

Athlé Lauragais Olympique

Informations générales

Juillet 2019



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

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

Le départ d'une course

Le mois prochain : entraînements comme ce mois-ci...

... et stage d'été du Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne



En juillet mois d'abondance, le pauvre a toujours sa pitance.

En pratiquent l'athlétisme, chacun peut trouver de quoi se dépenser...



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 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.

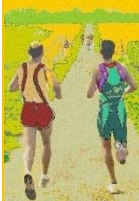


Voies navigables de France gère le Canal du Midi et tout son système d'alimentation dont fait partie le Lac de Saint Ferréol et est donc un partenaire incontournable lorsqu'on organise quoi que ce soit sur ce site prestigieux...

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 juin:

... une soirée Tests particulièrement réussie



Le 19, la météo était favorable à la performance : les tests des plus jeunes athlètes ont permis de constater leur progression depuis la dernière soirée Tests ; ensuite, ils ont même su suivre le rythme imposé par les bips du VAMEVAL diffusés par la sono du stade municipal de Revel (pour eux l'objectif n'était évidemment pas d'étalonner leur VMA mais plutôt de suivre un rythme imposé sur quelques tours de piste)...

Le Test VAMEVAL s'est déroulé en deux séquences, l'une pour les athlètes qui venaient de participer aux tests de jeunes, l'autre pour les personnes qui ne participaient qu'à ce dernier test de la journée : il semble que ce soit une caractéristique à reconduire...

Un sympathique pique nique a suivi cette soirée réussie.

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

Le 15 Juin Emilie BERTHELOT et Léo ROUCOULES ont participé aux épreuves multiples organisées par l'ASPTT Toulouse sur le stade de Sesquières : on peut particulièrement retenir la 1^{ère} place Ex aequo d'Emilie...

Le 30 juin 3 athlètes du club étaient engagés pour la dernière manifestation d'Eveils Athlétiques et Poussin(e)s avant les vacances scolaires d'été... La canicule les a privés de cette fête.

Par contre, les coureurs adultes continuent à fréquenter les courses qui se présentent tout au long d'un calendrier bien chargé.

Un temps pourri, puis tout à coup, la chaleur...

C'est ce qui a pu surprendre certains athlètes... mais peut-on vraiment être surpris qu'il se mette à faire beau en été ou qu'un hiver soit rigoureux ? Si on a un tant soit peu de mémoire, on peut remarquer que la canicule était au rendez-vous de la soirée Tests de juin 2018, programmée dans la dernière semaine du mois et c'est exactement au cours de la même semaine qu'elle est arrivée cette année.



CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS

2018 2019 : c'est terminé...



Dès que tous les résultats des manifestations ayant eu lieu entre le 1^{er} Novembre 2017 et le 30 juin 2018 seront pris en compte, le classement sera définitif : la remise des récompenses est prévue pour le 12 octobre, lors de l'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique.

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 ne s'étaient inscrit 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 Pompé.

11 Galerie du Midi
31250 REVEL

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

La chaleur, puisqu'on en parle...

La chaleur est propice à la performance : la plupart des records estivaux sont battus avec des températures élevées, voire avec des météos où les orages menacent (en témoigne l'énorme record du Monde de saut en longueur battu en 1968 par Bob Beamon : il a tenu pendant 22 ans et 10 mois).

Pour autant, les efforts intenses par temps chaud exigent impérativement des précautions si on ne veut pas mettre sa santé en danger.

CE QUE PRECONISE LE HAUT CONSEIL DE LA SANTE PUBLIQUE AUX ORGANISATEURS :

