

# Athlé Lauragais Olympique

## Informations générales

Septembre 2019



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

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

**Licence sportive et autres variations**

**Le mois prochain :**  
**... les compétitions d'automne,**  
**pour confirmer le départ d'un bon pied.**

**En septembre si tu es prudent, achète grains et vêtements. L'athlète commence à penser à l'hiver...**



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 apporte rarement une aide financière directe aux clubs, 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 les 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'août:

### Bien entendu, le stage d'athlétisme départemental...



Du **samedi 24** au **mardi 27 août**, le Comité D'Athlétisme de la Haute Garonne organisait son stage d'été s'adressant aux meilleurs Benjamin(e)s et Minimes du département dans le Lauragais.

Ce sont les installations sportives de Revel qui étaient le théâtre de toutes les épreuves techniques d'athlétisme, encadrées par les entraîneurs appelés par la Commission Départementale des Jeunes.

Il serait vain de penser qu'un stage d'athlétisme à Revel peut se passer sans au moins une séance de saut à la Perche : le tapis dont dispose notre club et la gamme de perches mises à disposition par le Comité d'Athlétisme de Haute Garonne apportent un confort matériel dont rêvent de nombreux entraîneurs...

L'après-midi, d'autres activités non moins sportives étaient proposées aux athlètes..., encadrées par des moniteurs spécialisés....

Cette année encore, le VTT permettait aux stagiaires de compléter la gamme des efforts physiques qui leur était proposée.

Une activité canoë et padle se déroulait sur le lac de Saint Ferréol...

L'hébergement se faisait au Camping du Moulin du Roy à Revel... et chacun avait l'occasion de mettre la main à la pâte au moment de passer à table : participer à la vie commune est un des fondamentaux de ce type de stage.

De toute façon, tout ne devait se faire que dans la bonne humeur : c'est une autre règle fondamentale.

Evidemment, **Athlé Lauragais Olympique** était partie prenante pour une bonne part de la logistique...

Daniel Rousseau était le responsable logistique et participait à l'encadrement des athlètes.



## 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.



**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.



**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 la participation d'athlètes de notre club aux compétitions...

Certains ont bien participé à des courses mais bon nombre d'organisateur tardent à diffuser les résultats de leur manifestation ou se fichent complètement de les transmettre aux instances officielles : **peut-y-a-t-il matière à réflexion dans le choix des courses de nos athlètes...**

Seul un résultat de Jean Pierre RAOUL a été enregistré ce mois-ci sur le site officiel de la FFA : le 02 août, il termine 97<sup>ème</sup> (mais 1<sup>er</sup> Masrer 4) du 10km de Mirepoix sur Tarn en 56mn 28s (le temps peut paraître faible par rapport aux performances habituelles de Jean Pierre, mais c'est sans tenir compte du profil accidenté du parcours de cette course).

Mais ce qui marque particulièrement le mois d'août, c'est qu'il est le dernier de la saison sportive en cours...

Comme chaque année à la même époque, on sait déjà que certains athlètes ne seront plus des nôtres au cours de cette saison : la vie étudiante ou professionnelle peut en mener certains loin de leur club, rendant ainsi impossible la poursuite de leur périple à nos côtés.

Très rares sont les athlètes qui quittent notre club en mauvais termes avec son équipe dirigeante et nombreux sont ceux qui gardent de bons contacts après cette séparation.

Nous les remercions pour les moments heureux qu'ils nous ont fait partager et leur souhaitons bonne chance pour la suite de leur périple.

Certains resteront particulièrement dans nos conversations, tant ils ont été actifs lorsqu'ils étaient parmi nous...

**Bien entendu, la vie du club doit continuer et il devient d'autant plus important de se faire de nouveaux amis en présentant notre activité à toutes celles et tous ceux qui peuvent être intéressés par une activité physique qui sait s'adapter à tous les objectifs. C'est un grand nombre de membres qui se relaient en permanence qui assurent la pérennité d'un club.**



## CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2018 2019 :

**Les résultats ont été diffusés au mois de juillet...**

Ce sont les mêmes ingrédients que ceux qui avaient fait le succès d'Eva Ramonda, le sérieux et l'assiduité, qui ont permis à Emilie Berthelot de remporter ce challenge...

