

Athlé Lauragais Olympique

Informations générales

Juin 2019



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

En dernière page :
La rubrique des règles de l'athlétisme...

Le lancer de poids

Le mois prochain : les vacances pour certains...
Plus de temps pour s'entraîner pour d'autres.



Qui en juin se porte bien, au temps chaud ne craindra rien!

La performance adore la chaleur...



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.



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 de mai : incontestablement, c'était l'organisation des 6 Heures du Lauragais.

On ne pouvait pas le savoir avant le 31 décembre dernier, mais le 8 mai 2018, la 1^{ère} féminine des 6 Heures du Lauragais, Sarah CAMERON a réalisé ce jour-là la meilleure performance française de l'année sur 6 heures en parcourant 74,04 km.



La météo avait annoncé de la pluie en fin d'après-midi: après un début de journée sous le soleil, un moment où la température était pesante pour les organismes des coureurs, quelques rafales de vent d'Autan, le ciel s'est couvert et la pluie a bien été au rendez-vous. Malgré ces conditions difficiles de fin de course, bon nombre d'athlètes ayant participé à cette 5^{ème} édition des 6 heures du Lauragais ont exprimé auprès des organisateurs leur satisfaction et ont même signalé leur désir de revenir pour la 6^{ème} édition... Bon nombre d'ultramarathoniens étaient là pour préparer des échéances telles que les Championnats de France de 24 heures qui sont programmées à Brive en fin de mois ou certaines courses de 100km programmées les mois suivants...

Côté marche, les athlètes ont fait une véritable démonstration de ce que peut être la technique de la marche athlétique sur une manifestation de cette durée...

Le record de participation global de cette manifestation n'a pas été battu mais le nombre d'athlètes était supérieur à celui de l'édition précédente.

Le programme des courses était le même que les années précédentes:

- La course de 6 heures a compté 49 participants (loin du record de 2017, mais tout de même plus que les autres éditions).

- L'épreuve de marche bat nettement son record de participation et le vainqueur, Jeff VANOOSTHUYSE (de l'US Talence), en bat le record en parcourant 55km...

- les équipes de relais n'ont jamais été aussi peu nombreuses, notamment, aucune équipe engagée dans le relais de 1 heure à 3...

Pourtant, les organisateurs ont essayé de mieux communiquer sur ces relais...

- le relais des pitchounets a pu compter sur 2 équipes (il suffirait que les athlètes du club organisateur se mobilisent pour faire beaucoup mieux)...

La seule modification du parcours par rapport à l'édition précédente a été le fait d'emprunter un nouveau chemin piétonnier avant la passerelle sur la rigole... La principale difficulté reste bien entendu l'adaptation du circuit aux aménagements routiers réalisés fin 2017...

MERCI à tous les partenaires qui, par leurs aides financières ou en dotations diverses, donnent la possibilité aux athlètes de courir dans de très bonnes conditions.

MERCI à la Mairie de Revel pour son aide logistique sans faille.

MERCI aux membres d'autres clubs qui ne manquent jamais de nous donner un coup de main. Notamment, nous avons pu compter sur l'appui du Desperado Trail : espérons que les membres d'Athlé Lauragais Olympique sauront à leur tour donner un coup de main pour le Trail du 10 juin...

Et bien entendu, **MERCI** à tous les parents et athlètes d'Athlé Lauragais Olympique qui ont participé au succès de cette manifestation.



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.



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 !

... mais ça aurait aussi pu être le **podium** d'un athlète d'Athlé Lauragais Olympique aux Championnats de France de 24 heures...

Les 30 et 31 à Brive La Gaillarde, 3 athlètes d'Athlé Lauragais Olympique étaient inscrits pour participer aux Championnats de France de 24 Heures, ce qui laissait espérer un classement d'une équipe complète...

