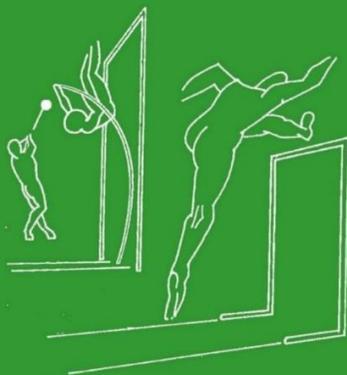


Athlé Lauragais Olympique

Informations générales

Juillet 2020



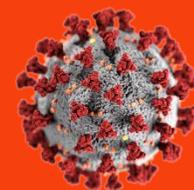
Internet: <http://www.athle-lauragais-olympique.com/>

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

Le départ d'une course

Le mois prochain : entraînements comme ce mois-ci...

... et préparation des manifestations de la rentrée.



En juillet, faucille au poignet.

C'est la saison des récoltes en l'athlétisme aussi : après une longue attente, les compétitions devraient reprendre...



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.



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 juin:

... une **soirée Tests** tout à fait réussie

Le 10, la météo était favorable à la performance

En raison des règles de dé-confinement, les tests se sont déroulés par groupes successifs (calqués sur leurs horaires habituels du mercredi pour les plus jeunes) :

L'effectif étant moindre que prévu, les deux premiers groupes prévus se sont transformé en un seul qui a effectué 3 tests (30m départ debout, pentabond départ pieds joints, lancer arrière de médecine-ball) puis le test VAMEVAL s'est fait avec les autres groupes. Le troisième groupe n'a fait que le test de vitesse et le test VAMEVAL (les autres tests étant faits lors des séances d'entraînement des jours suivants)

Le quatrième groupe n'avait qu'un test VAMEVAL au programme. Bien entendu, après une coupure de deux mois, l'état de forme des athlètes présents s'est avéré être moins bon que lors des tests d'octobre. Toutefois, les prestations des plus jeunes athlètes ont permis de constater un maintien de leurs acquis techniques...

Le Test VAMEVAL s'est déroulé dans d'excellentes conditions, permettant d'obtenir une bonne base pour le calcul des plans d'entraînements des prochaines semaines...



Merci aux parents et athlètes qui ont donné un bon coup de main pour relever toutes ces performances

Chacun(e) a su composer avec les circonstances sanitaires de façon à permettre un bon déroulement des tests.

Ce qui a le plus manqué est évidemment le moment de convivialité habituellement organisé lors des soirées Tests : ce n'est évidemment que partie remise, dès que les conditions sanitaire le permettront.

CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2018 2019 :

N'ayant pas trouvé de manifestations d'été susceptibles de prolonger la durée de ce challenge, **c'est terminé.**

Dès que tous les résultats des manifestations ayant eu lieu entre le 1^{er} Novembre 2019 et le 30 juin 2020 seront pris en compte, le classement sera définitif : la remise des récompenses est prévue pour le 9 octobre, lors de l'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique.



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 est une surface de vente qui fournit tout ce dont on ne s'étaient inscrit avoir besoin...

Chemin des Bordes 31250 REVEL

u'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.

Petite rétrospective sur cette saison qui se terminera fin août.

SEPTEMBRE

RENTREE
et première compétition de la saison 2019 2020



MARS

On s'est replié chacun chez soi...



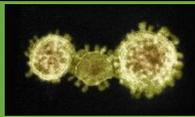
OCTOBRE

Assemblée Générale et TESTS



AVRIL

On a continué à se replier chacun chez soi...



NOVEMBRE

VERTISAUT



MAI

Reprise progressive des entraînements...



DECEMBRE

Epreuves combinées, championnats en salle, cross-country, route : DES ATHLETES SUR TOUS LES TYPES DE COMPETITION...

JUIN

TESTS, manifestation interne au club mais première possible depuis mars



JANVIER

JEUNES POUSES

JUILLET, AOÛT

et plus pour les licencié 1019 2020

FEVRIER

Une équipe complète aux INTERCLUBS EN SALLE...

et 50^{ème} TOUR DU LAC DE SAINT DE FERREOL



Tout le monde continue...

Jusqu'à la fin du mois de février, des manifestations concernant tous les domaines de l'athlétisme se sont succédées : certains athlètes en ont profité pour mettre en évidence leurs réelles dispositions pour ce sport réputé pour son exigence mais aussi pour sa convivialité.

