



Mercredi 8 Mai 2019

5^{èmes} 6 Heures du Lauragais

Courses à pied près du stade de Revel

Retrait des dossards à partir de 11 heures

Départs à

Course ou marche **INDIVIDUELLE** de 6 heures

12 heures

RELAIS de 6 heures

(4 personnes)

12 heures

¼ d'heure des Pichounets

(Relais 3 enfants)

16 heures 30

RELAIS de 1 heure

(3 personnes)

17 heures

Organisation :

ATHLE LAURAGAIS OLYMPIQUE

Renseignements et Inscriptions hors site (jusqu'au 6/5/2015)

6 b^d Jean Jaurès 31250 REVEL

TEL. : 06 87 91 11 54

Courriel: athlelauragaisol@gmail.com

Daniel ROUSSEAU

Cette manifestation festive de course à pied comprend :

- Bien entendu la course individuelle de 6 heures, qui s'adresse principalement à tout(e) spécialiste d'ultra, notamment pour se préparer à des épreuves plus longues, mais aussi à toute personne voulant s'essayer dans ce type d'effort,
- Sur la même durée, une épreuve de marche athlétique.

Mais aussi deux Relais qui sont carrément accessibles à tout quatuor ou trio :

- Les quatuors accorderont leurs foulées pendant 6 heures,
- les trios pendant 1 heure,

Et pour que tout le monde soit de la fête, le quart d'heure des Pitchounets (Relais de 3 très jeunes coureurs pendant ¼ d'heure)

Cette année, la manifestation se termine par une **paella**

Comment ça fonctionne ?

Durée exacte de course: Le signal de fin des courses sera donné après la durée précise de chacune d'elle depuis son signal de départ. A partir de ce signal, les coureurs rejoignent l'arrivée en suivant le parcours. Les concurrents individuels ou équipes ayant réalisé le même nombre de tours sont départagées par l'ordre de leur arrivée.

Classements :

- Individuels : Toutes catégories hommes, vétérans 1, 2, 3 et 4 hommes. Toutes catégories femmes, vétérans 1, 2, 3 et 4 femmes. Marcheuses toutes catégories et Marcheurs toutes catégories.
- Relais 6 heures et 1 heure : Général homme, général femmes, mixte, challenge Interentreprises, challenge des familles,
- Relais ¼ d'heure : classement unique

Organiser une telle manifestation nécessite bien entendu la participation de toutes et tous !!!!

Comment s'organise-t-on ?

Voir pages 2...

Une réunion de préparation aura lieu le **jeudi 2 mai à 19 heures 45**
dans la salle annexe de la Salle Claude Nougaro, avenue de Castres 31250 REVEL...
Elle sera suivie d'un apéritif dinatoire...

Pour ces 5^{èmes} 6 heures du Lauragais, votre présence est indispensable : dans ce qui suit, qu'est-ce qui vous intéresse?



En 2017, la claque a été particulièrement appréciée par les coureurs...

Préparation de la manifestation:

Il faut **ANNONCER LA MANIFESTATION**, par internet, mais aussi par des affiches chez les commerçants et par la distribution d'une plaquette (qu'il faut préalablement mettre au point) indiquant horaires et parcours.

Il faut **ASSURER LE FINANCEMENT DE LA MANIFESTATION PAR LA RECHERCHE DE PARTENAIRES ECONOMIQUES**.

Ces ROLES commencent **le plus longtemps possible en amont** et se terminent lorsque le budget de la manifestation est assuré et que tous les coureurs potentiels sont au courant de son existence.

Il faut **ENREGISTRER LES INSCRIPTIONS DES PARTICIPANTS**.

Ce ROLE commence **dès que possible** et se termine le 6 mai.

Mise en place de la manifestation:

Comment se retrouver: tous les rendez-vous sont donnés **avenue Julien Nouguier, sur le parking des salles omnisports de Revel.**

L'installation du parcours et des locaux servant au repos et au buffet de fin de manifestation:

Il faut **METTRE EN PLACE** les signalisations, les barrières, banderoles, toutes les installations nécessaires au bon déroulement de la course, mais aussi aménager la salle omnisports N°2 en lieu de vie....