La remise des récompenses est prévue pour le 25 octobre, lors de l'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique.



**CRÉSPY**  
GROUPE

CRÉSPY  
BATIMENT

CRÉSPY  
RENOVATION

MB

CARRILAGE  
FABRIQUE  
SOUS DOUBLES

MOSAÏLUX

CRÉSPY

IMMOBILIER

SBR

INDUSTRIE

2 avenue de la Gare  
31250 REVEL

Tél. : 05 34 66 67 90

Email : [crepsy@crepsy.fr](mailto:crepsy@crepsy.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

L'Hyper Casino de Revel est partenaire d'Athlé Lauragais lorsqu'il s'agit de fournir tout ce qu'il faut pour alimenter les participants de nos manifestations...



Boulangerie - Pâtisserie  
**BONNAFOUS**

Toute la boulangerie et toute la pâtisserie, avec notamment des spécialités comme le 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 septembre est surtout un moment de retrouvailles...

### D'une manière générale...

Sur route ou dans la nature, bon nombre de courses sont programmées en septembre...

Par contre ce mois compte peu de compétitions sur piste intéressant nos athlètes (mais toutefois plus que les années précédentes).

Celles et ceux qui ne trouvent pas ce mois-ci pourront éventuellement faire leur rentrée le 12 octobre pour la journée des 1000m (des courses de 1000m pour toutes les catégories) à Toulouse Sesquières.

### Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s :

Les plus jeunes devront attendre le 6 octobre pour faire leur rentrée à l'occasion d'une journée de parcours EA et PO (en principe à Muret, mais ça peut aussi se passer à Toulouse Sesquières, les clubs des deux sites n'ayant pas encore été désignés).

### Les Benjamin(e)s et Minimes :

Pour ces catégories, les compétitions de ce mois-ci sont peu nombreuses : la majorité des athlètes attend les rendez-vous du mois d'octobre mais bon nombre d'entre elles n'ont que des enjeux par équipes (notamment le Challenge Equip'Athlé : équipes de 4 à 6 athlètes d'une même catégorie)... On comprend l'intérêt d'inviter un maximum d'amis à s'essayer aux joies de l'athlétisme...

En attendant les premières compétitions, il est en tous cas bénéfique d'être assidu aux entraînements

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

Le meeting de Tarbes est reconduit le 21 et le meeting des partenaires (servant également de support aux championnats régionaux de relais et à la coupe des spécialités) revient à Rodez le 28.

Des tas de courses sur route ou dans la nature sont aussi programmées ce mois-ci (voir le calendrier)...

**Avec la météo privilégiée de notre région, septembre est souvent une prolongation de l'été : si cette année reste conforme à cette tradition, profitons-en!**

## La saison 2019 2020 démarre...

**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).**



# 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

### Ets OLIVIER & Fils

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

[www.olivier-fils.com](http://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.



*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

## Les Organisations programmées à ce jour ...



Le **mercredi 9 octobre**, une **soirée tests**, au **Stade Municipal de Revel** pour peaufiner la préparation de la saison en train de commencer...

Elle est destinée à faire le point sur l'état de forme du moment pour permettre de se préparer les prochains objectifs sportifs de chacun(e)...



Le **dimanche 20 octobre**, le 13<sup>ème</sup> **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.



Envie de rejoindre nos équipes de bénévoles et de vivre une expérience sportive et collective ?

Pour vous inscrire, rendez-vous sur la rubrique

**NOUS REJOINDRE**



Attention : lorsque vous vous inscrivez sur le site du Marathon pour rejoindre les bénévoles, n'oubliez pas de mentionner l'association que vous soutenez...

Nous vous encourageons, bien entendu, à soutenir **ATHLE LAURAGAIS OLYMPIQUE** : la dotation que votre participation permettra d'attribuer au club lui sera bien utile pour faire le maximum au service des athlètes.



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.**

Le **vendredi 25 octobre** l'**Assemblée Générale** d'Athlé Lauragais Olympique sera organisée dans la salle de réunion du rez de chaussée de la Maison des Associations (Avenue Notre Dame, 31250 REVEL), occasion de définir les objectifs de la saison 2018 2019.