- 1) Quand il fait chaud, tout exercice physique expose à un risque d'accident, Potentiellement mortel : le coup de chaleur d'exercice
- 2) Ce risque concerne tous les sportifs, quel que soit leur niveau :
 - Il est majoré pour les sujets à faible condition physique et a fortiori pour les sujets atteints de maladie chronique.
 - Il concerne aussi les sportifs entraînés (et même de haut niveau) susceptibles de dépasser leurs capacités, notamment dans des conditions de compétition.
- 3) Ce risque est élevé pour tous les sportifs :
 - si l'humidité relative est élevée
 - s'il n'y a pas de vent deux situations s'opposant à l'évaporation de la sueur
- 4) Avant l'été, tout organisateur de manifestation sportive doit :
 - établir un protocole de fonctionnement en cas de vague de chaleur, de façon à :
 - déterminer les conditions de l'annulation (ou le report) de la manifestation en cas de forte chaleur (niveau 3-alerte canicule)
 - s'assurer que les personnes participant à la manifestation et les membres de l'équipe l'encadrant aient accès et connaissent les mesures de prévention
 - mettre en place les mesures de prévention
 - mettre en place une surveillance des signes d'alerte faisant suspecter une pathologie liée à la chaleur
 - s'assurer que ce protocole est accessible, connu et compris par l'ensemble de l'équipe organisatrice
 - s'assurer que les effectifs en personnels nécessaires à la réalisation de ce protocole seront suffisants pendant la manifestation
 - s'assurer que le matériel nécessaire à la réalisation ce protocole sera disponible et opérant pendant la période estivale.
- 5) Pendant une vague de chaleur, se tenir informé du niveau de vigilance et s'assurer de sa transmission à l'équipe encadrant la manifestation et aux personnes y participant b. S'assurer de la réalisation du protocole.



S'il fait chaud, c'est une raison supplémentaire pour ne pas oublier de s'hydrater



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.



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



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 !

Petite rétrospective sur cette saison qui se terminera fin août.

SEPTEMBRE

RENTREE
et première compétition de la
saison 2018 2019



MARS

Une belle délégation aux
10km de CASTRES



OCTOBRE

Dernier
MARATHON avec
la FFA...

et TESTS



AVRIL

Les Eveils
Athlétiques et de
Poussin(e)s aussi
aiment la
compétition...



NOVEMBRE

VERTISAUT avec un
nouveau tapis de saut
à la perche...



MAI

6 HEURES DU
LAURAGAIS
rafraichissantes
vers la fin...



DECEMBRE

Championnats
Départementaux
de CROSS...

et convivialité



JUIN

TESTS
et dernières épreuves
d'Eveils Athlétiques et
de Poussin(e)s de la
saison...



JANVIER

JEUNES
POUSSES



JUILLET et AOÛT

FEVRIER

TOUR DU LAC DE SAINT
FERREOL



Et ça continue...

Il se passe toujours quelque chose chez les athlètes
d' Athlé Lauragais Olympique

Tout au long de cette saison, des manifestations concernant tous les domaines de l'athlétisme se sont succédées : certains athlètes en ont profité pour mettre en évidence leurs réelles dispositions pour ce sport réputé pour son exigence mais aussi pour sa convivialité.

La saison n'est pas tout à fait terminée : il est encore temps de s'essayer à la compétition, pas forcément la gagne, mais celle qui permet à chacun(e) de s'épanouir.



Loc Vaisselle & Déco loue la vaisselle et vend toutes sortes de produits pour les réceptions, les fêtes, etc...

Loc Vaisselle & Déco participe au financement des manifestations d'Athlé Lauragais Olympique en faisant des annonces dans certaines plaquettes de manifestations.

Ets OLIVIER & Fils

Vente de pièces détachées auto d'occasion ou neuves. Achat et vente de véhicules

www.olivier-fils.com

Les Etablissements OLIVIER & FILS participent au financement des manifestations d'Athlé Lauragais Olympique en faisant des annonces dans certaines plaquettes de manifestations.

LE PECHEUR 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

Au mois de juillet, l'athlétisme des plus jeunes s'allège, les autres athlètes ont plus de choix de compétitions...

Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s :

Ces jeunes catégories n'auront pas de possibilité de participer à une manifestation sur piste s'adressant à leurs catégories (Kid's Athlé ou triathlon) avant le mois d'octobre... Toutefois, quelques organisateurs de courses hors stade prévoient des petites courses pour ces catégories (Rappel des précautions à prendre : vérifier qu'elles ne regroupent pas des enfants ayant trop de différences d'âge pour éviter de dégoûter les plus jeunes).