Après le forfait de Sylvain GUIRAUD, l'espoir d'un classement par équipes n'était plus de mise mais les 2 autres compères ont relevé avec brio le défi des Championnats de France : **Mathieu VERON** termine 24^{ème} après 197,187km (9^{ème} Master 1).

Jean Pierre RAOUL termine 93^{ème} ayant parcouru 139,657km et **se retrouve sur le podium de sa catégorie (3^{ème} master 4)...**

Bravo !

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

Le 8 pour les 6 Heures du Lauragais, Mathieu VERON termine à la 3^{ème} place de la course de 6h (66,5km) et pour le ¼ d'Heure des Pitchounets, 2 équipes courageuses ont couru sous la pluie comprenant Emilie BERTHELOT, Luisa LAVALLEY, Thaïs et Martin DUPRE

Le 11, Eva RAMONDA termine 19^{ème} des Championnats Départementaux 31, 32 et 82 de Pointes d'OR (13s82 sur 100m, 4,66m au saut en longueur et 6,37m au lancer de poids).

Le ... Nathan ROZIS, Louis LASSALVY...

Les 18 et 19, Mathieu VERON (photo ci-à droite) termine 19^{ème} de l'Ultr'ardèche en 29h24mn50s, un Trail de 222Km autour d'Alboussière (07).

Le 19 à Mons (31) Jean Pierre RAOUL termine 104^{ème} (2^{ème} Master 4) du 21km en 2h2mn23s et Laurent DORDAIN 55^{ème} (6^{ème} Master 2) du 9km en 46mn26s.

Le 24, Laurent DORDAIN et Mathieu VERON participaient au Relais 3 au Taf (course pour entreprises) à Labège.

Le 25 à Ramonville, on découvrait les tests du Pass Athlé auxquels ont participé Emilie BERTHELOT, Martin et Thaïs DUPUY, Luisa LAVALLEY et Léo ROUCOULES (tous ont obtenu le Pass correspondant à leur âge)...

...



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...

HYPER
Casino
REVEL

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.



CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS

2018 2019...

La fin du mois de juin marquera l'arrêt des décomptes dans ce challenge : qui succèdera à Eva RAMONDA ? Pour l'instant, elle a pris une sérieuse option pour se succéder à elle-même...

Le mois de juin est riche en en manifestations d'athlétisme...

Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s :

Ces jeunes catégories n'ont plus que deux possibilités de participer à une manifestation sur piste (ce pourquoi ils sont le mieux préparés) s'adressant à leurs catégories ce mois-ci :

- Le 15 Juin à TOULOUSE-SESQUIERES, à l'occasion de la journée des Epreuves multiples...
- Le 29 à BALMA.

Ensuite, il faudra attendre la rentrée scolaire de Septembre, à moins de participer à des petites courses à l'occasion de manifestations sur route (attention dans ce cas aux mélanges de catégories et aux distances parfois hors de proportion avec ce qui est souhaitable à ces âges-là)...

Les Benjamin(e)s et Mîmines :

Seuls les mieux placés dans les bilans auront accès aux Championnats régionaux sur piste : la dernière compétition qualificative pour ces championnats, les Pointes d'Or (triathlons) du Secteur Ouest, aura eu lieu à BLAGNAC au mois de mai...

Le 10 Juin à ALBI, ce seront les Championnats d'Occitanie Benjamin(e)s Mîmines.

La finale d'Occitanie des Pointes d'Or aura lieu le 16 Juin à CASTRES.

En dehors de ces manifestations sur piste, il y aura des courses sur route ou en nature ouvertes sans avoir à se qualifier (mêmes précautions à prendre que chez les Poussin(e)s)...

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

Sur piste, les Championnats du Secteur Ouest auront lieu les 8 et 9 Juin à TOULOUSE Sesquières...

Pour participer aux Championnats d'Occitanie, les 22 et 23 à TOULOUSE-SESQUIERES, il faudra s'être préalablement qualifié.