- Le nombre de licenciés légère augmentation, confirmant la reprise de la saison précédente : les objectifs du Plan de Développement en matière de formation d'équipes se rapprochent.
- Entraînements suivis assidûment : certains évoluaient dans une optique de sport loisir, mais c'est chez ceux qui avaient les objectifs les plus exigeants qui ont été les plus présents!
- Pourcentage de participation aux manifestations : ça reste toujours **LE** point à améliorer ...
- Les résultats sportifs : Les classements dans les Challenges du Conseil Départemental ont suivi l'évolution de l'assiduité aux entraînements...  
Le club est à un rang stable dans le classement national des clubs FFA...
- Organisation de manifestations :
  - Les Soirées tests sont bien rodées et celle du mois de juin était particulièrement réussie.
  - Le Meeting Vertisaut a souffert de l'annonce de blocage des routes pour la première journée de manifestation des « Gilets jaunes » mais reste une manifestation de qualité pour les sauteurs de barres benjamin(e)s et minimes de la région et les clubs qui s'intéressent à ces spécialités ne s'y trompent pas.
  - Le Challenge Jeunes Pousses a lui aussi souffert des blocages de routes mais a tout de même été très bien accueilli par les jeunes athlètes.
  - Le Tour du Lac de Saint Ferréol a été une très belle réussite, de bon augure pour la 50<sup>ème</sup> édition...
  - Les 6 Heures du Lauragais gardent le vent en poupe malgré une météo très variable (du grand beau temps aux averses)...  
A l'occasion de ces manifestations, les personnes qui se sont mobilisées ont tout fait pour qu'un bon fonctionnement vienne confirmer une bonne image du club auprès de tous les participants et auprès des partenaires. On ne peut qu'encourager tout le monde à suivre leur exemple.
- Plan de développement : Pour la cinquième saison où il est appliqué, on sent son effet bénéfique dans la structuration du club...

Cette assemblée sera aussi l'occasion de se retrouver autour d'un Buffet « Auberge Espagnole »...



# IMPORTANT

**La saison 2019 2020 est lancée :**

- Depuis le 15 juin, on pouvait déjà penser aux adhésions, cotisations, certificats médicaux...
- **Maintenant, c'est indispensable pour celles et ceux qui ne l'ont toujours pas fait !**

**La licence 2018 2019 n'est plus valable depuis le 1<sup>er</sup> septembre : elle ne peut plus être utilisée pour s'inscrire dans une course et l'assurance qui lui est liée est caduque.**

- Pour les athlètes qui étaient là la saison dernière, il est toujours temps de remplir le dossier de réinscription qui a été envoyé à chacun avant la fin du mois- de juillet.
- Pour les nouveaux arrivés, c'est le 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<sup>er</sup> trimestre).
- **Il est bon aussi d'encourager celles et ceux qui s'intéressent 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 **samedi 23 novembre**, le **28<sup>ème</sup> Meeting Vertisaut** est programmé dans les salles omnisports de Revel.

... on a même déjà programmé des manifestations de l'année 2020:



Le **dimanche 12 janvier 2020**, 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**, le **50<sup>ème</sup> 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.



Le **jeudi 8 mai**:

les **6<sup>èmes</sup> 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 plaît beaucoup.....

Il va falloir faire au moins aussi bien que pour les précédentes éditions !



## Renouvellement du certificat médical

Depuis l'été 2017, une nouvelle disposition a été mise en place par le **Ministère en charge des sports**, afin de faciliter le renouvellement des licences sportives. Cette disposition permet sous certaines conditions de ne pas avoir à présenter un nouveau certificat médical lors du renouvellement de la Licence. Jour

Si l'athlète renseigne le questionnaire de santé disponible sur son "Espace licencié" (code envoyé avec la licence de la saison passée) et s'il répond « OUI » à une seule de ces questions, il devra présenter à son club un certificat médical datant de moins de 6 mois au 1er septembre 2017 pour que le dit club puisse renouveler sa licence.

S'il répond « NON » à toutes les questions, il pourra être dispensé de présentation d'un nouveau certificat médical.

La présentation d'un certificat médical précisant une absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition reste cependant obligatoire pour le renouvellement de la licence dans le cas suivant :

- L'athlète possède une licence Athlé Santé et souhaite une licence Athlé Compétition, Athlé Running ou Athlé Entreprise.

