

Athlé Lauragais Olympique

Informations générales

Octobre 2019



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

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

Les obstacles dans les courses



Le mois prochain :

le meeting Vertisaut...



En octobre qui ne fume rien, ne récolte rien.

L'athlète profite de l'automne pour préparer sa saison...



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.

Ement de caté



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 septembre :

... La reprise des entraînements aux horaires habituels (bien qu'il n'y ait pas eu de coupure estivale pour les plus grands)...

Dès le mois de juin et tout au long de l'été, le téléphone avait sonné pour des demandes de renseignements... Dans les faits, la reprise des entraînements pour l'ensemble des catégories s'est faite en deux temps : dès le 4 septembre, un noyau d'athlètes qui étaient déjà présents lors de la saison précédente et c'est le 11 que bon nombre de nouvelles têtes découvraient les joies de l'athlétisme sur le stade municipal de Revel.

Le Forum des associations du samedi précédent avait bien annoncé la couleur, avec un défilé quasi permanent devant le stand d'Athlé Lauragais Olympique.

... mais ça aurait aussi pu être ...

Un après-midi avec les jeunes du centre de loisirs de Saint Ferréol qui découvraient quelques spécialités de l'athlétisme. Cet après-midi faisait suite à d'autres déjà programmés au printemps (une rencontre entre centres de loisirs et une autre demi-journée découverte)... Ces échanges sont toujours cordiaux et sont une occasion de mieux faire connaître notre sport.

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

Le 15 septembre, bon nombre d'athlètes d'Athlé Lauragais Olympique se sont donné rendez-vous à Saint Ferréol lors de la journée « Les Pieds dans l'Eau » organisée par l'association éponyme pour offrir des moments de loisirs aux enfants de l'hôpital Purpan..

Le même jour, Hervé Gauza participait au 10km de Toulouse (31) organisé par le TOAC et terminait 237^{ème} (31^{ème} M1M) en 47mn 56s.

La veille, Jean Pierre Raoul avait terminé 42^{ème} (2^{ème} M4M) en 1h 2mn 34s du Trail de 9km de Saint Germain des prés (81).



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 !

Le mois d'octobre est riche en événements où Athlé Lauragais Olympique est fortement impliqué...

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)...



17 heures : Echauffement catégories Eveils Athlétiques, Poussin(e)s, Benjamin(e)s et Minimes.

17 heures 20 : Tests SAUTS, LANCERS, VITESSE pour les catégories Eveils Athlétiques, Poussin(e)s, Benjamin(e)s, Minimes et Personnes intéressées.

19 heures : Echauffement personnes ne faisant que le test VAMEVAL.

TEST VAMEVAL : d'abord Eveils Athlétiques, Poussin(e)s et pur(e)s débutant(e)s, puis toutes autres personnes (s'il y a peu de candidats, un seul test à 19 heures 15).



Le **dimanche 20 octobre**, le 13^{ème} **Marathon International de Toulouse Métropole** recherche toujours des bénévoles et mieux vaut tard que jamais pour rejoindre l'équipe organisatrice...



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... et pensez à mentionner la taille souhaitée pour le vêtement que vous recevrez en dotation.

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.



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

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 saison 2018 2019.

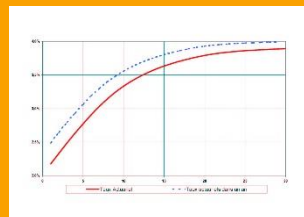
Le bulletin précédent évoquant le bilan de la saison 2017 2018, évoquons maintenant l'avenir du club, qui sera aussi abordé, à commencer par la programmation de la saison 2018 2019 :

