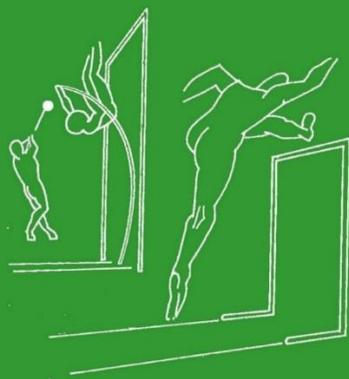


# Athlé Lauragais Olympique

## Informations générales

Janvier 2020



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

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

Courses en milieu  
naturel, cross, trail...



Le mois prochain :

le **50<sup>ème</sup>** Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol

## 2019 : Année laborieuse mais efficace!

- Après plusieurs années de forte augmentation du nombre de licenciés, Athlé Lauragais Olympique avait vu son effectif baisser en 2017, 2018 a connu un net redressement.
- Ce club reste un des clubs d'Athlétisme les plus jeunes de Midi Pyrénées et justifie ainsi sa réputation de club formateur. Il est labellisé par la FFA pour l'accueil des jeunes athlètes ; il est certifié pour son côté compétitif et pour sa section running....
- Côté organisation :
  - Le **Challenge Jeunes Pousses** s'est désormais installé en Janvier De plus en plus de Jeunes athlètes attendent avec impatience cette occasion de pratiquer leur sport dans les salles omnisports,
  - le **49<sup>ème</sup> Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol** a renoué avec son affluence des belles journées.
  - Les **5<sup>èmes</sup> 6 Heures du Lauragais** ont commencé avec le beau temps avant que la météo se déchaîne, ce qui ne les a pas empêché de confirmer leur place grandissante dans les manifestations de course à pied de la région...
  - Les **Soirées tests** sont bien rodées et toujours aussi réussies.
  - Le **28<sup>ème</sup> Meeting Vertisaut** a lui-aussi renoué avec son succès habituel.
- L'évolution des horaires d'**entraînement** a suivi son cours donnant de plus en plus de possibilités aux athlètes qui travaillent de trouver des créneaux compatibles avec leurs activités professionnelles. Les athlètes scolarisés sont aussi e plus en plus nombreux à profiter de ces possibilités : de bon augure pour la pratique loisir-running !.. Mais aussi, une occasion que certain(e)s ont saisie pour pratiquer des disciplines techniques....

**Un seul bémol : la participation de nos athlètes aux compétitions n'est pas proportionnelle à leur assiduité aux entraînements. Toutefois, on note un léger progrès qui prolonge celui de la saison précédente : c'est très encourageant !**



## Excellente année 2020 !

L'an dernier, on avait testé les Championnats Départementaux de Cross en Décembre à Blagnac et c'était un succès... Cette année Blagnac revient à l'organisation de son cross traditionnel et on testera les Championnats en Janvier mais à une date plus tardive que ces dernières années... Et il en sera probablement tout autrement l'an prochain, la FFA ayant en projet un calendrier de cross-country bien différent de celui de cette année, avec des Championnats de France à mi-février (cette année ils sont en mars) et autant d'avance sur les ¼ et ½ finales... Dans notre club, il sera probablement judicieux de réfléchir à une nouvelle date pour le 51<sup>ème</sup> Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol.

## LE fait du mois de décembre:

... Des athlètes sur tous les fronts durant plusieurs week-ends...

Le 1er, lors du du Cross de la Ville de Muret :

- Emilie BERTHELOT terminait à la 26<sup>ème</sup> plac 10kme de la course des Benjamins...
- Corinne DEMPTOS terminait 25<sup>ème</sup> du Cross court féminin.
- Louis LASSALVY était 37<sup>ème</sup> du cross Benjamins.
- Une équipe complète d'Eveils Athlétiques composée de Rémi CORNAC, Joan GARCIA-BONET, Lilas MASSOULIER et Margot TEXIDO participait au Kid-cross.

Le même jour, Florence GUINAUDEAU était aux 10km d'Arcachon (910<sup>ème</sup> en 1h01mn11s).

Le 7, Emilie BERTHELOT était sur le podium des Championnats Départementaux d'Epreuves Combinées (3<sup>ème</sup> du Tetrathlon Benjamin(e)s avec 1604 pts).

Le 8, lors de la même compétition, Nathan Rozis terminait 34<sup>ème</sup> du Pentathlon Minime Garçons avec 1441pts...

