millau ou au marathon de Toulouse Métropole, vous pouvez trouver les conseils les plus précieux pour atteindre votre objectif.

Les entraînements du Mardi et du Jeudi s'adaptent en fonction des personnes en présence...

Un régime draconien ?

Aucun régime alimentaire n'est efficace si on ne fait rien pour dépenser le trop plein d'énergie auquel une alimentation trop riche nous a habitué... S'il y a un problème de surpoids, c'est le plus souvent dû à la sédentarité.

Se lancer dans une activité débordante ?

Avoir une activité physique suffisante pour dépenser toutes les calories absorbées, ce n'est pas s'épuiser dès sa première sortie au risque de ne plus avoir envie de continuer...

Profiter des conseils d'entraîneurs qualifiés !

En s'adressant à quelqu'un qui a l'habitude d'amener les autres dans une activité physique à atteindre des objectifs qu'ils se sont fixés, on a beaucoup plus de chances d'arriver au but recherché.

Profiter de l'émulation d'un groupe de personnes ayant des objectifs comparables !

Pratiquer une activité à plusieurs permet de profiter des encouragements des autres lorsqu'on a un tant soit peu de mal à suivre le processus dans lequel on s'est engagé... **... et quelle est l'activité physique qui permet d'obtenir les résultats les plus convaincants pour atteindre un degré optimal de forme physique en un temps réduit ?** La course à pied est incontestablement un des meilleurs moyens d'obtenir ce résultat : ce n'est pas un hasard si, lorsqu'un sportif de n'importe quelle spécialité veut reprendre une activité après un arrêt, il commence par un cycle de footings et d'exercices de préparation physique générale... **C'est exactement ce que vous propose Athlé Lauragais Olympique !**

LES REGLES DE L'ATHLETISME DE COMPETITION...

Le saut en longueur : à la fois très simple et très exigeant !

Le saut en longueur n'a pas toujours adopté les règles qui sont en vigueur actuellement : lors des premiers jeux olympiques de l'époque moderne existait un saut en longueur sans élan (la version individuelle du fameux « saut de grenouille » qu'on fait faire aux éveils athlétiques), mais dès le début du 20^{ème} siècle, les règles régissant ce saut sont devenues proches de celles qu'on connaît aujourd'hui.

Le but du sauteur en longueur est de retomber le plus loin possible dans une aire de réception remplie de sable à partir d'une limite constituée par une planche d'appel :

- Ce n'est donc pas forcément le saut le plus long qu'il est capable de faire (qui se mesurerait à partir du point où son pied d'appel a quitté le sol) mais un saut très exigeant puisqu'il lui impose d'abord d'être capable de s'approcher au maximum de la planche sans la dépasser (auquel cas le saut ne serait pas comptabilisé).
- La compétition ne pouvant durer éternellement, l'athlète n'a droit qu'à un nombre de sauts (essais) limité et pour chaque essai le temps est aussi limité (30s si plus de 3 athlètes, 1mn s'ils sont 2 ou 3, 2mn si l'athlète doit faire 2 essais consécutifs).
- Le saut en longueur étant rarement la seule épreuve se déroulant au même moment sur le stade, il a également été nécessaire de lui attribuer une partie du terrain, ce qui limite de fait l'espace permettant de prendre son élan et d'une manière plus générale l'aire où peut évoluer l'athlète... Elles définissent évidemment aussi la planéité des différentes zones de l'aire de saut (élan et réception : aire de réception, planche et piste d'élan au même niveau, pas plus de 1/1000 de pente favorable dans le sens de la course d'élan).

Comme pour toute épreuve d'athlétisme, le fait qu'on puisse avoir à comparer des performances réalisées n'importe où dans le monde fait que les règles tiennent compte :

- des conditions météorologiques, notamment du vent qui est mesuré pour chaque essai à l'aide d'un anémomètre positionné toujours à la même place par rapport à la planche d'appel (20m), la mesure étant prise dans une partie de l'aire d'élan toujours identique (à partir de 40m de la planche d'appel).
- des conditions de réalisation technique du saut (du point de vue de la sécurité : interdiction des sauts dangereux type saut périlleux... et du point de vue d'une uniformité technique : choix de ne prendre en compte que les essais réalisés avec un appel d'un seul pied).
- des procédures de mesure :
 - on mesure du bord de la planche d'appel (où on dispose une bande de « plasticine » pour éventuellement repérer les traces laissées par un appel fautif) à la trace de l'« atterrissage » de l'athlète la plus proche de la planche.
 - On mesure le long d'une perpendiculaire à la planche.



Les instances qui édictent les règles d'athlétisme auxquelles nous nous référons sont principalement :

- L'IAAF (International Amateur Athletic Federation),
- La Fédération Française d'Athlétisme, qui adapte certaines règles à des usages spécifiques mais ne déroge jamais aux principes édictés par l'IAAF dont elle est membre.

Précision de la mesure du saut

La mesure est relevée à l'aide d'un ruban de mesure métallique et arrondi au cm inférieur. D'autres types de rubans peuvent être utilisés mais s'il un record est battu, la mesure doit être vérifiée à l'aide d'un ruban métallique pour qu'il puisse être homologué...

Dans les grandes compétitions on utilise de plus en plus des instruments de mesure laser (qui doivent être homologués par l'IAAF et qui doivent être utilisés par des jurys ayant reçu une formation spéciale pour ce type d'instrument).

Est-il indispensable que l'athlète laisse une marque sur la plasticine pour juger que l'essai est mordu ?

NON : il peut arriver que la chaussure touche la plasticine sans laisser de trace (notamment par temps froid). Une caméra placée dans le prolongement de la planche permet de vérifier ce que le juge a vu. En cas de doute, l'essai est compté comme bon (le doute doit toujours bénéficier à l'athlète).

Quelques dimensions de l'aire de saut

- La piste d'élan mesure 1,22m de large et 40m minimum de long (45m souhaités).
- La fosse fait entre 2,75m et 3m de large (elle peut être plus large : on trace alors à l'aide de rubans les bords de l'aire de réception qui doit faire 3m). L'axe de l'aire de réception doit être le même que celui de la piste d'élan.
- La planche d'appel fait 20cm de large (en dehors de la partie supportant la plasticine)

Combien de personnes au minimum pour juger un concours de saut en longueur ?

1 juge lit la mesure près de la planche (et surveille la validité de l'appel), 1 juge repère la marque d'atterrissage de l'athlète (et surveille la validité de sortie de la fosse), 1 opérateur de l'anémomètre (et appelle les athlètes), 1 personne maintient l'extrémité du ruban située côté piste d'élan, 1 personne ratisse le sable après chaque essai... plus si on peut : mesure du temps des essais, secrétariat... aides diverses...
Moins de 4 : c'est très dur, voire impossible, 5 et au-delà : c'est très bon.