Les Benjamin(e)s et Minimes :

Ceux qui se sont qualifiés peuvent participer à des finales nationales (pas parmi nos athlètes cette saison : celles et ceux qui auraient pu n'ont pas participé à suffisamment de compétitions qualificatives)...

Les stages d'été sont de 2 sortes :

- génération 2024 au mois de juillet (seuls les athlètes minimes ayant fait de grosses performances y ont accès).
- Le stage départemental de Revel et Saint Ferréol (ouvert à tou(te)s les benjamin(e)s et minimes mais avec une priorité aux athlètes ayant fait partie d'équipes du département au cours de la saison 2018 2019).

Quelques courses hors stade peuvent aussi être envisagées (mêmes précautions à prendre que pour les plus jeunes).

Les Cadet(te)s et' est le plus grand(e)s :

Sur piste, c'est le niveau national qui offre le plus de compétitions (mais il faut s'être qualifié). Il y a également quelques meetings intéressants, ouverts à toutes et tous...

Sur route et dans la nature, il y a des courses partout en France (et même à l'étranger) : même en vacances, on peut courir : ne pas oublier sa licence...

L'été est généralement le moment qui offre le plus d'occasions de se dépenser dans de bonnes conditions !

L'athlétisme a montré qu'il pouvait être un sport d'hiver mais tout le monde peut constater que c'est en été qu'il offre le plus de chances de prendre du plaisir à pratiquer une activité physique intense...

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.

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 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.



RAPPEL

La saison 2019 2020 approche :

- Depuis le 17 juin, on peut penser aux adhésions, cotisations, certificats médicaux...

La FFA prévoit l'anticipation de la licence.

Celle de 2018 2019 ne sera plus valable à partir du 1^{er} septembre, elle ne pourra plus être utilisée pour s'inscrire dans une course et l'assurance qui lui est liée ne sera plus d'aucune utilité après le 31 août.

- Pour les athlètes qui étaient là cette saison, c'est donc le moment de remplir le 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), cotisation (soit les 10 Euros correspondant au mois d'essai, soit cotisation du 1^{er} trimestre).

Il est bon aussi d'encourager celles et ceux qui s'intéressent un tant soit peu à notre sport à nous rejoindre...

Si on souhaite se retrouver dans un club dynamique, **il est indispensable de parler de ce qu'on y fait autour de soi**, dans sa famille, auprès de ses ami(e)s.... On peut aussi distribuer les affichettes et flyers du club.

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 **samedi 23 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 2019 :



Un **dimanche de janvier** c'est le **Challenge des Jeunes Pousses** qui est programmé... à moins que, comme cette saison, il soit reporté en janvier.



Le **dimanche 23 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**.

C'est la plus importante manifestation organisée par Athlé Lauragais Olympique .



Extrait de la circulaire administrative 2019 2020 de la FFA concernant les prises de licences

« Lors de l'adhésion, le Club doit obligatoirement :

- exiger une pièce d'identité avant l'établissement de la Licence et reporter à l'identique cette identité sur le SI-FFA ;
- vérifier que le licencié a intégralement renseigné, daté et signé le formulaire d'adhésion ;
- s'assurer, pour les licenciés Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running, et Athlé Découverte (hors Baby Athlé), que le **certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition** (obligatoire) est en cours de validité (soit le certificat médical présenté est daté de moins de six mois au moment de la prise de Licence sur le SI-FFA, soit le licencié atteste avoir rempli le **questionnaire de santé prévu par le Code du Sport**) ;
- s'assurer, pour les licenciés Athlé Santé et Athlé Découverte pour la catégorie Baby Athlé, que le **certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport** (obligatoire) est en cours de validité (soit le certificat médical présenté est daté de moins de six mois au moment de la prise de Licence sur le SI-FFA, soit le licencié atteste avoir rempli le **questionnaire de santé prévu par le Code du Sport**) ;
- indiquer au titulaire de l'autorité parentale pour les athlètes mineurs qu'il doit formuler son accord pour la réalisation de contrôles sanguins dans le cadre de la lutte contre le dopage. En effet, le Code du Sport dispose qu'une absence d'autorisation parentale pour les contrôles sanguins est constitutive d'un refus de se soumettre aux procédures de contrôle ;
- indiquer au titulaire de l'autorité parentale pour les athlètes mineurs qu'il doit formuler son accord pour l'hospitalisation par le Club en cas de nécessité médicale ;
- s'assurer pour les licenciés Athlé Entreprise du lien effectif rattachant le licencié à l'entreprise ;
- conserver avec soin le formulaire d'adhésion et le certificat médical qui pourront être, à tout moment, exigés par la FFA, la Ligue, le Comité ou par les autorités compétentes en cas d'accident.