Le 8 également, lors de la Ronde de Ramonville :

- Marie Aude CONDOMINE participait au 10km (589<sup>ème</sup> en 55mn13s).
- Dans la même course, Lionel DUPUY terminait 160<sup>ème</sup> en 39mn33s,
- Hervé GAUZA, 333<sup>ème</sup> en 44mn26s,
- Florence GUINAUDEAU, 910<sup>ème</sup> en 57mn12s,
- Nathalie RAMONDA, 837<sup>ème</sup> en 55mn15s,
- Jan SCHOOLMEESTER, 369<sup>ème</sup> en 44mn11s.

Le 14, Luisa LAVALLEY participait aux Championnats Hivernaux de Lancers Longs à Toulouse Sesquières :

- Elle est 4<sup>ème</sup> du Disque avec un jet à 12,41m,
- 6<sup>ème</sup> du Javelot avec un jet à 6,79m
- Sur le podium du Lancer du Marteau (2<sup>ème</sup> avec un jet à 17,97m).

Le 15, lors du cross de Blagnac :

- Lionel DUPUY terminait 23<sup>ème</sup> du Cross des Masters
- Dans la même course Jan SCHOOLMEESTER terminait à la 37<sup>ème</sup> place.
- Jules TEXIDO terminait 67<sup>ème</sup> du cross des Benjamins.
- Une équipe complète d'Eveils Athlétiques composée de Rémi CORNAC, Martin DUPUY, Joan GARCIA-BONET et participait au Kid-cross.
- Thaïs DUPUY renforçait l'équipe d'Auterive du Kid-cross des Poussin(e)s.

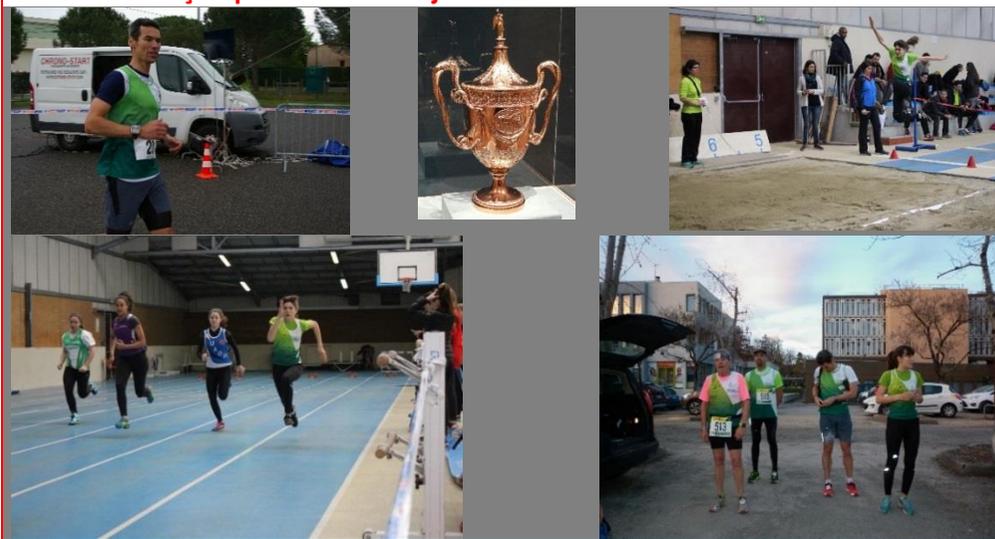
Si chacun(e) participait, comme prévu dans l'imprimé d'adhésion au club, à au moins 2 manifestations par trimestre, le club grimperait dans le classement des clubs.

Une année d'athlétisme exige beaucoup d'énergie de la part de celles et ceux qui ont en charge les tâches quotidiennes de nos clubs (encadrement des entraînements, gestion administrative et comptable...).

Ce qui peut arriver de mieux pour notre micro-cosme, c'est **QUE TOUT LE MONDE S'IMPLIQUE AU MAXIMUM DANS LA VIE DU CLUB :**

- \* que **CHACUN(E)** participe à l'**ORGANISATION DES MANIFESTATIONS DE NOTRE CLUB,**
- \* que **CHAQUE** athlète **PARTICIPE** à **AU MOINS 2 COMPETITIONS** par **TRIMESTRE.** Au cours des deux mois à venir, au moins une compétition par mois comporte des épreuves pour **TOUS** les athlètes : les **Championnats Départementaux de Cross** (19 janvier), le **50<sup>ème</sup> Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol** (23 février)... Et le mois suivant, on peut ajouter les **Championnats Interclubs en salle** (11 mars), qui concernent les catégories de Benjamin(e)s à Masters...