- **Augmenter le nombre de licenciés pour pérenniser plus facilement le club:** quelle politique suivre ? La saison 2018 2019 a vu ce nombre remonter après la baisse de la saison précédente, mais il toujours rester vigilant sur ce point si un veut que le club garde son dynamisme.
- **Entraînements:** doit-on continuer à augmenter l'offre ? Doit-on se cantonner à quelques spécialités ? Nos athlètes ont pris l'habitude d'un suivi qui n'est pas toujours assuré dans tous les clubs : peut-on l'améliorer sans trop alourdir la tâche de nos bénévoles ? Doit-on songer, comme le propose notre plan de développement à professionnaliser certaines tâches pour pouvoir aller plus loin ? Autant de questions que se posent tous les clubs soucieux de préserver la qualité des prestations qu'ils offrent à leurs membres...
- **Participation aux manifestations:** depuis des années, c'est LE principal point à améliorer... Les membres du club ont-ils des idées pour y parvenir ?
- **Résultats sportifs :** Paradoxalement, c'est un des principaux critères lorsqu'on juge de l'efficacité d'un club alors que ce n'est que le résultat de facteurs sur lesquels il n'est pas toujours possible d'agir ...
Ce qui est certain, c'est qu'améliorer les résultats sportifs passe nécessairement par une participation suffisante aux manifestations.
- **Organisation de manifestations :** Ces dernières années, on organisait des Soirées tests, le Meeting Vertisaut, le Challenge Jeunes Pousses, le Tour du Lac de Saint Ferréol, les 6 Heures du Lauragais...
On peut toujours se poser la question de la pertinence de tel ou tel type d'organisation
- **Plan de développement:** Ce sera la sixième saison où il sera appliqué. Son contenu est-il toujours d'actualité ? Doit-on le réviser ?

... tenir compte du passé pour mieux attaquer la saison qui débute, voilà l'objectif !!!!

CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2018 2019 :

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



2 avenue de la Gare
31250 REVEL

Tél. : 05 34 66 67 90

Email : crespy@crespy.fr

Le Groupe Crespy apporte à Athlé Lauragais Olympique une aide à la fois logistique (mise à disposition de véhicules) et financière au Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol...



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

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...



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.

Aborder la compétition : riche d'expérience si on se met dans de bonnes conditions

Le choix de la compétition : La variété des épreuves que propose l'athlétisme offre à chacun de nombreux choix... Il est même possible de combiner les choix, de pratiquer seul ou à plusieurs (un article ultérieur traitera des « enjeux de l'athlétisme »)...

La tenue (voir article plus complet sur le bulletin de septembre):

En compétition, le règlement impose bien que l'athlète ait une tenue correcte (c'est le Jury de compétition qui interprète à sa façon, pas forcément pareil dans un pays du Moyen Orient que dans une Ile Polynésienne), mais en fait, la seule chose obligatoire est le **maillot du club**. Celui d'Athlé Lauragais Olympique est disponible contre caution (rendue lorsqu'on rend le maillot en bon état en fin de saison).

Il existe des restrictions sur les longueurs de pointes des chaussures (de façon à ne pas détériorer le sol sur lequel on se trouve) et pour tout le reste, le confort d'utilisation prime).

L'alimentation : Les règles sont simples.

- Les jours précédents : EVITER LES EXCES DANS TOUS LES SENS
- La veille de la compétition : INSISTER SUR LES SUCRES LENTS (pain, pâtes, riz, pommes de terre...) et EVITER LES SAUCES GRASSES (ce qui ne veut pas dire qu'il faut tout s'interdire).
- Le jour de la compétition :
 - avant la compétition : le PETIT DEJEUNER doit être un REPAS COMPLET, avec des sucres lents (par exemple : pain de préférence complet et au levain), des sucres rapides (confiture, fruit), des protéines (produits laitiers, mais pourquoi pas viande) et des lipides (les produits précédents en contiennent déjà). L'HEURE DU DERNIER REPAS avant la compétition DOIT ETRE AJUSTEE DE FACON A NE RIEN INGERER DE SOLIDE PENDANT LES TROIS DERNIERES HEURES AVANT L'EFFORT. Il faut BEAUCOUP BOIRE, mais PAR PETITES DOSES (une ou deux gorgées à chaque fois) jusqu'à l'heure de l'effort. On peut en profiter pour compléter l'alimentation en cas le petit creux en évitant les sucres rapides.
 - Après la compétition : si l'effort a été intense, il faut reconstituer certaines cellules en ingérant des protéines faciles à digérer (viande blanche par exemple) ; il faut reconstituer le stock de glycogène en mangeant des sucres lents ; il ne faut pas oublier les sels minéraux (les légumes et la viande en contiennent naturellement).
- Les jours suivants : revenir PROGRESSIVEMENT à une alimentation normale (elle doit toujours être variée et équilibrée ; elle ne doit pas négliger l'hydratation : BOIRE.... de l'eau bien sûr).