Ensuite, il a fallu s'adapter aux conditions sanitaires imposées par la pandémie de Coronavirus.

Notre club aura été parmi les plus ractifs au moment de reprendre l'activité : continuer l'entraînement des jeunes pendant les vacances scolaires, par exemple...



Il se passe toujours quelque chose au sein d'Athlé Lauragais Olympique



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.

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

Habituellement, l'athlétisme des plus jeunes s'allège au mois de juillet et les autres athlètes gardent plus de choix de compétitions...

Les finales départementales et régionales permettant des qualifications pour les compétitions nationales qui sont maintenues sont reportées...

La saison estivale débute enfin... mais ce n'est toujours pas comme avant la crise sanitaire

La crise sanitaire a amené certaines structures de la Fédération Française d'Athlétisme à imaginer de nouveaux types de compétitions, adaptés aux gestes barrières et aux limitations des effectifs :

- La FFA a imaginé des compétitions connectées (compétitions chacun chez soi, en quelque sorte).
- La Ligue d'Athlétisme d'Occitanie a imaginé des meetings sur piste à effectif réduit sur une durée limitée (permettant d'en organiser plusieurs à la suite sur un même lieu, si possible proche des clubs, donc à) : les « meetings flash », particulièrement adaptés à la reprise des athlètes qui cherchent à se qualifier pour les épreuves nationales reportées en septembre et octobre

Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s :

Ces jeunes catégories n'auront pas de possibilité de participer à une manifestation sur piste s'adressant à leurs catégories (Kid's Athlé ou triathlon) avant le mois d'octobre...

Les Benjamin(e)s et Minimes

Sur piste, certains de ces athlètes peuvent avoir accès à des manifestations tels que les « meetings flash » .

Ils peuvent aussi participer à des manifestations « connectées »...

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

Sur piste, ces catégories sont particulièrement visées par les « meetings flash »...

Sur route et dans la nature, ce sont plutôt les compétitions connectées ...

L'été est généralement le moment qui offre le plus d'occasions de se dépenser dans de bonnes conditions !

L'athlétisme a montré qu'il pouvait être un sport d'hiver mais tout le monde peut constater que c'est en été qu'il offre le plus de chances de prendre du plaisir à pratiquer une activité physique intense...

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).



Son spectre est toujours là



Courir dans le désert est le meilleur moyen de ne contaminer personne



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 : intervenant notamment dans la dotation des 6 Heures du Lauragais.

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 !

En juillet, savoir s'adapter à la chaleur est très important...

De nombreux records estivaux sont battus avec des températures élevées, voire avec des météos orageuses : il a fallu 22 ans et 10 mois pour battre le record du Monde de Bob Beamon. Mais les efforts intenses par temps chaud exigent des précautions pour ne pas mettre sa santé en danger.

CE QUE PRECONISE LE HAUT CONSEIL DE LA SANTE PUBLIQUE AUX ORGANISATEURS :

- 1) Quand il fait chaud, tout exercice physique expose à un risque d'accident, potentiellement mortel : le coup de chaleur d'exercice.
- 2) Ce risque concerne tous les sportifs, quel que soit leur niveau :
 - Il est majoré pour les sujets à faible condition physique ou atteints de maladie chronique.
 - Il concerne aussi les sportifs entraînés, notamment dans des conditions de compétition.
- 3) Ce risque est d'autant plus élevé que l'évaporation de la sueur est difficile, notamment si l'humidité relative est élevée et / ou si le vent est faible ou nul.
- 4) Avant l'été, tout organisateur de manifestation sportive doit :
 - établir un protocole de fonctionnement en cas de vague de chaleur, de façon à :
 - déterminer les conditions de l'annulation (ou le report) de la manifestation en cas de forte chaleur (niveau 3-alerte canicule)
 - s'assurer que les personnes participant à la manifestation et les membres de l'équipe l'encadrant aient accès et connaissent les mesures de prévention
 - mettre en place les mesures de prévention, notamment une surveillance des signes faisant suspecter une pathologie liée à la chaleur
 - s'assurer que ce protocole est connu et compris par l'ensemble de l'équipe organisatrice
 - s'assurer que les effectifs en personnels nécessaires à la réalisation de ce protocole seront suffisants pendant la manifestation s'assurer que le matériel nécessaire à la réalisation ce protocole sera disponible et opérant pendant la période estivale.
- 5) Pendant une vague de chaleur, se tenir informé du niveau de vigilance et s'assurer de sa transmission à l'équipe encadrant la manifestation et aux personnes y participant.