**Si on commençait par cibler ces objectifs...**



## Côté compétitions à venir, le programme est chargé...

C'est au mois de février que sont organisés les Championnats Départementaux de Cross country (le 19 à Auterive)...

C'est LE rendez-vous important pour toutes les catégories d'athlètes qui, une fois n'est pas coutume, peuvent courir lors d'une même compétition (mais pas forcément dans la même course, évidemment)

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

Ces catégories sont bien entendu concernées par les Championnats Départementaux de cross qui seront l'unique occasion de participer à un cross « en ligne » pour les poussin(e)s.

Mais leur rendez-vous à ne manquer sous aucun prétexte sera le Challenge des Jeunes Pousses qui aura lieu le 12 dans les salles omnisports de Revel. C'est en effet la 1<sup>ère</sup> compétition en salle de la saison pour eux et il faudra attendre le mois de février pour pouvoir participer à une autre compétition en salle (à Fronton).

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

Les cross, bien entendu, mais aussi 2 compétitions du Grand Prix à Fronton (le meeting Paul Gautier le 18 pour les benjamin(e)s et le meeting Jean Louis Duteil le lendemain pour les minimes).

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

Sur piste, il faudra attendre le 1<sup>er</sup> février pour participer aux Championnats d'Occitanie de Lancers Longs (à Castres)...

En salle, c'est la pleine saison des Championnats, notamment d'Occitanie avec plusieurs dates selon les catégories.

Sur route et dans la nature, certains de nos athlètes participeront à la Ronde Givrée...

Mais c'est avant tout la saison du cross-country, les départementaux ouvrant la série des cross permettant de se qualifier à chaque fois pour l'échelon suivant, l'aboutissement étant pour certains les Championnats de France qui cette année auront lieu à Montauban (le 7 mars)...

**Il y en a vraiment pour tous les goûts et pour toutes les catégories d'âge : raison de plus pour que chacun se motive sur quelques-uns de ces rendez-vous !**

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



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.

Le Conseil Départemental apporte une aide à notre club, et il 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.

## La compétition, c'est super ! Surtout si on met toutes les chances de son côté...

Pratiquer régulièrement l'athlétisme est un des meilleurs moyens pour rester en bonne santé. Mais pratiquer sans objectif est aussi un excellent moyen de s'enfoncer dans la routine et de ne pas progresser : on améliore dans un premier temps, parfois de façon spectaculaire, ses capacités physiques, puis vient une période où on ne sent plus la progression, où on se contente d'entretenir les acquis... et ça finit toujours par une régression, voire de la lassitude : exactement le contraire de ce qu'on cherchait.

Si on veut prendre toujours autant de plaisir dans la pratique d'un sport, et particulièrement l'athlétisme, **il est indispensable de se fixer un objectif : ça peut être une résolution tout à fait personnelle comme la lutte contre la prise de poids ou un objectif plus classique dans le domaine du sport telle de réaliser une performance d'un certain niveau.** Dans tous les cas, la compétition est un moyen de concrétiser cet objectif. C'est dans ce sens, qu'Athlé Lauragais Olympique conseille fortement à ses membres de participer à au moins deux manifestations de son calendrier par trimestre...

La compétition est riche d'expérience si on l'aborde dans de bonnes conditions.

**Le choix de la compétition** : la variété des épreuves que propose l'athlétisme offre à chacun de nombreux choix (voir ci-dessus).

Il est même possible de combiner les choix, de pratiquer seul ou à plusieurs (voir article dans le bulletin de Décembre 2017)...

**La tenue : 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**. 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, c'est le confort d'utilisation) qui prime.



2 avenue de la Gare  
31250 REVEL  
Tél. : 05 34 66 67 90  
Email : [crespy@crespy.fr](mailto: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 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...

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

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

Toute la boulangerie et toute la pâtisserie, avec notamment des spécialités comme le Pompot.

Après l'incendie qui a ravagé ses locaux professionnels, nous lui souhaitons un rapide retour à la normale.