Tout athlète licencié pour la saison 2017 2018 est invité à se connecter dès maintenant pour renseigner ce questionnaire.

Avec cette nouvelle législation, un athlète correspondant aux critères définis par le questionnaire peut ne renouveler son certificat que tous les 3 ans.

Par ailleurs, la mention obligatoire pour le certificat médical est désormais « **non contre-indication à la pratique du sport en compétition** » (ainsi un certificat médical pourra être valable pour n'importe quel sport).

**Bien entendu, avec ou sans certificat médical, il est toujours indispensable pour tout sportif de suivre de près son état de santé.**

En septembre, les **entraînements** reprennent le rythme qu'ils avaient avant juillet...

**Le mercredi, rendez-vous au Stade municipal de Revel** pour les jeunes catégories ... ce qui en principe n'empêche pas de se replier dans les salles omnisports en cas de mauvais temps...



## HORAIRES

### MARDI

**du 03 septembre au 22 octobre 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 04 septembre au 23 octobre**

dans **les Salles Omnisports** ou au **Stade Municipal**, 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. Le mercredi, les Salles Omnisports sont le lieu de rendez-vous, mais l'entraînement peut avoir lieu ailleurs (en partie ou totalement).

### JEUDI

**du 06 septembre au 24 octobre**

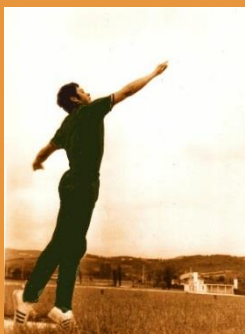
**de 18 heures à 20 heures** : même programme que le Mardi... +

**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.**



## Pourquoi s'entraîner ?

Avoir un objectif est très important pour prendre toute la mesure de ce que peut apporter l'athlétisme...

L'entraînement sportif sans objectif, ce n'est que de la gesticulation : on peut certes pratiquer une activité physique et y prendre beaucoup de plaisir sans jamais se fixer d'objectif, mais on s'expose à la routine et à la lassitude.

L'athlétisme du petit écran nous a habitué essentiellement à un sport consistant à mesurer des performances : la compétition est l'objectif athlétique auquel on pense généralement en premier. Mais l'athlétisme peut aussi permettre d'atteindre bien d'autres objectifs, allant de la simple perte de poids à la réalisation du pari le plus fou sur une performance paraissant au départ hors de portée... en passant par un entretien de la forme physique et donc de la santé.

La pratique de l'activité athlétique sera d'autant plus intéressante pour l'athlète qu'elle visera un objectif par un entraînement planifié et cet objectif aura d'autant plus de chances d'être atteint que l'entraînement sera en adéquation avec ce que l'athlète est capable de faire : les Tests comme ceux qui sont proposés lors de la soirée du 11 octobre sont une aide pour qui veut se fixer un objectif (quel qu'il soit)... Pour l'athlète dont l'objectif est la meilleure performance possible; les compétitions sont tantôt un moyen d'évaluer ses capacités, tantôt des objectifs, qu'ils soient intermédiaires ou finaux

**On a beau avoir l'objectif le plus réaliste possible, si l'entraînement programmé n'est pas suivi régulièrement, on a vraiment peu de chances de le réaliser...**



## La tenue de l'athlète

Chaque année à la même époque des athlètes se demandent quelle tenue adopter pour pratiquer l'athlétisme : c'est naturel que les nouveaux venus se posent ce genre de question.

La variété des épreuves proposées par l'athlétisme (diversité des types d'efforts, aussi bien en salle qu'en extérieur, quel que soit le temps) peut faire v besoins en matière de vêtements :

La tenue de base : un short (ou un « boxer » ou un « cycliste », ou un « demi-cycliste »...), un T-shirt (ou mieux un débardeur) ou une brassière, des chaussures de sport du type « jogging ».