C'est ce mois-ci...

Le **jeudi 16 juillet** une autre **Soirée tests** de rattrapage, pour les personnes qui n'ont pu participer à celle du 10 juin ou qui souhaitent constater leur progression après un mois supplémentaire de reprise ...



S'il fait chaud, c'est une raison supplémentaire pour ne pas oublier de s'hydrater



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...

Un stage départemental Benjamin(e)s et Minimes était prévu fin août mais ce stage est annulé.

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

Le **samedi 5 septembre**, Athlé Lauragais Olympique sera présent au **Forum des associations**.



Le **mercredi 7 octobre**, une autre **Soirée tests**, pour faire le point environ un mois après le début de la saison 2020 2021 ...

Le **vendredi 16 octobre** l'**Assemblée Générale** d'Athlé Lauragais Olympique....

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

On y distribuera aussi les récompenses du Trophée Athlé Lauragais.

Le Marathon International de Toulouse Métropole étant annulé, arrivera le début de saison hivernale, avec les changements éventuels de catégories du 1^{er} novembre :

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 : espérons qu'elles seront disponibles ce jour-là !



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



Le **dimanche 14 février 2021**, le 51^{ème} **Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol** confirmera son statut d'un des plus anciens cross-country d'Occitanie.



Le **samedi 8 mai 2021**, les 6^{èmes} **6 Heures du Lauragais** arrivent, avec toutes les améliorations prévues en 2020 après un an d'attente...

Autant d'occasions où Athlé Lauragais Olympique aura besoin de volontaires...



Nous remercions tous nos partenaires pour leur aide précieuse.

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 .

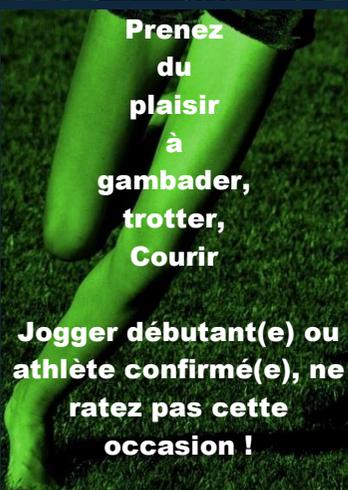
Notre club propose tout un panel de partenariats : chacun peut trouver sa façon de l'aider à se développer tout en profitant d'une communication que nous essayons sans cesse d'améliorer.

RAPPEL : l'été est bien là mais l'automne reviendra bien vite !

- A partir du 1^{er} juillet, on peut penser aux adhésions, cotisations, certificats médicaux de la saison 2020 2021...
- La FFA a prolongé la validité des licences 2019 2020 jusqu'au 31 octobre 2020 mais prévoit tout de même l'anticipation de la licence 2020 2021
 - Les athlètes qui étaient là cette saison peuvent dès à présent penser au dossier de réinscription qui va être envoyé à chacun avant la fin du mois- de juillet. A noter que lors d'un renouvellement, le certificat médical peut ne pas être fourni si les réponses au questionnaire médical justifient son exemption.
 - 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.

L'été est là :
BOUGEONS !



Prenez
du
plaisir
à
gambader,
trotter,
Courir

Jogger débutant(e) ou
athlète confirmé(e), ne
ratez pas cette
occasion !

Courir, certes...

Mais aussi

**sauter,
lancer,**

**se dépenser
autrement...**

Le déconfinement se poursuit...

Depuis le 11 mai, les entraînements collectifs pour notre sport sont autorisés.
Sauf consigne contraire des entraîneurs, les rendez-vous sont donnés dans le Stade Municipal de Revel.

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) :

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

MERCREDI depuis le 20 mai

Les Athlètes né(e)s de 2012 à 2014, (**Baby-athlé**), habituellement encadrés par Thouria TOBBI, ne sont pas concernés par les entraînements d'été.

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.

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) :

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

En juillet, il peut faire chaud mais rien n'interdit de s'entraîner dans des endroits frais!



RAPPEL

Les conditions d'entraînement pendant le déconfinement

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

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

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

- nous devons respecter les distances imposées entre athlètes (2m entre 2 coureurs dans une file indienne),
- seul l'entraîneur a le droit de toucher le matériel commun (plots, lattes, etc...),
- tout engins utilisé par un athlète (pour le lancer, par exemple), ne doit être touché par les autres s'il n'a pas préalablement été désinfecté.