11 Galerie du Midi  
31250 REVEL



## La compétition, c'est super ! (suite et fin)...

### L'alimentation : les règles sont simples.

- Les jours précédents : **EVITER LES EXCES EN TOUS GENRES.**
- La veille de la compétition : **INSISTER SUR LES SUCRES LENTS** (pain, pâtes, riz, pommes de terre...) et **EVITER LES SAUCES GRASSES** (sans forcément tout s'interdire).
- Le jour de la compétition :
  - avant la compétition : **BIEN DEJEUNER LE MATIN** : le petit déjeuner 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 (beurre, mais 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 profiter de ces boissons pour compléter l'alimentation en cas de petit creux, mais il faut éviter les sucres rapides.
  - Après la compétition : si l'effort a été intense, il faut reconstituer certaines cellules en ingérant des protéines digestes (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, BOIRE, 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 doit durer au moins 30 minutes et se compose de trois phases :

- un effort léger (exemple : footing lent, mais on peut aussi adopter d'autres types d'efforts) 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 (même pour les sauteurs et lanceurs) amenant le cœur au rythme de la compétition.

Si on fait plusieurs épreuves dans la même journée, on s'échauffe **AVANT CHAQUE EPREUVE.**

La récupération : pour éviter les courbatures du lendemain après un effort particulièrement dur, il ne faut surtout pas rester inactif : la meilleure récupération est active et consiste à un léger effort (marcher ou trotter) accompagné d'étirements. C'est le retour au calme.



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

Côté organisation, c'est ce mois-ci :

### Le challenge des Jeunes Pousses...



Le **dimanche 26 janvier**, les Eveils Athlétiques goûteront aux joies du Kids Athlétisme (format de compétition pour enfants mis au point par l'IAAF) et les Poussin(e)s participeront à un triathlon.

Le Kids Athlétisme pour les catégories **Eveil Athlétique** est organisé comme suit :

- Les ateliers fonctionnant en relais opposent des groupes de 2 à 3 équipes (de 3 à 5 membres), chacune enchaînant les épreuves à raison de 5 passages par équipe (chaque membre de l'équipe devant faire au moins un passage) puis laissant la place à la suivante.
- Les ateliers fonctionnant individuellement enchaînent en alternant les membres des équipes (1<sup>er</sup> athlète de la 1<sup>ère</sup> équipe, puis 1<sup>er</sup> de la 2<sup>ème</sup> équipe... puis 2<sup>ème</sup> de la 1<sup>ère</sup> équipe, etc...).

Toutes les 10mn, on change d'atelier jusqu'à ce que tous les groupes d'équipes soient passés à tous les ateliers

#### Epreuves du Kid's Athlétisme

Définition et Réf« Kid Athletics »	Image	Définition et Réf« Kid Athletics »	Image
Le relais « Navette aller Haies / retour Sprint » (Eve1a) : relais contre la montre.		Le « Lancer de Medecine-Ball à genoux » avec un engin de 1kg (Eve6a) : épreuve individuelle où on additionne les scores pour l'équipe	
La « course F1 » (Eve3a) : relais contre la montre.		Le « Lancer sur Cible au-dessus d'une barre » avec un Vortex (Eve7a) : épreuve individuelle où on additionne les scores pour l'équipe.	
Le « Relais de sauts de grenouilles » (Eve8a) : relais de saut avec prise de performance globale.		Le « saut en croix » (Eve9a) : épreuve individuelle où on additionne les scores pour l'équipe.	



### 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.

### 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



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 !

## Challenge des Jeunes Pousses (suite)...

Le triathlon pour les catégories Poussin(e)s sera organisé comme suit :

Les groupes des Poussin(e)s restent des groupes par année d'âge, tous clubs confondus.

### Epreuves du Triathlon des Poussin(e)s

Le 50m ou le 50m haies	Le Lancer de Poids (2kg)	Le Saut en Hauteur
------------------------	--------------------------	--------------------

Une Réunion d'INFORMATION aura lieu le **mercredi 10 janvier** dans la **Salle Omnisports N°1 à 18 heures** (entre les 2 entraînements).

De toute manière, **RESERVEZ LA DATE DU CHALLENGE DES JEUNES POUSSSES**, avec vos parents et amis...

Un bulletin spécial « organisation » est joint au présent envoi...

## Pour la petite histoire...

Athlé Lauragais Olympique a été un des premiers clubs de l'ancienne région Midi Pyrénées à proposer un Kid's Athletics aux jeunes athlètes.

C'est un concept de compétition créé par les cadres techniques de la Fédération Française d'Athlétisme et des enseignants : la version originale s'adressait à des équipes plus proches des effectifs d'une classe d'école que de celui que peuvent proposer la plupart des clubs de notre département : il a été nécessaire d'adapter le concept initial aux véritables besoins des clubs.