Ce ROLE commence la **veille de la course à 14 heures** (jusqu'à 18 heures environ), reprend le **jour de la course à 8 heures** et doit se terminer à temps pour que la manifestation commence à l'heure, vers 11 HEURES.

L'approvisionnement de tous les postes du parcours :

Il faut **DISTRIBUER** à toutes les personnes du parcours, les brassards, panneaux, tickets de repas...

Ce ROLE commence le **jour de la course à partir de 10 heures** et doit se terminer à temps pour que la manifestation commence à l'heure, vers 11 HEURES.

Fonctionnement de la manifestation:

L'accueil des athlètes et de leur entourage:

Il faut **ACCUEILLIR** les personnes qui participent à l'organisation et au jury, leur donner les consignes et le matériel qui va avec, leur distribuer les tickets repas et boissons pour la soirée...

Il faut **ACCUEILLIR** toute personne extérieure comme on aimerait être accueilli lorsqu'on va ailleurs, **DISTRIBUER LES DOSSARDS** aux coureurs seuls, les **ENVELOPPES** contenant les dossards des clubs, **INSCRIRE** les athlètes **qui ne l'ont pas fait à l'avance**, **DISTRIBUER** les **DOSSARDS** à **TOU(TE)S** les athlètes individuel(les)s et **TOUTES** les équipes de relais **au moins 1 heure avant chacun des départs prévus**, **DONNER** les **CONSIGNES A TOUS** ...

Ces **ROLES** commencent le **jour de la course à partir de 10 heures** (pour être opérationnel à partir de 11 heures) et se termine avec le début de la course.

Le suivi sportif de la course :

Il faut **DONNER** le **DEPART**, **VERIFIER** que toutes les règles sont respectées **TOUT AU LONG DE LA COURSE**, **CLASSER** et **CHRONOMETRER** à **CHAQUE RELAIS** et à l'**ARRIVEE** les athlètes et les équipes. c'est le rôle des **SECRETAIRES**, du **STARTER**, du **JUGE ARBITRE** et de ses **ADJOINTS**, des **COMMISSAIRES** et **JUGES** de **COURSE**, du **SERVICE INFORMATIQUE**.

Ces **ROLES** commencent le **jour de la course à partir de 11 heures** et se terminent **LORSQUE TOUS LES RESULTATS SONT PROMULGUES**.

Le ravitaillement des coureurs et le buffet de fin de course :

Avant et pendant la course, il faut éviter au maximum la déshydratation des athlètes et les états hypoglycémiques: c'est le rôle des personnes du **POSTE** de **RAVITAILLEMENT** (distribuant des aliments avant la course, à chaque passage, après la course) et de **RAFRAICHISSEMENT**. (distribuant de l'eau à chaque tour aux coureurs qui le désirent).

Après la course, il faut distribuer de quoi se restaurer à tous les coureurs et à toute personne ayant pris part à l'organisation.

Ces **ROLES** commencent **1 heure avant le départ de la première course** et se terminent **LORSQUE TOUT LE MONDE** (participants et organisateurs et notamment l'équipe qui dés installe le parcours) **S'EST RESTAURE**.

La sécurité par rapport aux usagers de la route :

Il faut protéger et signaler chaque croisement avec une voie ouverte à la circulation: c'est le rôle des **SIGNALEURS**, équipés d'un **PANNEAU K10**, d'un **CHASUBLE DE SECURITE**, d'une copie de l'**ARRETE PREFECTORAL** autorisant la course, éventuellement de la copie de l'**ARRETE MUNICIPAL** indiquant les interdictions de stationner ou de circuler sur la portion de parcours où ils se trouvent. Ils sont nécessairement **MAJEURS** et **TITULAIRES** d'un **PERMIS DE CONDUIRE**. Ils **INDIQUENT** avec leur panneau **AUX UTILISATEURS DE LA ROUTE** s'ils peuvent ou non traverser le parcours. Ils **SIGNALENT** aux automobilistes qu'ils peuvent emprunter un itinéraire évitant le parcours de la course et que **LA COURSE EST PRIORITAIRE**, aux Forces de l'Ordre **LES INCIDENTS QUI METTENT LES PERSONNES EN DANGER**, aux personnes de l'organisation portant un badge "OFFICIEL" **TOUT PROBLEME EVENTUEL**.