L'échauffement : Son objectif est de se mettre dans les meilleures conditions possibles pour être tout de suite en pleine possession de ses moyens. Il se compose de trois phases (total 30mn env) :

- un effort léger (footing lent) élevant progressivement la température du corps et amenant doucement le cœur au bon rythme pour qu'il soit capable d'irriguer les muscles,
- des étirements concernant tous les ligaments du corps, en insistant sur ceux qui seront le plus sollicités au cours de l'épreuve,
- une série d'accélération amenant le cœur à son rythme de compétition.

Si on fait plusieurs épreuves dans la même journée, s'échauffer AVANT CHACUNE D'ELLES.

La récupération : Pour éviter les courbatures du lendemain après un effort particulièrement dur: la meilleure récupération est active et consiste à un léger effort (marcher ou trotter) accompagné d'étirements. On appelle cela le retour au calme. Toutefois, si l'effort a été trop intense, il faut se méfier des blessures latentes et éviter d'imposer un effort supplémentaire à un muscle ou un ligament douloureux.



Chaque sport a sa tenue...



Savoir rester raisonnable



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
Laaqueuragais Olympique

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.

**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.**

Les Organisations programmées à ce jour ...



Le **samedi 23 novembre**, le **27^{ème} 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^{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 .



Le **jeudi 8 mai**:

les **4^{èmes} 6 heures du Lauragais...**

Une seule manifestation, pour tous à proximité du Stade de REVEL, avec :

- Deux épreuves de 6 heures Individuelles (Course et Marche),
- Un relais de 4 coureurs de 6 heures,
- Un relais de 3 coureurs de 1 heure

Il va falloir faire au moins aussi bien que pour les trois 1^{ères} éditions !

Le ¼ d'heure des pitchounets (relais de 3 enfants pendant ¼ d'heure).

Le passage le long de la Rigole de la Plaine plait beaucoup.....



RAPPEL 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^{er} 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^{er} 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.

En octobre, les **entraînements** restent ceux des horaires d'été...

Lorsque les athlètes scolarisés bénéficient de **vacances scolaires** (comme à la fin de ce mois), Athlé Lauragais Olympique leur offre la possibilité de s'entraîner en vue de leur objectif sportif (compétition ou autre). Le rythme de l'entraînement d'athlétisme n'a pas à être tributaire de vacances mais de la préparation à cet objectif.
Pendant les vacances scolaires, **SEULS les JOURS FERIES et les jours de fermeture des installations par la Mairie sont sans entraînement : LES ATHLETES SONT ALORS AVERTIS.**



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

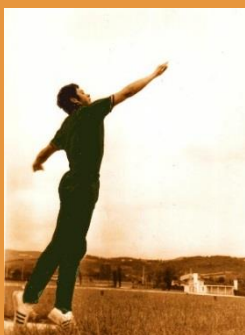
de 18 heures à 20 heures : même programme que le Mardi... +

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.**



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.

LES REGLES DE L'ATHLETISME DE COMPETITION...

Les obstacles dans les courses

La course à pied permet de se mesurer à d'autres athlètes sur des parcours très variés : piste d'athlétisme aux repères précis ou parcours dans la nature. Depuis que l'athlétisme existe, ses adeptes ont pimenté certaines courses à l'aide d'obstacles.