- S'il fait chaud, les lunettes de soleil et un couvre-chef (par exemple bob ou casquette suffisamment bien fixée pour ne pas s'envoler en courant) et, même si ça ne fait pas partie des vêtements, la crème protectrice contre le rayonnement solaire.
- S'il fait froid, autant d'épaisseur supplémentaires qu'il le faut (sur-maillot, si possible laissant échapper la transpiration), pull-over ou sweet-shirt (ou mieux encore polaire) ou haut de survêtement et pour les jambes collant ou/et bas de survêtement (si possible pouvant se mettre et s'enlever aussi souvent que possible en gardant les chaussures).
- S'il pleut ou s'il neige, vêtement de pluie (du moins la partie haute). Il faut souligner qu'en principe un coupe-vent (K-way ou équivalent) n'est pas vraiment un vêtement de pluie, mais il peut en faire office pendant quelques minutes, le temps de se mettre à l'abri.

En compétition, le seul vêtement règlementé (et obligatoire) est le maillot du club qui vient remplacer le T-shirt, le débardeur ou la brassière au moment de l'épreuve. Lors de la première épreuve à laquelle participe l'athlète, le club lui confie un maillot qu'il devra rendre en fin de manifestation (ou en fin de saison, après l'avoir entretenu correctement, s'il participe souvent aux manifestations).

Pour certaines épreuves, les athlètes confirmés utilisent des équipements spécifiques :

- Chaussures à pointes (course sur piste ou sur sol naturel tendre, sauts, lancer du javelot) dont la longueur des pointes peut être limitée (en fonction du type de sol) ; elles se mettent après échauffement et doivent s'enlever dès la fin de l'épreuve (sinon, il y a risque de tendinite).
- Gants (lancer du marteau... certains gants de jardinage correspondant aux critères).

En dehors de l'obligation du maillot de club, les seules règles qu'impose la FFA parlent de tenue correcte (à l'appréciation des juges : pour le moins, en aucun cas on n'a le droit de concourir torse nu ou à plus forte raison entièrement nu) et de publicité (ou plutôt de sa limitation), mais ce dernier point concerne surtout les grandes compétitions.

Dans les conditions habituelles de l'entraînement, la tenue de base, les vêtements de pluie, et le nécessaire pour lutter contre le froid ou la chaleur, sont les seuls éléments utiles. Il n'y a là rien qui sorte de la garde robe habituelle de l'habitant moyen du Lauragais. Pour la compétition, avant d'acheter une paire de chaussures à pointes ou de gants spécialisés, il faut être prêt techniquement (si pour aller vite, les pointes empêchent les glissements, elles nécessitent une pose du pieds « pleine plante » ; si on ne court pas correctement, elles servent plutôt à trébucher).

Dans tous les cas, après l'effort, il est indispensable de mettre une tenue de rechange sèche. Au moment de débiter en athlétisme, il est naturel que les nouveaux venus se posent des questions sur ce que doit être la tenue vestimentaire de l'athlète.



## Pour partir d'un bon pied : entourer les athlètes...

Démarrer une nouvelle saison implique qu'un certain nombre de personnes s'investissent dans les différentes actions du club.

**Devenir officiel** est probablement une excellente occasion pour toute personne désirant **rester proche des athlètes** tout en se rendant utile au fonctionnement des compétitions : il suffit de commencer une formation d'officiel technique (tout club doit en présenter un certain quota lors des compétitions et il est indispensable que les jurys soient formés pour que les compétitions puissent être officiellement validées par la FFA).

Les personnes qui ont déjà participé aux jurys sont très appréciées et chaque année en début de saison, le Comité D'Athlétisme de la Haute Garonne organise un **rassemblement pour les officiels du département** : il s'agit de compléter leur formation... et d'en profiter pour prolonger la rencontre dans un climat convivial par un repas et une sortie.

## LES REGLES DE L'ATHLETISME DE COMPETITION...

### Licence sportive et autres variations: vérité en deçà des Pyrénées, erreur au delà

La licence sportive est érigée en obligation en France dès lors qu'on veut pratiquer la compétition officielle (celle qui mène aux grands rendez-vous internationaux). Mais ce qui est obligatoire dans un pays ne l'est pas forcément sur l'ensemble de la Planète.

Pour participer aux Jeux Olympiques, il faut représenter un pays reconnu comme tel par le Comité International Olympique : ce sont les pays qui se font représenter par les sportifs qu'ils jugent bon de présenter dans cette grande manifestation sportive..