LES REGLES DE L'ATHLETISME DE COMPETITION...

C2 Le départ d'une course : ça dépend de la longueur de la course...

La course à pied permet de se mesurer à d'autres athlètes sur des distances allant du 50 mètres à plusieurs centaines de kilomètres (sur les courses de 24 heures, qui ne sont pas les plus longues du registre ; les meilleurs couvrent déjà plus de 250km).

Il est évident que le départ n'a pas du tout le même impact sur une course de vitesse de 50m en salle que sur une course d'endurance de 24 heures : autant dans le premier cas l'athlète qui rate son départ n'a que peu de chances de rattraper ses adversaires, autant dans le second, il n'a même pas à se soucier de cet incident.

Pour tenir compte de cette disparité dans l'importance du départ, les courses sont classées selon ce critère de distance :

- Jusqu'à 400m inclus, les coureurs DOIVENT IMPERATIVEMENT prendre leur départ avec des STARTING BLOCS et obéir aux ordres du starter qui sont :
 - « à vos marques » (l'athlète doit avoir au moins 3 appuis au sol en plus des pieds qui doivent rester en contact avec les blocs: 2 mains et au moins un genou),
 - « prêt » (l'athlète n'a plus que les mains en contact avec le sol, les pieds restant bien callés contre les blocs),
 - Et le signal du départ lui-même généralement donné par un coup de feu (mais des pistolets électroniques existent aussi : provoquant un son dans une sono). Les athlètes des catégories Eveils Athlétiques et Poussin(e)s ont un départ adapté à leur catégorie (ils partent debout et il n'y a pas d'ordre « prêt »). Les athlètes handisports peuvent avoir un départ adapté à leur handicap.
- Au-delà de 400m, il n'y a pas de starting-blocks et n'y a que l'ordre « à vos marques » avant le signal de départ (et pour les courses très longue, il arrive que l'ordre réglementaire « à vos marques » soit remplacé par un décompte et le départ donné par un élu d'une collectivité ou un invité, sous la responsabilité du starter officiel tout de même).

Il n'y a pas de règle particulière au cross-country, à la course nature, au trail : seules les règles ci-dessus sont officiellement applicables.

Tout ce cérémonial a pour unique but de faire en sorte que les coureurs puissent tous partir au signal de départ, mais pas avant (sinon, ce ne serait pas équitable) :

- L'athlète qui part ou provoque le départ d'un ou plusieurs concurrents avant le signal est éliminé (faux départ).
- On considère qu'il y a faux départ si l'athlète ne reste pas immobile après s'être mis en position.



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 WA dont elle est membre.

Précision de la mesure du temps

Selon les courses, la précision exigée n'est pas la même : 1/100^{ème} de seconde pour tout ce qui est course sur piste, notamment les courses jusqu'à 400m : le révolver (ou pistolet) du starter déclenche alors un signal électrique qui fait démarrer automatiquement le chronomètre électrique.

En l'absence de ce dispositif, le temps est considéré comme un temps « manuel » et est arrondi au 1/10 supérieur.

Dans les courses sur route et courses de longues distances, le temps est évalué à la seconde (arrondi à la seconde supérieure).

Quelques dimensions et caractéristiques géométriques de l'aire de départ.

- La ligne de départ est tracée au sol : elle mesure 5cm de large et est de couleur contrastée avec le sol.
- La ligne de départ fait partie de la distance à parcourir et l'athlète ne doit donc pas être en contact avec elle par une quelconque partie de son corps (dans les relais, le témoin n'est pas considéré comme faisant partie du corps de l'athlète).
- Dans les courses comprenant un grand nombre de participants ou nécessitant de compter un grand nombre de passages des athlètes en un même lieu (notamment la ligne d'arrivée), on utilise des transpondeurs (communément appelés « puces ») qui aident à chronométrer correctement. Le temps donné par ces transpondeurs (souvent fourni par une entreprise spécialisée) ne devient officiel qu'après un contrôle du chronométreur officiel.

Combien de personnes au minimum pour donner un départ ?
1 starter et plus si possible : mise en place des coureurs, chaînes séparant les sas dans les courses où il y a beaucoup de concurrents... aides diverses...
1 : c'est souvent suffisant, 2 et au-delà : ça peut être nécessaire...