Avant l'introduction de ce type d'animation dans nos calendriers départementaux, les Comités d'athlétisme 31, 32 et 82 proposaient un concept fondé sur le triathlon individuel et sur la composition d'équipes de 4 à 6 athlètes, s'inspirant d'un ancien format d'équipe proposé par la FFA à des catégories plus âgées. Après quelques simulations, on a vite abouti à des équipes de 3 à 5 athlètes. Et pour que les athlètes fassent connaissance avec d'autres que ceux qu'ils côtoient à l'entraînement, on fait concourir systématiquement 2 ou 3 équipes de clubs différents...

L'appellation Challenge des Jeunes Pousses est par contre beaucoup plus récente, ce qui n'a pas empêché certains organisateurs de s'en inspirer...

Lors de la création du Meeting Vertisaut, notre club avait été un moteur pour l'athlétisme régional en matière d'organisation. Lors de la création du Challenge des Jeunes Pousses, il l'a été pour l'athlétisme départemental.



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.

## 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.

Après l'incendie qui a ravagé ses locaux professionnels, nous lui souhaitons un rapide retour à la normale.

**Nous remercions tous nos partenaires pour leur fidélité et leur**

... et on se tient prêt pour organiser avec Athlé Lauragais Olympique...

Il reste trois manifestations à organiser d'ici la fin de la saison (31 08 2019) :



Le **dimanche 23 février**,

le **50<sup>ème</sup> Cross du Tour du Lac de Saint**

**Ferréol** rassemblera des coureurs des régions Midi Pyrénées et Languedoc

Roussillon. Il permettra aux coureurs et coureuses haut garonnais(e)s des catégories Eveils Athlétiques à Cadets de se classer dans le Challenge du Conseil Général. 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 **vendredi 8 mai**:

les **6<sup>èmes</sup> 6 heures du Lauragais...**

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

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

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



Un **mercredi de juin**, une **soirée tests**, avant les vacances scolaires...

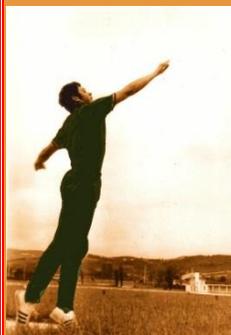
Elle est destinée à faire le point sur les acquis de cette saison avant de penser à la saison 2018 2019 ...

**Autant d'occasions où Athlé Lauragais Olympique aura besoin de tout le monde disponible...**

## RAPPEL : les entraînements suivent leur rythme de croisière...

La première semaine de ce mois-ci, les athlètes scolarisés bénéficient de **vacances scolaires** : on s'entraîne en vue d'un objectif (compétition ou autre) et le rythme que l'on suit n'est pas tributaire de vacances mais de la préparation à cet objectif.

Rappelons que pendant les vacances scolaires, **SEUL le JOUR FERIE (1<sup>er</sup> Janvier) et les jours de fermeture de toutes les installations par la Mairie sont sans entraînement : LES ATHLETES SONT ALORS AVERTIS.**



## HORAIRES

### MARDI

**du 29 octobre 2019 au 24 mars 2020**

**de 18 heures à 20 heures** (pouvant être aménagés selon le programme et les disponibilités des groupes présents), au **Stade Municipal**, athlètes nés en 2006 et avant (2005 ou 2006 sur avis positif de l'entraîneur) (**éclairé**) :

- course à pied avec Jean Pierre RAOUL
- PPG, disciplines techniques avec Daniel ROUSSEAU

### MERCREDI

**du 30 octobre 2019 au 25 mars 2020**

dans les **Salles Omnisports** ou au **Stade Municipal**, selon le temps et les spécialités :

**-de 17 heures à 18 heures 30,**

athlètes nés de 2007 à 2011 : toutes activités avec Daniel ROUSSEAU et Jan SCHOOLMEESTER.

**Le GROUPE Baby-Athlé (nés de 2012 à 2014) est programmé en même temps...**

**-de 18 heures à 19 heures 30,**

athlètes nés de 2001 à 2006: toutes activités avec Jean Pierre RAOUL et Daniel ROUSSEAU

### MARDI

**du 31 octobre 2019 au 26 mars 2020**

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

**Lieu souligné** : lieu de rendez-vous en période d'horaires d'hiver.

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

### Courses en milieu naturel, cross, trail...

En fait de règles, il s'agit aujourd'hui de définitions.

