

Athlé Lauragais Olympique

Informations générales

Juin 2020



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

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

Le lancer du Marteau

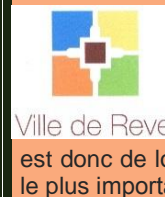


Le mois prochain :
les vacances pour certains...
Plus de temps pour s'entraîner pour d'autres



Qui en juin se porte bien, au temps chaud ne craindra rien.

Rester à l'abri des vilains virus assure un avenir bien meilleur...



Ville de Revel

est donc de loin notre partenaire le plus important...

La Mairie de Revel la collectivité la plus proche des associations et

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.



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 mai:

Le report des **6^{èmes} Heures du Lauragais** au 08 mai 2021



6h

Le 8 mai 2020, les alentours du stade de Revel bénéficiaient de conditions météorologiques excellentes pour l'organisation d'une course de 6 heures, contrastant avec celles dans lesquelles s'étaient déroulé l'édition 2019...

Chacun(e) a dû rester chez soi, peut-être pour certain(e)s à compenser en courant 6 heures dans une roue d'entraînement pour cobayes...

Vivement 2021 !

MERCI à tous les partenaires qui, par leurs aides financières ou en dotations diverses, étaient prêts à donner la possibilité aux athlètes de courir dans de très bonnes conditions.

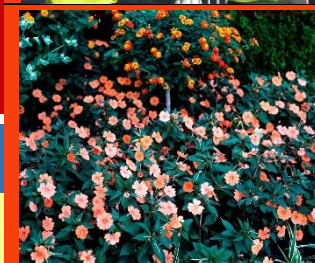
MERCI à la Mairie de Revel pour l'aide logistique qu'elle avait commencé à préparer.

MERCI aux membres d'autres clubs qui s'étaient proposés pour nous donner un coup de main...

Et bien entendu, **MERCI** à tous les membres du club qui ont participé à la préparation de cette manifestation.

... Nous avons une année pleine supplémentaire pour peaufiner la prochaine édition...

...Tout est en principe prêt, mais rien ne nous empêche d'essayer de faire encore mieux que ce que nous avons envisagé !



M3 C12C SBR CRESPY



www.groupe-crespy.fr

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 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.

... Pour toutes les autres compétitions du calendrier...

C'est l'annulation qui a été la règle, seules quelques organisations ayant choisi de reporter leurs manifestations.

Pour les compétitions à venir, période de déconfinement oblige...

La saison estivale est totalement bouleversée : pas de championnats ce mois-ci, pas de regroupements de plus de 10 personnes (y compris l'encadrement éventuel), des contraintes ne permettant pas de respecter les règles habituelles de notre sport...

Seule une reprise progressive des entraînements collectifs est possible depuis le 11 mai et une partie des installations fermées pendant la période de confinement est à nouveau accessible par nos athlètes...

Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s :

Quelques Eveils Athlétiques et Poussin(e)s ont repris une activité ...
La majorité n'a pas utilisé les conseils d'entretien physique pendant le confinement.

Les Benjamin(e)s et Minimes :

Les Benjamin(e)s et Minimes ont presque tous repris l'activité et pe ont profité des conseils pendant la période de confinement...

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

Dans les Cadet(te)s et plus grand(e)s, presque tous les athlètes ont repris l'activité...
La majorité avait profité de l'autorisation de sortir de chez soi pendant une heure à cette fin...
Le niveau de préparation de ces catégories est incontestablement plus avancé que celui des plus jeunes qui ne sont pas habitués à un entraînement autonome.

Après un arrêt de plus de 2 mois pour certain(e)s, avant toute reprise de compétition, il faut envisager une réathlétisation (remise en forme) afin d'éviter les blessures.



Bravo !

Bravo à toutes et à tous pour avoir respecté les règles imposées par le confinement, même si ça n'a pas toujours été facile !

Etant donné le manque de préparation de nombreux athlètes et l'impossibilité d'organiser des manifestations avec des effectifs supérieurs à 10 personnes, la Fédération Française d'Athlétisme n'envisage une reprise partielle des compétitions qu'à partir du 15 juillet.