LEUR **ROLE** COMMENCE **1 heure avant le départ de la course** ET **S'ARRETE** **après le passage du dernier concurrent** (Rues fermées à la circulation entre 11 heures 30 et 18 heures 30 maximum).

ATTENTION : LA LISTE COMPLETE DES SIGNALEURS (avec, Nom, Prénom, Adresse, Date de naissance et N° de permis de conduire) **doit être fournie à l'administration dans les jours qui précèdent la course. L'autorisation préfectorale de la manifestation est soumise à cette condition.**

La sécurité des personnes :

Il faut prévenir les états de fatigue extrême, soigner les petits bobos et être prêt à faire intervenir les secours d'urgence à tout moment: c'est le rôle des **SECOURISTES DIPLOMES** qui suivent la course (éventuellement dans leurs véhicules) et tiennent un poste fixe au sous la Halle.

Ce **ROLE** commence **1 heure avant le départ de la première course** et se termine **A LA FIN DE LA MANIFESTATION**.

Rendre le site dans l'état où on l'a trouvé :

La dés installation du parcours :

Il faut **RANGER** toutes les installations mises en place précédemment. Il faut **JETER** toutes ces petites choses qui pourraient donner une mauvaise réputation à l'organisation si elles restaient là où elles ont atterri.

Ce **ROLE** commence **au fur et à mesure qu'une partie des installations n'est plus utile** et se termine **1 HEURE OU 2 APRES LA FIN DE LA REMISE DES RECOMPENSES**.

Chacun peut trouver un rôle à sa mesure dans l'organisation...

ANNEXE A : PERSONNEL ET MATERIEL LE LONG DU PARCOURS

MISE A DISPOSITION DE LOCAUX

SALLE OMNISPORTS N°2, avec accès aux vestiaires, douches, sanitaires, local d'infirmerie,

TOUT AU LONG DU PARCOURS

Matériel : PANNEAUX d'interdiction de stationner, de sens interdit, de déviation, nécessaires à l'application de l'arrêté municipal de circulation,
 BARRIERES DANS LES PARTIE DE PARCOURS JOUXTANT UNE VOIE OUVERTE A LA CIRCULATION OU UN LIEU DE PASSAGE DES PROMENEURS.
 BARRIERES POUR SEPARER LE COULOIR DE PASSAGE DES COUREURS INDIVIDUELS DE LA ZONE DE PASSAGE DES RELAIS,

Ce matériel concerne notamment les lieux suivants:

- Pont sur la Rigole, avenue Julien Nougier (4 BARRIERES + PANNEAU DE SENS INTERDIT),
- Croisement avenue Julien Nougier – rue Jean Rostand (4 BARRIERES + PANNEAU DE SENS INTERDIT),
- BARRIERES pour créer un couloir réservé à la course et 4 BARRIERES + PANNEAU D'INTERDICTION DE STATIONNER le long de la rue Jean Rostand sur toute sa longueur et le long de l'avenue Charles André Boule entre la rue Jean Rostand et le chemin de la Monte.

REMISE DES DOSSARDS et (Situé Salle Omnisports N°2)

Personnel : 4 ADULTES

Matériel : 2 TABLES pour distribution des dossards et des dotations athlètes
 BARRIERES POUR ISOLER LE SECRETARIAT DU RESTE DE LA SALLE

DEPART (Situé avenue Jean Rostand, face au stade)

Personnel : 4 ADULTES dont un starter

Matériel : 1 révolver.

ARCHE ou BANDEROLE DE DEPART fournie par un partenaire

Dispositif permettant l'interdiction de la circulation dans toute la rue Jean Rostand quelques minutes avant chaque départ et jusqu'à ce que l'ensemble des coureurs de la course concernée aient atteint la rue Charles André Boule pour entamer le 1^{er} tour de circuit (Courses de 6 heures : départ midi, course de 1 heure, départ 17 heures).