Des Meetings ouverts à toutes et tous auront lieu à TOULOUSE Sesquières (le 12 organisé par l'UAO31 et le 21 par le SATUC), Albi (le 14), MURET (le 28), CARACASSONNE (le 29) : attention, les spécialités changent selon les meetings...

Sur route, la course la plus proche est incontestablement le DESPERADO TRAIL, le 9...

Des tas d'autres courses sur route ou dans la nature sont aussi programmées ce mois-ci... A noter un 10km à Narbonne plage le 30 pour les amateurs de baignade avant ou après la course...

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

La saison estivale bat son plein...

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).

De plus des messages sont envoyés régulièrement aux athlètes pour les informer de l'actualité des diverses compétitions.



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

C'est ce mois-ci...

Samedi 08 et dimanche 09 Juin,

ceux qui le peuvent aident le Desperado Trail...

Les organisateurs du Desperado nous donnent un coup de main lorsque nous organisons les 6 Heures du Lauragais : cette une excellente raison pour leur donner un coup de main lorsqu'ils organisent...

C'est aussi ce mois-ci :

**Gambader,
Trotter,
Courir**

**TESTEZ
VOUS**

**et
parlons
athlétisme**

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

Mercredi 19 Juin : **Soirée Tests...**

Les tests jeunes, c'est quoi ?

Notre club a été novateur en extrapolant une série de tests initialement prévus pour le suivi des minimes au niveau national...

Pour les plus jeunes athlètes, on adaptait les engins lancés, et on supprimait ce qui ne correspondait pas à leur maturité physique :

- 30m départ debout,
- Pentabond départ pieds joints,
- Détente verticale,
- Lancer de médecine-ball de dos.

Récemment, la FFA a mis au point le concept du Pass Athlé : on s'en servira pour les catégories concernées....

Un test VAMEVAL, c'est quoi ?

Des balises sont placées tous les 20m le long de la piste de **REVEL**.

La sono du stade diffuse des bips... Le jeu consiste à courir à la vitesse juste nécessaire pour être à moins de 2m d'une balise (jamais deux fois de suite la même évidence).

Mais les bips ne sont pas donnés toujours au même rythme : au début il faut trotter, à peine plus vite qu'en marchant... Toutes les minutes, le rythme augmente de 0,5Km/h... Lorsqu'on n'arrive plus à suivre le rythme, c'est qu'on a atteint **SA** Vitesse Maximale Aérobie du moment, principale donnée personnelle à connaître pour toute progression en course à pied...

... et pourquoi parler athlétisme ?

Parce que, lorsqu'on est devant un **apéro**, il est indispensable d'avoir un sujet de conversation...



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.



Jean Pierre BESOMBES

18 Avenue de Saint Ferréol
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

**Merci à tous nos partenaires pour
l'aide qu'ils nous apportent
tout au long de la saison :
sans eux un club comme
Athlé Lauragais Olympique ne pourrait
avoir une activité aussi variée !**

**Il va de soi que le club ne rate
aucune occasion de les associer à
sa communication...**

Quand ?	Quel Test ?	pour qui ?
17 HEURES	: échauffement	né(e)s de 2006 à 2012
17 HEURES 30	: tests jeunes	
19 HEURES	: échauffement	né(e)s avant 2006.
19 HEURES 10	: tests VAMEVAL	
20 HEURES	: apéro	Toutes et tous.

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 25 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 25 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.**



RAPPEL : l'été est là : BOUGEZ !

Prenez du plaisir à gambader, trotter, Courir

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

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 !

Le bon programme de course à pied pour un(e) débutant(e)

Lorsqu'on débute ou lorsqu'on ne s'est pas adonné à une activité physique régulière depuis longtemps, on peut commencer par quelques séances de mise en condition progressive.

Si au début on ne peut courir plus que quelques minutes sans se sentir obligé de marcher pour récupérer, c'est tout à fait normal : on privilégie alors un type d'entraînement où on alterne marche et course à pied...