Ces compétitions concerneront prioritairement les athlètes appartenant à des catégories d'âge concernées par les compétitions de niveau national qu'elle a programmées en septembre et octobre : il sera nécessaire de donner à ces athlètes la possibilité de se qualifier (les modalités de qualification ne seront disponibles qu'à partir du 4 juin).

Toutefois, des manifestations locales telles que la soirée Tests pourront plus facilement se faire...

SARL REVEL NATURE

Magasin BIO
11 rue de Vauré
31250 REVEL

Tél : 05 34 43 11 95

épicerie, primeurs, compléments alimentaires, cosmétique, hygiène, aromathérapie, lithothérapie.



C'est notre partenaire le plus récent : la première intervention prévue consistera à abonder la dotation des 6 Heures du Lauragais.



CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2019 2020 : chacun(e) garde des chances de bien se classer...

La fin du mois de juin marquera l'arrêt des décomptes dans ce challenge : qui succèdera à Emilie BERTHELOT ? Pour l'instant, elle a pris une sérieuse option pour se succéder à elle-même...

On aurait dû être de la fête

dimanche 14 juin, Desperado Trail

Il était prévu de donner un coup de main à nos amis du Desperado Trail pour leur organisation ? C'est remis à l'année prochaine...

Enfin une manifestation possible:

mercredi 10 juin, Soirée Tests

Mesures de distanciation obligent, ces tests ne seront pas tout à fait réalisés de la même façon que pour les tests précédents : ils seront organisés par groupes et les tests du Pass Athlé que la FFA a lancé ces dernières saisons ne seront pas utilisés.

Quels tests pour qui ?

Pour les athlètes des catégories **Eveils athlétiques** et **Poussin(e)s (groupes 1 et 2)**, ainsi que pour les catégories **Benjamin(e)** et **Minimes (groupe 3)**, on utilisera des tests ne pouvant poser de problèmes de contact entre athlètes :

- 30m départ debout,
- Pentabond départ pieds joints,
- Lancer de médecine-ball de dos.

(chaque athlète lance 2 fois d'affilée et on nettoie l'engin avant chaque changement d'athlète).

- **Test VAMEVAL**

Remarque : pas de test de détente verticale.

Pour les athlètes des **autres catégories (groupes 4)**, il n'y aura qu'un **test VAMEVAL**.



Un test VAMEVAL, c'est quoi ? Des balises sont placées tous les 20m le long de la piste de **REVEL**. La sono du stade diffuse des bips... Le jeu consiste à courir à la vitesse juste nécessaire pour être à moins de 2m d'une balise.

Mais les bips ne sont pas donnés toujours au même rythme : au début il faut trotter, à peine plus vite qu'en marchant... Toutes les minutes, le rythme augmente de 0,5Km/h...

Lorsqu'on n'arrive plus à suivre le rythme, c'est qu'on a atteint **SA** Vitesse Maximale Aérobie du moment, principale donnée personnelle à connaître pour toute progression en course à pied...

Horaires (chaque série de tests se termine par un test VAMEVAL):

Quand ?	Quoi?	Qui ?
17 HEURES	: échauffement, puis tests groupe 1	né(e)s de 2007 à 2011
17 HEURES 45	: échauffement, puis tests groupe 2	né(e)s de 2007 à 2011
18 HEURES 30	: échauffement, puis tests groupe 3	né(e)s de 2001 à 2006
19 HEURES 30	: échauffement, puis test groupe 4	né(e)s avant 2001.

Un moment de convivialité est prévu à la fin de chaque série de tests

Nous aurons besoin de quelques bénévoles pour relever les performances (facile)



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

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

Athlé Lauragais Olympique aurait aussi dû participer à une dernière organisation d'ici la fin de la saison (31 08) : le stage départemental Benjamin(e)s et Minimes à Revel et Saint Ferréol, pour lequel le club assure traditionnellement la logistique... mais ce stage est annulé.

Ensuite, la saison 2020 2021 commencera : il faut déjà la préparer

Un **mercredi d'octobre** (la date définitive sera fixée en fonction du calendrier des compétitions), une autre **soirée tests** avec, nous l'espérons des conditions permettant plus de souplesse d'organisation...

Elle est destinée à faire le point de l'état de forme de chacun(e) en début de saison 2020 2021 ...

