

# Athlé Lauragais Olympique



## Informations Spécial organisation TOUR DU LAC Février 2020

**Dimanche 23 Février 2020**

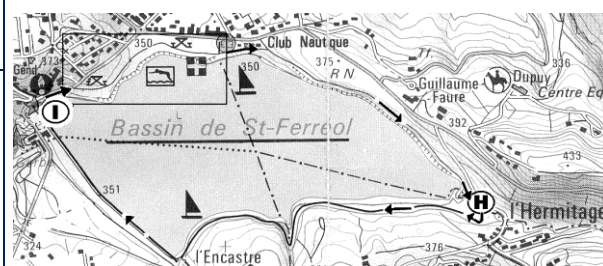
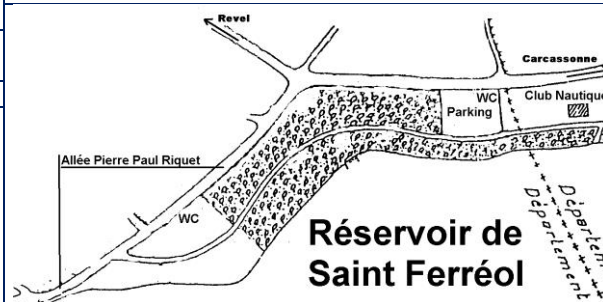
La présence de nombreux clubs, dont certains n'hésitent pas à faire de longs déplacements pour apprécier la convivialité sans cesse plébiscitée de cette manifestation, atteste pourtant, que ce qui motive le plus les habitués de cette course, c'est le PLAISIR DE COURIR dans un site sans équivalent...

### Attention : NOUVEAU LIEU, NOUVEAUX PARCOURS !

| Heure   | N° | HORAIRES<br>Courses<br>Catég. Admises                                    | Classements<br>Individuels                                      | Dist.   |
|---|----|--|---|---------|
| (blanc sur fond bleu : CROSS COUNTRY TOUR NATIONAL) |    |  |   |         |
| 11 H 15   |    | <b>Début du RETRAIT des DOSSARDS</b>                                     |   |         |
| 11 H 45   | 1  | Marche Nordique TCM et TCF   | TCF et TCM  | 6124 m  |
| 12 H 30   | 2  | Benjamines (BEF)   | BEF   | 1924 m  |
| 12 H 45   | 3  | Benjamins (BEM)  | BEM   | 1924 m  |
| 13 H 00   | 4  | Cadettes (CAF)   | CAF   | 3023 m  |
|   |    | Minimes Masc. (MIM)  | MIM   |         |
|   |    | Cross court Fém. TCF   | TCF   |         |
| 13 H 15   | 5  | Juniors Fém. (JUF)   | JUF   | 4122 m  |
|   |    | Cadets (CAM)   | CAM   |         |
| 13 H 50   | 6  | Minimes Fém. (MIF)   | MIF   | 2799 m  |
| 14 H 10   | 7  | Juniors Masc. (JUM)  | JUM   | 6124 m  |
|   |    | Cross des As Fém. TCF  | TCF   |         |
|   |    | Cross court Masc. TCM  | TCM   |         |
|   |    | Espoirs Fém. et Masc.  | ESF et ZSM  |         |
|   |    | Masters : scratch F et scratch M et par tranche de 5 ans partir de 35ans | MAF et MAM<br>M0F et M0M<br>M1F et M1M<br>M2F et M2M,<br>etc... |         |
|   |    | Animation Eveil Athlétique Fém. et Masc.                                 | EAF et EAM  |         |
| 15 H 20   | 9  | Cross des As Masc. TCM   | TCM   | 10548 m |
|   |    | Cross très long Fém. TCF   | TCM   |         |
|   |    | Espoirs Fém. et Masc.  | ESM et ESF  |         |
|   |    | Masters : scratch F et scratch M et par tranche de 5 ans partir de 35ans | MAF et MAM<br>M0F et M0M<br>M1F et M1M<br>M2F et M2M,<br>etc... |         |
|   |    | Animation Poussin(e)s.   | POF et POM  |         |
|   |    | Fin de la Manifestation  |   |         |



### PARCOURS



### Pour le 50<sup>ème</sup> Cross du Tour du Lac : quel rôle jouerez-vous ?



Pour que les athlètes puissent prendre un bon départ et arriver à bon terme, il faut que tout le monde mette la main à la pâte...

Le **Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol** est une manifestation de choix dans la vitrine d'Athlé Lauragais Olympique dont une énorme majorité de membres est très jeune : il doit donc compter sur tous les membres adultes et sur les familles des jeunes athlètes pour faire face à une organisation qui se doit d'être irréprochable.

#### Préparation de la manifestation:

Il faut **ANNONCER LA MANIFESTATION**, par internet, mais aussi par des affiches chez les commerçants et par la distribution d'une plaquette (qu'il faut préalablement mettre au point) indiquant horaires et parcours.

Il faut **ASSURER LE FINANCEMENT DE LA MANIFESTATION PAR LA RECHERCHE DE PARTENAIRES ECONOMIQUES**.

Ces **ROLES** commencent **le plus longtemps possible en amont** et se terminent lorsque le budget de la manifestation est assuré et que tous les coureurs potentiels sont au courant de son existence.

Il faut **ENREGISTRER LES INSCRIPTIONS DES PARTICIPANTS** qui n'ont pas la possibilité de le faire eux même (athlètes non licenciés ou extérieurs à la région, athlètes ne disposant pas d'un accès à l'Internet).