Progressivement, on pourra toujours augmenter les phases courues et diminuer les phases marchées.

Ainsi, on a toutes les chances de ne pas s'épuiser à la tâche et de profiter pleinement de l'effet positif de l'entraînement (une accoutumance progressive mais inéluctable à l'effort) : quelques séances suffiront généralement pour être en mesure de courir suffisamment longtemps pour ressentir une nette amélioration de l'état de forme.

Une fois ce cap passé, les limites de la progression sont repoussées à tel point que bon nombre de coureurs se sentent d'attaque pour un entraînement beaucoup plus conséquent... Essayez : vous constaterez vous-même...

Pratiquer une activité physique 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 optimum ? C'est incontestablement la course à pied: 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 !**

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

Il restera une manifestation à accueillir avec tout le savoir-faire accumulé depuis des années :



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...

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.

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.



Préparons dès à présent l'été... et la rentrée de septembre

En dehors de l'appui logistique pour le stage départemental, il n'y aura pas de manifestation à préparer.

Par contre, tout un programme d'entraînement est prévu pour les personnes des catégories Benjamin(e)s et plus grandes (les entraînements des plus jeunes ne sont pas assurés pendant les vacances estivales)...

Ce programme s'adresse aussi bien aux athlètes confirmés qui veulent préparer leur rentrée dans de bonnes conditions que pour toute personne ressentant la moindre envie de courir l'été...

Avec la chaleur, les circuits naturels sont privilégiés bien que d'autres choses puissent s'ajouter à la course (il est possible d'aborder toute technique de l'athlétisme : il suffit de s'entendre avec les entraîneurs) ...

C'est le moment idéal pour commencer à chercher des amis à qui faire partager les entraînements de l'été !

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.

Le site d'inscription est ouvert, pour les coureurs, mais aussi pour les bénévoles

N'oubliez pas de préciser sur le site d'inscription que vous souhaitez représenter **Athlé Lauragais Olympique...**



L'été sera dès la fin de ce mois (au moins officiellement), mais les couleurs de l'automne reviendront bien vite !

- Dès le mois de juin, on peut penser aux adhésions, cotisations, certificats médicaux de la saison 2018 2019... La FFA prévoit l'anticipation de la licence (mais par contre son effet, et celui de son assurance, se termine le 31 août : plus de possibilité de l'utiliser au mois de septembre, comme il y a quelques années)
 - Pour les athlètes qui étaient là cette saison, c'est donc le moment de penser au dossier de réinscription qui va être envoyé à chacun avant la fin du mois- de juillet.
 - Pour les nouveaux arrivés, c'est aussi un 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 : 1^{er} septembre dans le cas d'un dossier anticipé), cotisation (soit les 10 Euros correspondant au mois d'essai, soit cotisation du 1^{er} trimestre).
- Il est bon aussi d'encourager les athlètes potentiels 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.

Un club d'athlétisme qui propose toutes les disciplines de ce sport est un gros consommateur des matériels les plus divers, ce qui nécessite un budget important et particulièrement difficile à rassembler... surtout à une époque où les subventions de l'Etat et des Collectivités sont en nette baisse.

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.

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



... on a même déjà dû programmer une manifestation pour l'année 2020:



Un **dimanche de janvier**, c'est le **Challenge des Jeunes Pousses** qui est programmé...



Le **dimanche 22 février 2020**, le **50^{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**.

50 éditions, ça se fête !

LES REGLES DE L'ATHLETISME DE COMPETITION...

Lancer de Poids : le plus répandu des lancers mais pas le plus facile !