Le **vendredi 11 octobre** l'**Assemblée Générale** d'Athlé Lauragais Olympique et un buffet type auberge espagnole....

Ce sera l'occasion de faire connaissances avec les nouveaux adhérents...

On y distribuera aussi les récompenses du Trophée Athlé Lauragais.

Le **samedi 21 novembre**, (date à confirmer selon les disponibilités des personnalités invitées) dans le cadre d'une action de promotion des Jeux Olympiques de Paris 2024, le Meeting Vertisaut laisse la place au **Meeting Vertiperche**. Comme son nom le laisse présumer, son programme ne comprend que du saut à la perche.

Pour cette occasion exceptionnelle, deux personnalités ayant grandement participé au développement de la perche française au plus haut niveau, notamment en entraînant plusieurs recordmen du Monde et médaillés olympiques de saut à la perche, sont invitées : **Maurice HOUVION** et **Jean Claude PERRIN**

Un **dimanche de janvier 2021** (et oui : déjà...), c'est le **Challenge des Jeunes Pousses** qui est programmé...

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

Sur les quatre manifestations importantes que nous avons l'habitude d'organiser chaque année, seule une aura dû être annulée en 2020.

Certains organisateurs auront été beaucoup plus touchés que nous par cette crise.

Nous avons tout intérêt à reprendre un bon rythme d'organisation pour que la prochaine saison se passe dans les meilleures conditions possibles



L'été sera là dès la fin de ce mois (au moins officiellement), mais les couleurs de l'automne reviendront bien vite !

- Dès le mois de juin, on peut penser aux adhésions, cotisations, certificats médicaux de la saison 2018 2019... La FFA prévoit l'anticipation de la licence (mais par contre son effet, et celui de son assurance, se termine le 31 août : plus de possibilité de l'utiliser au mois de septembre, comme il y a quelques années)
 - Pour les athlètes qui étaient là cette saison, c'est donc le moment penser au dossier de réinscription qui va être envoyé à chacun avant la fin du mois- de juillet.
 - Pour les nouveaux arrivés, c'est aussi un bon moment pour remplir le bulletin d'adhésion.
 - Pour tous, il ne faut pas oublier de joindre les pièces demandées, telles que certificat médical (qui devra dater de moins de 6 mois au moment de la prise de licence : 1^{er} septembre dans le cas d'un dossier anticipé), cotisation (soit les 10 Euros correspondant au mois d'essai, soit cotisation du 1^{er} trimestre).
- Il est bon aussi d'encourager les athlètes potentiels 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.

Un club d'athlétisme qui propose toutes les disciplines de ce sport est un gros consommateur des matériels les plus divers, ce qui nécessite un budget important et particulièrement difficile à rassembler... surtout à une époque où les subventions de l'Etat et des Collectivités sont en nette baisse.

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 entraînements du déconfinement...

Les entraînements collectifs pour notre sport ont enfin été autorisés depuis le 11 mai. Les conditions sont bien entendu encore loin d'être ce qu'elles étaient avant la période de confinement mais elles permettent au moins de profiter de l'œil averti d'un entraîneur expérimenté... **Sauf consigne contraire par les entraîneurs, tous les rendez-vous sont donnés au Stade Municipal de Revel (entrer par le portillon « handicapés ».**



HORAIRES

MARDI depuis le 19 mai

Athlètes né(e)s en 2006 et avant (2005 ou 2006 sur avis positif de l'entraîneur) de **18 heures à 20 heures** (pouvant être aménagés selon le programme et les disponibilités des groupes présents) :

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

MERCREDI depuis le 20 mai

Athlètes né(e)s de 2012 à 2014 (Baby-athlé) : l'entraînement est suspendu jusqu'à nouvel ordre.

Athlètes né(e)s de 2007 à 2011, deux groupes sur inscription préalable :

- De **17 heures à 18 heures**
- De **18 heures à 19 heures :**

toutes activités avec Daniel ROUSSEAU et Jan SCHOOLMEESTER.

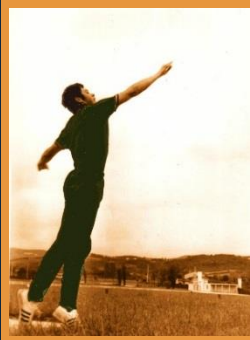
Athlètes né(e)s de 2001 à 2006, de **18 heures 30 à 19 heures**

toutes activités avec Jean Pierre RAOUL et Daniel ROUSSEAU.