POSTE DE RAVITAILLEMENT - EPONGEAGE (Situé à proximité de la zone de Relais et d'Arrivée)

Personnel : 4 ADULTES OU 2 ADULTES ET 2 ADOLESCENTS

Matériel : 8 TABLES
 2 POUBELLES PROPRES POUR EPONGEAGE
 EAU POTABLE POUR EPONGEAGE
 1 SAC POUBELLE POUR REPLIEMENT DES DECHETS
 2 GRANDS CONTAINERS POUBELLES POUR DECHETS

RELAIS ET ARRIVEE (Situé sur le terrain de Handball face au stade)

Personnel : 6 ADULTES OU 4 ADULTES ET 2 ADOLESCENTS

ARCHE D'ARRIVEE fournie par les partenaires de l'organisation

Matériel : 4 OU 5 CHAISES

BARRIERES nécessaires pour canaliser les coureurs sur le tapis de chronométrie.

BARRIERES POUR ISOLER LA ZONE RESERVEE AUX COUREURS DES PROMENEURS

ET POUR ISOLER LES COUREURS ET PROMENEURS DE LA ZONE DE CHRONOMETRIE

1 TABLE POUR MATERIEL INFORMATIQUE ET BRANCHEMENT ELECTRIQUE POUR ORDINATEURS (FICHE ELECTRIQUE AVEC PRISE DE TERRE)

GRAND PODIUM couvert avec matériel de SONORISATION (AVEC MICRO H.F.)

POSTE DE SECOURS FIXE (Situé avenue Julien Nouguier près du portail d'accès aux tribunes du stade)

Personnel : Selon convention avec l'association de secours agréée
Matériel : Idem

POSTE DE SECOURS MOBILE éventuel

Personnel : Selon convention avec l'association de secours agréée
Matériel : Idem

CROISEMENT

Personnel : 1 ADULTE titulaire d'un PERMIS DE CONDUIRE par voie débouchant sur le parcours.
Matériel : Eventuellement ARRETE MUNICIPAL (si des interdictions temporaires de circuler ou de stationner ont été décidées) ; le matériel obligatoire du « signaleur » (PANNEAU K10, CHASUBLE REFLECHISSANT et ARRETE PREFECTORAL) est fourni par l'organisation.

BUFFET DE FIN DE MANIFESTATION (Situé Salle Omnisports N°2)

Personnel : 8 ADULTES
Matériel : 10 TABLES pour mise en place de la chaine de distribution
 25 TABLES ET 200 CHAISES

BARRIERES POUR ISOLER LE SECRETARIAT DU RESTE DE LA SALLE

Ces postes sont reportés sur le plan du parcours.

N.B.: LE MATERIEL DECRIT EN CARACTERES BLEUS EST LE MATERIEL DEMANDE AUX SERVICES TECHNIQUES DE LA MAIRIE.

ANNEXE B : Je suis volontaire !!!!!!!!!!!

Talon réponse à faire parvenir à Daniel Rousseau, 6 boulevard Jean Jaurès 31250 REVEL
 (Tél. : 06 87 91 11 54, courriel : athlelauragaisol@gmail.com)

<u>Nom</u>	:	
<u>Prénom</u>	:	
<u>Adresse complète</u>	:	
Je suis volontaire pour participer à l'organisation des 5^{èmes} 6 h du Lauragais		
<u>Poste(s) préféré(s) (1)</u>	:	
<u>Date de naissance (2)</u>	:	
<u>Numéro de permis de Conduire (2)</u>	:	
<u>Date et signature</u>	:	

- (1) Priorité au premier (à la première) inscrit(e), possibilité d'émettre plusieurs souhaits (bien entendu, il est plus que souhaitable de tenir compte des plages horaires au cours desquelles les différents rôles se dérouleront)
- (2) **Pour être signaleur (personne en poste à un croisement pour protéger le parcours de la circulation routière), il faut être majeur(e) et détenir un permis de conduire en cours de validité (la Préfecture peut faire des vérifications aléatoires).**