L'été est là :
BOUGEZ !

HORAIRES
pendant les vacances scolaires d'été...

Spécial Running pour tous (course à pied avec Jean Pierre RAOUL) :



Prenez
du
plaisir
à
gambader,
trotter,
Courir

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

Rendez-vous (athlètes nés en 2007 et avant (2006 ou 2007 sur avis positif de l'entraîneur) :

MARDI et JEUDI

du 2 juillet au 29 août 2019

de 19 heures à 20 heures 30 (pouvant être aménagés selon le programme et les disponibilités des groupes présents), au **Stade Municipal**, parfois à Saint Ferréol

On peut aussi s'amuser à d'autres spécialités que le Jogging (PPG, éventuellement disciplines techniques avec Daniel ROUSSEAU) :

Courir, certes...

Mais aussi

**sauter,
lancer,**

**se dépenser
autrement...**

Rendez-vous (athlètes nés en 2007 et avant (2006 ou 2007 sur avis positif de l'entraîneur) :

MARDI et JEUDI

du 2 juillet au 29 août 2019

de 19 heures à 20 heures 30, au Stade **Stade Municipal de Revel** :

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

ATTENTION : le JEUDI pour certaines spécialités (notamment sauts en hauteur et à la perche) **et seulement sur rendez-vous**

de 20 heures à 22 heures, dans la **Salle Omnisports N°2** ...

En juillet, il peut faire chaud mais rien n'interdit de s'entraîner dans des endroits frais!



La saison d'athlétisme suspend son vol pour certains, bat son plein pour d'autres...

En juillet et août, n'y a pas d'entraînement régulier le mercredi, mais le mardi et le jeudi restent des rendez-vous permettant de profiter au maximum du plaisir de courir en été.

Pendant que les athlètes scolarisés et leurs enseignants sont en vacances, à moins qu'on ne soit qualifié pour les **Championnats de France Elite** (qui auront lieu à **Albi, les 7 et 8 juillet**) ou pour les **Championnats de France des diverses catégories** (qui auront lieu sur divers sites, **les 14 et 15 juillet et des 20 au 22 juillet**), voire pour les **Championnats d'Europe** (qui auront lieu en Allemagne, à **Berlin, du 7 au 12 août**), la saison abandonne son rythme endiablé de compétitions, continuant toutefois à proposer des manifestations sympathiques sur route ou en nature pour les adeptes de la course à pied.

L'athlétisme de haut niveau des **Championnats de France** ou du **Monde** peut bien entendu se regarder en téléspectateur... en restant bien attentif si on veut percer les secrets des meilleurs athlètes.

L'été est surtout la période où la météo est en principe plus clémente qu'à l'ordinaire et, **plutôt que de bronzer idiot(e), c'est l'occasion rêvée pour profiter du temps libre qu'offrent les vacances pour se dépenser...**

Certains ont bien entendu sauté sur l'occasion offerte par Athlé Lauragais Olympique de faire un test VAMEVAL (celui qui permet d'optimiser les efforts d'endurance).

LES REGLES DE L'ATHLETISME DE COMPETITION...

Le départ d'une course : ça dépend de la longueur de la course...

La course à pied permet de se mesurer à d'autres athlètes sur des distances allant du 50 mètres à plusieurs centaines de kilomètres (sur les courses de 24 heures, qui ne sont pas les plus longues du registre ; les meilleurs couvrent déjà plus de 250km).

Il est évident que le départ n'a pas du tout le même impact sur une course de vitesse de 50m en salle que sur une course d'endurance de 24 heures : autant dans le premier cas l'athlète qui rate son départ n'a que peu de chances de rattraper ses adversaires, autant dans le second, il n'a même pas à se soucier de cet incident.