JEUDI depuis le 14 mai

Athlètes né(e)s en 2006 et avant (2005 ou 2006 sur avis positif de l'entraîneur) de **18 heures à 20 heures** (pouvant être aménagés selon le programme et les disponibilités des groupes présents) :

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



Les conditions d'entraînement pendant cette période spéciale

Nous n'avons pas encore le droit de nous comporter comme avant le confinement.

Nous n'avons notamment pas accès aux Salles Omnisports, ni aux vestiaires et aux tribunes du Stade, donc pas de possibilité de repli en cas de pluie.

Outre les gestes barrières auxquels nous avons été habitués pendant la période de confinement :

- nous devons respecter les distances imposées entre athlètes (10m entre 2 coureurs dans une file indienne),
- seul l'entraîneur a le droit de toucher le matériel commun (plots, lattes, etc...),
- si des engins sont utilisés par les athlètes (pour les lancers, par exemple), chaque athlète doit avoir son propre engin et ne pas toucher ceux des autres.



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.



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 PECHEUR
Jean Pierre BESOMBES

31250 REVEL

Tél. : 05 61 27 52 91

Articles de pêche, de chasse, Trophées, médailles, coupes...
18 Avenue de Saint Ferréol

Le magasin LE PECHEUR participe au financement de certaines manifestations d'Athlé Lauragais Olympique

L'avenir est aux gens prévoyants...

Débuter

Qu'on débute ou qu'on ne se soit pas adonné à une activité physique régulière depuis longtemps, mieux vaut commencer par quelques séances de mise en condition progressive.

Si au début on ne peut courir plus que quelques minutes sans avoir besoin de marcher pour récupérer, c'est tout à fait normal : on privilégie alors un type d'entraînement où on alterne marche et course...

Progressivement, on peut augmenter les phases courues et diminuer les phases marchées.

Ainsi, on ne s'épuise pas et on profite de l'effet positif d'une accoutumance progressive à l'effort : quelques séances suffiront généralement pour ressentir une nette amélioration de l'état de forme.

Une fois ce cap passé, les limites de la progression sont repoussées à tel point que bon nombre de coureurs se sentent d'attaque pour un entraînement beaucoup plus conséquent...

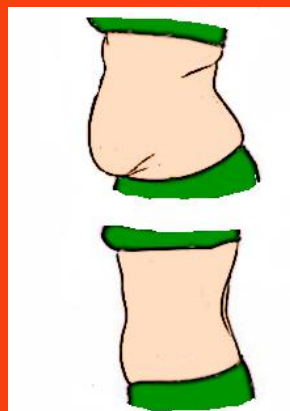
Essayez : vous constaterez vous-même...

Ce programme s'adresse aussi bien aux athlètes confirmés qui veulent préparer leur rentrée dans de bonnes conditions qu'à toute personne ressentant la moindre envie de courir l'été...

Avec la chaleur, c'est l'entraînement en milieu naturel qui est privilégié.

Lors des saisons précédentes, la majorité des athlètes privilégiaient la course à pied lors de ces séances bien que d'autres choses puissent s'ajouter à la course (il est possible d'aborder toute technique de l'athlétisme : il suffit de s'entendre avec les entraîneurs) ...

C'est le moment idéal pour commencer à contacter des amis à qui faire partager les entraînements de l'été !



Avant et après : ça pourrait être une pub pour cette activité...



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

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

Ets OLIVIER & Fils

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

www.olivier-fils.com

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

Nous remercions tous nos partenaires pour leur aide précieuse

LES REGLES DE L'ATHLETISME DE COMPETITION...