Courir dans la nature est ce que l'homme fait depuis toujours : lorsqu'il est passé de la cueillette à la chasse, il a mis au point des techniques où il poursuivait le gibier jusqu'à ce qu'il réussisse à l'épuiser, le rendant incapable de se défendre et limitant par la même occasion les risques qu'il aurait pris en s'attaquant à des proies souvent plus fortes physiquement que lui.

A cette époque, il n'était pas question de sport mais de survie.

Lorsque le sport a été inventé, c'était d'abord pour régler les querelles autrement que par la violence : il a donc fallu codifier tous les sports pour en faire un apprentissage de la vie en société.

Avant même cette codification, les bergers, les contrebandiers et autres acteurs de la vie d'alors organisaient des courses dont certaines compétitions d'aujourd'hui sont les héritières : c'est le cas de bon nombre de courses de montagnes qui sont issues de traditions séculaires, bien antérieures à toute codification du sport. Les protagonistes pyrénéens et alpins ne parlant que très rarement anglais, ils n'ont évidemment pas donné le nom de « trail » à ce type de course... Ce n'est que très récemment que la mode a amené leurs organisateurs à les affubler de ce nom venu d'ailleurs.

La première course à avoir été codifiée est le **cross-country** (forcément, avant de créer des pistes, il fallait bien se mesurer sur les terrains dont on disposait) : c'est une course en milieu naturel avec des obstacles (eux-mêmes naturels ou non).

Les **courses en milieu naturel**, (**Course en montagne** et **Trail**), comme on pouvait s'y attendre, se déroulent principalement en dehors des routes (avec une plus grande tolérance pour la course en montagne, à condition qu'il y ait de grands changements d'altitude tout au long du parcours) sur des terrains naturels (sable, chemins de terre, chemins forestiers, sentiers de neige, et...), dans différents types d'environnement (Forêt, montagne, plaine)...

#### La sécurité avant tout

La manifestation se déroulant dans des lieux qui n'ont pas à priori été conçus pour recevoir du public et des coureurs, il est indispensable d'amener sur place tout ce qui peut contribuer à leur sécurité.

Les transmissions sont très importantes pour prévenir en tout point les secours.

Un important dispositif médical et de secours est à mettre en place dès lors qu'on s'éloigne des postes de secours et que le circuit est plus difficile d'accès que les voies publiques.

C'est ce qui explique les exigences de la part de l'administration supérieures à celles qui sont de mise sur une compétition sur piste ou sur la voie publique.



Les instances qui éditent les règles d'athlétisme auxquelles nous nous référons sont principalement :

- L'IAAF (International Amateur Athletic Federation) qui a changé de nom le 11 novembre 2019 pour devenir WA (World Athletics),
- La Fédération Française d'Athlétisme, qui adapte des règles à des usages spécifiques mais en respectant principes édictés par l'IAAF dont elle est membre.

#### Dispositions spécifiques pour le cross-country

De très courts passages sur des sols durs sont tolérés à condition de les recouvrir d'un revêtement solidement fixé autorisant l'utilisation de chaussures à pointes sans risque (moquette, sable damé, etc...). Les dénivelés doivent être limités en amplitude, de fortes dénivellements de courte longueur étant admises (par exemple franchissement d'une butte).

#### Dispositions spécifiques pour les courses en montagne

Les courses en montagne sont divisées en courses à « montée sèche » et à « montée et descente ».

Les pentes doivent être comprises entre 5% et 25%. La pente moyenne souhaitable est de 10% à 15%, avec une distance maximale de 21,1km.

La course verticale est une course ascensionnelle ayant une pente minimum de 25% : 1000m de dénivelé positif sur une distance de 4km maximum.

#### Dispositions spécifiques pour les courses de trail

Les sections de surfaces comportant un revêtement ne doivent pas représenter plus de 25% du parcours.

Les courses sont classées par « km – effort » : le « km – effort » est la somme de la distance exprimée en km augmentée d'1km par 100m de dénivelé positif.

Catégories	Km - effort	Catégories	Km - effort
XXS	0 - 24	L	115 - 154
XS	25 - 44	XL	155 - 209
S	45 - 74	XXL	210 et plus
M	75 - 114		

Le « km – effort » est aussi utilisé dans le calcul de la distance maximale pouvant être parcourue en compétition par les athlètes des différentes catégories.