Pour participer à des Championnats d'Europe ou du Monde, il faut être reconnu comme adhérent à une fédération nationale membre de la fédération internationale qui régit le sport qu'on pratique.

A aucun moment, les règles d'une fédération internationale, quel que soit le sport qu'elle régit au niveau mondial, ne mentionne la moindre obligation de détenir une licence sportive. L'International Association of Athletics Federations (IAAF) ne déroge pas à cette règle...

Ce qui est toujours exigé c'est bien l'adhésion à une des fédérations nationales : en France, c'est la Fédération Française d'Athlétisme (FFA).

Ainsi, ni les pays anglo-saxons ni l'Espagne et ses anciennes colonies n'obligent leurs athlètes à détenir une licence : c'est simplement le fait d'adhérer à une structure (club, généralement, mais ça peut-être un autre type de structure comme une université...) affiliée à la fédération nationale.

Si dans la plupart des pays le sport est géré par les fédérations ou par les comités olympiques nationaux, en France il existe une législation spécifique qui confie la gestion de tous les sports de compétition à l'ETAT : c'est ce qui justifie d'ailleurs qu'il y ait toujours un Ministère chargé des Sports. L'ensemble des textes législatifs régissant le sport est regroupé au sein du Code du Sport.

En France, c'est le Code du Sport qui définit l'obligation de détenir une licence pour participer aux compétitions sportives officielles. C'est ce même code qui rend obligatoire la présentation d'un certificat médical pour obtenir cette licence. En dehors des compétitions officielles, c'est ce même code qui rend obligatoire la présentation d'un certificat médical dès lors qu'on participe à une course comportant un classement ou un chronométrage.

On s'est familiarisé avec ces exigences de la loi Française mais il ne faut pas s'étonner si on est admis à participer à des courses à l'étranger sans le moindre de ces documents : que ce soit en Belgique, en Espagne, en Italie, la loi n'est pas forcément la même qu'en France, ce qui ne veut pas dire qu'il n'y ait aucune obligation dans ces pays : le plus souvent, l'organisateur d'une compétition y est tenu d'exiger au moins un engagement signé du coureur stipulant qu'il est en bonne santé et qu'il ne peut tenir l'organisateur pour responsable des éventuels accidents de santé qui pourraient survenir suite à la course.



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.

**L'obligation de licence résulte essentiellement de la loi française, mais l'appartenance à une instance affiliée à une fédération membre de l'IAAF est indispensable pour prétendre participer à des manifestations de niveau international : la licence sportive permet cela en France.**

**Il n'y a pas que la Licence...**

Les règles d'athlétisme peuvent être appliquées différemment d'un pays à l'autre : certes, la mesure des performances se fait partout dans le Monde avec les mêmes règles, ce qui donne tout de même une certaine crédibilité aux records. Mais toutes les règles comportementales peuvent varier selon les coutumes, les cultures, voire les religions pour les pays qui se réfèrent à une religion : les différences les plus flagrantes se constatent dans les définitions des tenues réglementaires. Il est évident que ce type de règlement n'est pas du tout le même en Polynésie et en Arabie Saoudite...

Plus gênant : on s'aperçoit que certains pays n'ont pas la même notion de ce que peut être la lutte contre le dopage, ce qui a pu mener à l'exclusion de certains d'entre eux de compétitions internationales.

**En résumé : on peut distinguer plusieurs types de règles**

- Les règles de la compétition proprement dite, qui sont édictées par les Fédération Internationales (aires de compétition avec leurs dimensions et leurs définitions géométriques, mesure des distances et du temps, nombre d'essais, possibilités de faux départs etc...)
- Les règles comportementales, le plus souvent abordées très succinctement par les fédérations internationales et le plus souvent sous l'angle de la sécurité mais abondamment traitées dans les pays selon l'application de notions culturelles ou religieuses qui peuvent varier énormément.
- Les règles résultant de traités internationaux (donc s'imposant aux fédérations internationales de quelque sport que ce soit) : c'est cas des règles qui régissent la lutte antidopage.

A noter qu'au niveau International, le Tribunal Arbitral du Sport traite des cas qui dépassent les compétences de toutes les fédérations.