Pour tenir compte de cette disparité dans l'importance du départ, les courses sont classées selon ce critère de distance :

- Jusqu'à 400m inclus, les coureurs DOIVENT IMPERATIVEMENT prendre leur départ avec des STARTING BLOCS et obéir aux ordres du starter qui sont :
 - « à vos marques » (l'athlète doit avoir au moins 3 appuis au sol en plus des pieds qui doivent rester en contact avec les blocs: 2 mains et au moins un genou),
 - « prêt » (l'athlète n'a plus que les mains en contact avec le sol, les pieds restant bien callés contre les blocs),
 - Et le signal du départ lui-même généralement donné par un coup de feu (mais des pistolets électroniques existent aussi : provoquant un son dans une sono).

Les athlètes des catégories Eveils Athlétiques et Poussin(e)s ont un départ adapté à leur catégorie (ils partent debout et il n'y a pas d'ordre « prêt »).

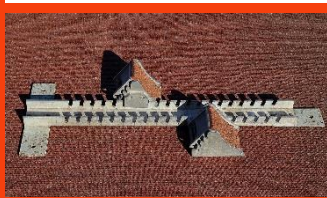
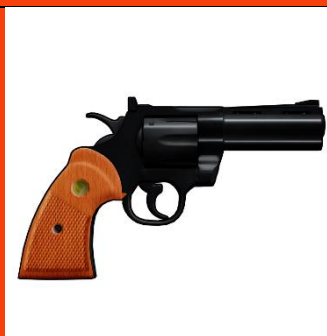
Les athlètes handisports peuvent avoir un départ adapté à leur handicap.

- Au-delà de 400m, il n'y a pas de starting-blocks et n'y a que l'ordre « à vos marques » avant le signal de départ (et pour les courses très longue, il arrive que l'ordre réglementaire « à vos marques » soit remplacé par un décompte et le départ donné par un élu d'une collectivité ou un invité, sous la responsabilité du starter officiel tout de même).

Il n'y a pas de règle particulière au cross-country, à la course nature, au trail : seules les règles ci-dessus sont officiellement applicables.

Tout ce cérémonial a pour unique but de faire en sorte que les coureurs puissent tous partir au signal de départ, mais pas avant (sinon, ce ne serait pas équitable) :

- L'athlète qui part ou provoque le départ d'un ou plusieurs concurrents avant le signal est éliminé (faux départ).
- On considère qu'il y a faux départ si l'athlète ne reste pas immobile après s'être mis en position.



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 temps

Selon les courses, la précision exigée n'est pas la même : 1/100^{ème} de seconde pour tout ce qui est course sur piste, notamment les courses jusqu'à 400m : le revolver (ou pistolet) du starter déclenche alors un signal électrique qui fait démarrer automatiquement le chronomètre électrique.

En l'absence de ce dispositif, le temps est considéré comme un temps « manuel » et est arrondi au 1/10 supérieur.

Dans les courses sur route et courses de longues distances, le temps est évalué à la seconde (arrondi à la seconde supérieure).

Quelques dimensions et caractéristiques géométriques de l'aire de départ.

- La ligne de départ est tracée au sol : elle mesure 5cm de large et est de couleur contrastée avec le sol.
- La ligne de départ fait partie de la distance à parcourir et l'athlète ne doit donc pas être en contact avec elle par une quelconque partie de son corps (dans les relais, le témoin n'est pas considéré comme faisant partie du corps de l'athlète).
- Dans les courses comprenant un grand nombre de participants ou nécessitant de compter un grand nombre de passages des athlètes en un même lieu (notamment la ligne d'arrivée), on utilise des transpondeurs (communément appelés « puces ») qui aident à chronométrer correctement. Le temps donné par ces transpondeurs (souvent fourni par une entreprise spécialisée) ne devient officiel qu'après un contrôle du chronométreur officiel.

Combien de personnes au minimum pour donner un départ ?

1 starter et plus si possible : mise en place des coureurs, chaînes séparant les sas dans les courses où il y a beaucoup de concurrents... aides diverses...

1 : c'est souvent suffisant, 2 et au-delà : ça peut être nécessaire...