Au début, il s'agissait de franchir des fossés, des troncs d'arbres, des haies (de vraies haies végétales), le tout disposé en travers des parcours inspirés des circuits de courses hippiques. C'est notamment le cross-country qui se présentait sous cette forme.

Au fil du temps, les obstacles sur piste se sont normalisés, toujours dans l'optique de comparer des performances comparables quel que soit le lieu où elles sont réalisées.

Les éventuels obstacles rencontrés au cours de cross-country et d'autres courses se déroulant en milieu naturel ne donnant pas lieu à de telles comparaisons (seul le classement y compte, la performance mesurée n'étant qu'indicative), n'entrent pas dans cette « normalisation ».

Des règles très précises définissent trois types d'obstacles de course :

- **La Haie** (qui tirent son nom des premiers obstacles mais n'a plus rien de végétal) :
 - On peut régler sa hauteur en fonction de la catégorie des athlètes en compétition et de la distance de la course (hauteurs très diverses : voir tableau).
 - Elle doit pouvoir tomber sous la poussée de l'athlète lorsqu'il la heurte et comporte à cet effet un contrepoids réglable en fonction de sa hauteur.
- **La Barrière de steeple** :
 - On peut régler sa hauteur en fonction du sexe des athlètes en compétition et de la distance de la course (0,76m pour les féminines, 0,91m pour les masculins).
 - Elle est stable au sol et ne peut tomber sous la poussée de l'athlète lorsqu'il la heurte.
- **La Rivière de steeple** :

Elle comporte une barrière de même hauteur que la précédente surplombant une fosse remplie d'eau dont le fond est incliné (0,76m de profondeur près de la barrière jusqu'à atteindre le niveau de la piste) : plus l'athlète atterrit loin de la barrière, moins il se mouille...

Les distances entre la ligne de départ et le 1^{er} obstacle ; entre les obstacles entre eux et entre le dernier et la ligne d'arrivée sont aussi règlementées (voir tableau).

La technique de passage de l'obstacle fait l'objet d'autres règles :

- L'athlète doit être au-dessus d'une haie au moment du passage (mais une partie de son corps peut la renverser).
- Il n'a pas le droit de pousser l'obstacle avec ses mains pour le faire tomber ou pour prendre appui.
- Des Juges de course sont chargés de vérifier ces points.



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.

EPREUVES DE HAIES EN GRANDS CHAMPIONNATS (toutes catégories sur STADE EXTERIEUR)

Course	Hauteur obstacle en m	Distances en m entre :			
		Dép et 1 ^{ère} haie	2 haies	Dernière haie et arrivée	
Masculins :					
110m h	Se et +	1,067	13,72	9,14	14,02
	Ju et Ma	0,991			
	Ca	0,914			
400m h	Ju et +	0,914	45,00	35,00	40,00
	Ca	0,838			
Féminines :					
100m h	SE et +	0,914	13,00	8,50m	10,50
	Ju	0,838			
	Ca	0,762			
400m h	SE et +	0,762	45,00	35,00	40,00
	Ca et Ju	0,762			

PRINCIPALES EPREUVES DE HAIES JEUNES FFA (toutes catégories sur STADE EXTERIEUR)

Course	Hauteur obstacle	Distances en m entre :			
		Dép et 1 ^{ère} haie	2 haies	Dernière haie et arrivée	
Masculins :					
50m h	Be	0,650	11;50	7;50	8,50
100m h	Mi	0,836	13,00	8,50	10,50
200m h	Mi	0,762	21,46	18;28	14;02
Féminines :					
50m h	Be	0,650	11;50	7;50	8,50
80m h	Mi	0,762	12,00	8,00	12,00
200m h	Mi	0,762	21,46	18;28	14;02

Il existe d'autres courses de haies, moins répandues. Les courses en salle sont calculées sur les mêmes principes (sauf la distance totale, évidemment : généralement 50 ou 60m). Pour les courses de Steeple, il existe aussi des règles permettant de positionner. Leur implantation dépend avant tout de la position de la rivière (à l'intérieur ou à l'extérieur de la piste).