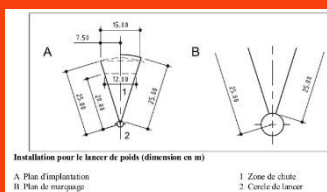
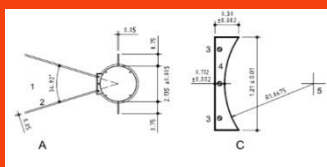
Le lancer de poids est de loin le lancer le plus pratiqué : le fait qu'il nécessite un espace bien moins étendu que les autres lancers y est probablement pour quelque chose... Toutefois, les subtilités du règlement en font une discipline dont la difficulté technique n'a rien à envier aux autres.

Le but du lanceur de poids est de lancer une sphère métallique (le poids) le plus loin possible dans une aire de réception constituée par un secteur limité. depuis une aire d'élan circulaire :

- Ce n'est donc pas forcément le saut le plus long qu'il est capable faire (qui pourrait tout aussi bien atterrir n'importe où autour de lui mais constituerait un véritable danger pour l'entourage); un autre frein à la performance non négligeable est le fait de n'avoir qu'une place très restreinte pour prendre son élan.
- La compétition ne pouvant durer éternellement, l'athlète n'a droit qu'à un nombre de lancers (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 lancer de poids étant rarement la seule épreuve se déroulant au même moment sur le stade ou même dans la salle (c'est le seul lancer qui puisse se dérouler dans un espace aussi limité), il a bien entendu été nécessaire de lui attribuer une partie du terrain, ce qui de fait a limité plus que pour toute autre discipline l'aire d'élan et d'une manière plus générale l'aire où peut évoluer l'athlète...
- Bien entendu, le poids de l'engin est calibré en fonction de la catégorie de l'athlète.

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 de réalisation technique du saut (du point de vue de la sécurité : interdiction de décoller l'engin du tronc avant la poussée finale... par contre, du point de vue d'une uniformité technique, le lanceur de poids est beaucoup plus libre que la plupart des autres athlètes : possibilité de lancer en rotation ou en rotation, pas d'interdit en dehors de la tenue non collée de l'engin et du fait qu'on ne peut poser son pied sur le buttoir. L'essai terminé, il doit ressortir de l'aire d'élan en arrière de la ligne centrale, en restant stabilisé.
- des procédures de mesure :
 - on mesure du bord intérieur du buttoir à la trace de l' « atterrissage » du poids la plus proche de l'aire d'élan.
 - On mesure le long d'une ligne droite passant par le centre de l'aire d'élan.



Les instances qui éditent 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 arrondie au cm inférieur. D'autres types de rubans peuvent être utilisés mais si 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 parfois (moins souvent que pour les autres lancers) 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).

Si l'athlète appuie son pied contre le buttoir sans qu'il dépasse au dessus de celui-ci, l'essai est-il compté ?

OUI : c'est même pour cette raison que le buttoir a été inventé et c'est de ce geste que vient son nom. Par contre le pied ne doit en aucun cas se poser ou mordre sur la partie supérieure du buttoir.

Quelques dimensions et caractéristiques géométriques de l'aire de lancer de poids

- L'aire d'élan a un diamètre de 2,135m. Elle est partagée en son milieu par une ligne de 5cm de large située le long du diamètre de l'aire perpendiculaire à l'axe du secteur de réception et dépassant d'au moins 75cm de chaque côté de l'aire d'élan. Un buttoir de 1,25m ferme l'accès au secteur depuis l'aire d'élan, extérieurement à celle-ci et mesure 10cm de haut et 11,2cm de large en son milieu.
- L'angle du secteur de réception est de 34,92°. Sa dimension minimale entre le buttoir et le premier obstacle est de 25m.

Combien de personnes au minimum pour juger un concours de lancer de poids ?

1 juge lit la mesure près du buttoir (et surveille la validité de l'essai), 1 juge repère la marque d'atterrissage de l'engin, 1 personne maintient l'extrémité du ruban au centre de l'aire d'élan et plus si possible : mesure du temps des essais, secrétariat... aides diverses...

Moins de 2 : c'est absolument impossible, 4 et au-delà : c'est très bon.