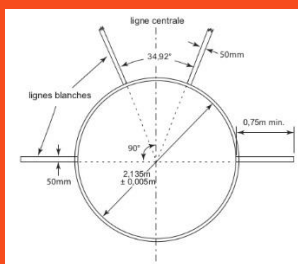
Le lancer du Marteau

Le but du lanceur de marteau est de lancer son engin le plus loin possible dans une aire de réception constituée par un secteur limité. depuis une aire d'élan circulaire :

- Ce n'est donc pas forcément le lancer le plus long qu'il est capable faire (qui pourrait tout aussi bien atterrir n'importe où autour de lui mais constituerait un véritable danger pour l'entourage); un autre frein à la performance non négligeable est le fait de n'avoir qu'une place très restreinte pour prendre son élan.
- La compétition ne pouvant durer éternellement, l'athlète n'a droit qu'à un nombre de lancers (essais) limité et pour chaque essai le temps est aussi limité (30s si plus de 3 athlètes, 1mn s'ils sont 2 ou 3, 2mn si l'athlète doit faire 2 essais consécutifs).
- Le lancer de disque étant rarement la seule épreuve se déroulant au même moment sur le stade, il a bien entendu été nécessaire de lui attribuer une partie du terrain, ce qui de fait a limité l'aire d'élan et d'une manière plus générale l'aire où peut évoluer l'athlète :
 - Comme le disque, le marteau peut se lancer en rotation, ce qui implique de mettre en sécurité les personnes situées en dehors de l'aire de réception des engins.
 - Une cage constituée d'une ossature supportant un filet entoure le cercle de l'aire d'élan, ne laissant qu'un passage disponible en direction de l'aire de réception des engins....
- Bien entendu, le poids de l'engin est calibré en fonction de la catégorie de l'athlète.

Comme pour toute épreuve d'athlétisme, le fait qu'on puisse avoir à comparer des performances réalisées n'importe où dans le monde fait que les règles tiennent compte :

- des conditions de réalisation technique du lancer (du point de vue de la sécurité : l'athlète ne peut poser son pied en dehors ou sur le bord du cercle constituant l'aire d'élan. L'essai terminé, il doit ressortir de l'aire d'élan en arrière de la ligne centrale, en restant stabilisé.
- des procédures de mesure :
 - on mesure du bord intérieur du cercle métallique entourant l'aire d'élan à la trace de l' « atterrissage » du marteau la plus proche de l'aire d'élan.
 - On mesure le long d'une ligne droite passant par le centre de l'aire d'élan.



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

- WA (World Athletics), anciennement IAAF.
- La Fédération Française d'Athlétisme, qui adapte certaines règles à des usages spécifiques mais ne déroge jamais aux principes édictés par l'IAAF dont elle est membre.

Précision de la mesure du lancer

La mesure est relevée à l'aide d'un ruban de mesure métallique et arrondie au cm inférieur. D'autres types de rubans sont parfois utilisés mais si un record est battu, la mesure doit être vérifiée à l'aide d'un ruban métallique pour qu'il puisse être homologué...

Dans les grandes compétitions on utilise parfois des instruments de mesure laser (qui doivent être homologués par l'IAAF et qui doivent être utilisés par des jurys ayant reçu une formation spéciale pour ce type d'instrument).

Caractéristiques géométriques de l'aire de lancer de disque

- L'aire d'élan a un diamètre de 2,135m. Elle est partagée en son milieu par une ligne de 5cm de large située le long du diamètre de l'aire perpendiculaire à l'axe du secteur de réception et dépassant d'au moins 75cm de chaque côté de l'aire d'élan.
- L'angle du secteur de réception est de 34,92°. Sa dimension minimale entre le buttoir et le premier obstacle est de ..m.

Les poids des disques selon les catégories

Cat. WA	Cadettes	Juniors Espoirs Séniors	Cadets	Juniors	Espoirs Séniors
Marteau	3kg	4kg	5kg	6kg	7,260kg

Les Masters lancent les engins des Séniors ou ceux de leurs sous-catégories (M0, M1, et...)

Jeunes féminines	Poussines	Benjamines	Minimes filles
Marteau	2kg	2kg	3kg
Jeunes masculins	Poussins	Benjamins	Minimes garçons
Marteau	2kg	3kg	4kg

Combien de personnes au minimum pour juger un concours de lancer de marteau ?

1 juge lit la mesure près de la limite entre l'aire d'élan et le secteur de réception (et surveille la validité de l'essai), 1 juge repère la marque d'atterrissage de l'engin, 1 personne maintient l'extrémité du ruban au centre de l'aire d'élan... et d'autres juges si possible : mesure du temps des essais, secrétariat... aides diverses...