Ce **ROLE** commence **dès que possible** et se termine le jeudi qui précède la manifestation.

#### Mise en place de la manifestation:

**Comment se retrouver**: tous les rendez-vous sont donnés **sur la Prairie longeant l'avenue Pierre Paul Riquet**.  
Lorsqu'on arrive de Revel: prendre la première avenue à droite (avenue Pierre Paul Riquet) : c'est juste avant la digue,

#### L'installation du parcours:

Il faut **METTRE EN PLACE** le gros des jalons, "rubarises", barrières et installations nécessaires au bon déroulement de la course.  
Ce **ROLE** commence le **samedi, veille de la manifestation, à partir de 14 heures** et se termine en fin d'après-midi.

#### Et encore de l'installation:

Tout ne pouvant se mettre en place la veille, il faut **TERMINER LA MISE EN PLACE** des installations: banderoles, panneaux de signalisation, sonorisation, tentes et véhicules, secrétariat, buvette...

Ce **ROLE** commence le **dimanche à partir de 8 heures** et doit se terminer à temps pour que la manifestation commence à l'heure (voir horaires au début du présent document).

### Fonctionnement de la manifestation:

#### L'accueil des athlètes et de leur entourage:

Il faut **ACCUEILLIR** les personnes qui participent à l'organisation et au jury, leur donner les consignes et le matériel qui va avec, leur distribuer les tickets repas et boissons pour la journée...

Ce **ROLE** commence le **dimanche à partir de 10 heures 30** et doit se terminer à temps pour que la manifestation commence à l'heure.

Il faut **ACCUEILLIR** toute personne extérieure comme on aimerait être accueilli lorsqu'on va ailleurs, **DISTRIBUER LES DOSSARDS** aux coureurs seuls, les **ENVELOPPES** contenant les dossards des clubs, **INSCRIRE** ceux qui ne l'ont pas fait avant...

Ces **ROLES** commencent le **dimanche à partir de 10 heures 30** (pour être opérationnel à partir de 11 heures) et se termine avec le début de la **DERNIERE** course.

#### Le suivi sportif de la course :

Il faut **DONNER** les **DEPARTS**, **VERIFIER** que toutes les règles sont respectées **TOUT AU LONG DE LA COURSE**, **ORIENTER** les **ATHLETES** sur les bonnes boucles, amener le **PUBLIC** et les **PROMENEURS** à ne pas les gêner, **CLASSER** et **CHRONOMETRER** les **ARRIVANTS** à l'**ARRIVEE** de **CHAQUE COURS**.

Ce sont les rôles des **SECRETAIRES**, du **STARTER**, du **JUGE ARBITRE** et de ses **ADJOINTS**, des **COMMISSAIRES** et **JUGES de COURSE**, du **SERVICE INFORMATIQUE**.

Ces **ROLES** commencent le **dimanche à partir de 11 heures 15** (pour être opérationnel à partir de 11 heures 45) et se terminent **LORSQUE TOUS LES RESULTATS SONT PROMULGUES**.

#### L'intendance de la manifestation :

Il faut distribuer les **REPAS** et **BOISSONS** aux membres de l'organisation et du Jury.

Il faut éviter au maximum la déshydratation des athlètes et les états hypoglycémiques: c'est le rôle des personnes du **POSTE de RAVITAILLEMENT** (distribuant des boissons chaudes aux arrivants).

Il faut vendre les **SANDWICHES** et **BOISSONS** à toutes les autres personnes qui le désirent (dans la limite du stock disponible).

Ces **ROLES** commencent le **dimanche à partir de 10 heures** et se terminent **A LA FIN DE LA MANIFESTATION**.

#### La sécurité des personnes :

Il faut prévenir les états de fatigue extrême, soigner les petits bobos et être prêt à faire intervenir les secours d'urgence à tout moment: c'est le rôle des **SECOURISTES DIPLOMES** et du **MEDECIN**, qui veillent sur la course et tiennent un poste fixe judicieusement positionné

Ce **ROLE** commence le **dimanche à partir de 11 heures 00** et se termine **A LA FIN DE LA MANIFESTATION**.

### Rendre le site dans l'état où on l'a trouvé :

#### La dés installation du parcours :

Il faut **RANGER** toutes les installations mises en place précédemment. Il faut **DEBARRASSER** le site de toutes ces petites choses qui pourraient donner une mauvaise réputation à l'organisation si elles restaient là où elles ont atterri.

Ce **ROLE** commence **au fur et à mesure qu'une partie des installations n'est plus utile** et se termine **1 HEURE OU 2 APRES LA FIN DE LA REMISE DES RECOMPENSES**.

### Chacun peut trouver un rôle à sa mesure dans l'organisation...

Une **REUNION D'INFORMATION** aura lieu le **MERCREDI 5 FEVRIER** à la salle Omnisports N°1 de Revel à 18 heures 00 (pendant la partie commune des 2 entraînements). Elle se fera devant un petit **pot** (besoin de volontaires ne participant pas à l'encadrement de l'entraînement pour l'organiser). De toute manière, **RESERVEZ LA DATE DU TOUR DU LAC, AVEC VOS PARENTS ET AMIS**.



**... et bien entendu si toute cette organisation est mise en place, c'est pour que les athlètes puissent eux aussi remplir leur rôle qui est d'abord de bien se préparer et de courir...**