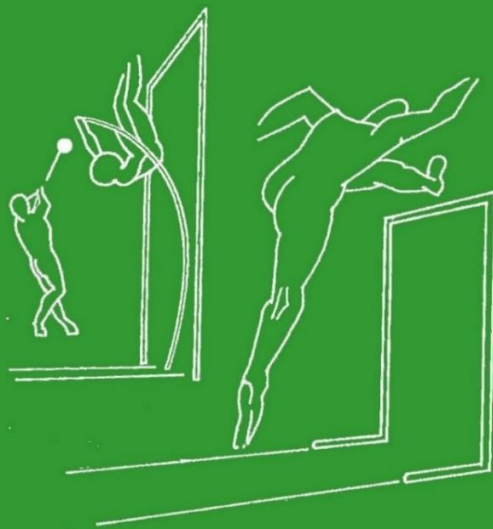


Athlé Lauragais Olympique

Informations générales Septembre 2020



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

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

Licence sportive et autres variations

Le mois prochain :
... les compétitions d'automne,
pour confirmer le départ d'un bon pied.

Bel automne vient souvent que beau printemps.

C'est le moment de faire ce qu'on aura du mal à réaliser en hiver...



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 apporte rarement une aide financière directe aux clubs, mais a toujours participé à la dotation de challenges départementaux dont les compétitions qu'organise Athlé Lauragais Olympique font partie.



voies navigables de France

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 d'août:

Des entraînements pour presque toutes les catégories d'âge...

Cette saison, les adultes n'étaient pas seuls à pouvoir profiter des entraînements des vacances d'été : les athlètes des catégories Eveils Athlétiques et Poussin(e)s, à qui habituellement Athlé Lauragais Olympique ne proposait pas d'entraînements pendant les vacances d'été, ont été invités à continuer leur activité athlétique tous les mercredis (sauf le 12 août, jour de l'inauguration du Cycle Revel Terre de Jeux 2024).

De même, les athlètes Benjamin(e)s et plus grand(e)s avaient la possibilité de pratiquer d'autres activités athlétiques que la course à pied ces mêmes mercredis.

Malheureusement, faute d'un encadrement spécifique pendant cette période, les Baby Athlé n'ont pu bénéficier de la même offre...

A la fin de ces vacances estivales, il peut être intéressant de faire un bilan de cette offre opération décidée en raison du long arrêt des activités du club dû au confinement du printemps.

Si on s'en tient à l'effectif moyen des catégories concernées pendant toute cette période, on ne peut que constater que très peu de jeunes athlètes ont profité de l'occasion pour pratiquer notre sport, ce qui semble plutôt justifier ce qui se faisait au des saisons précédentes...

Mais il faut aller chercher plus loin ce qui peut justifier que des entraîneurs restent disponibles avec un si petit effectif :

- Le fait même que l'effectif soit faible permet une sécurité accrue, permettant d'aborder des types d'entraînement difficiles à envisager avec des groupes importants de jeunes athlètes.
- Un petit groupe permet aussi une plus grande intensité d'entraînement sur les épreuves techniques, chaque athlète devant attendre moins longtemps entre deux essais.
- On peut aussi envisager des entraînements beaucoup plus personnalisés (à rapprocher de ce qui est recherché en matière d'apprentissage intensif).

Du point de vue de l'athlète, c'est une expérience qui peut être extrêmement intéressante s'il (elle) est motivé(e) parce qu'il lui est proposé... avec pour conséquence que ça doit exclure toute obligation pour laisser vraiment la motivation comme moteur du choix de l'athlète...

Reste bien entendu la motivation de l'encadrement qui a lui aussi droit à ses états d'âme (surtout s'il est bénévole)...

Affaire à suivre, donc, au moment de faire des choix pour la saison 2020 2021...



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 !

... mais ça aurait aussi pu être Revel aux couleurs de l'Olympisme...

Le 12 août était une date un peu spéciale : c'était le jour de l'inauguration du cycle de manifestations marquant la participation active de la population de la ville où siège notre club à la préparation des Jeux Olympiques de Paris 2024.

A cette occasion, la Mairie de Revel a convié toutes les associations à participer à un cortège inaugural : tous les participants étaient vêtus de T-shirts aux couleurs des anneaux olympiques. Bien entendu, Athlé Lauragais Olympique a choisi le vert qui représente certes l'Océanie lorsqu'il colore un des cinq anneaux mais qui est une des deux couleurs du club....

La marche emboîtait le pas d'une banda et c'est terminée au pied du Beffroi, équipé pour la circonstance d'une tyrolienne qu'ont pu descendre quelques participants tirés au sort.

La fête a été très conviviale et a permis à chacun(e) de profiter ensuite du marché des producteurs...

Notre club organisera une des premières manifestations programmées dans le cadre de le cycle « Revel – Terre de Jeux 2024 » en novembre : le **Meeting VERTIPERCHE**.

Ce qui marque particulièrement le mois d'août, c'est qu'il est le dernier de la saison sportive en cours...

Comme chaque année à la même époque, on sait déjà que certains athlètes ne seront plus des nôtres au cours de cette saison : la vie étudiante ou professionnelle peut en mener certains loin de leur club, rendant ainsi impossible la poursuite de leur périple à nos côtés.

Très rares sont les athlètes qui quittent notre club en mauvais termes avec son équipe dirigeante et nombreux sont ceux qui gardent de bons contacts après cette séparation.

Nous les remercions pour les moments heureux qu'ils nous ont fait partager et leur souhaitons bonne chance pour la suite de leur périple.

Certains resteront particulièrement dans nos conversations, tant ils ont été actifs lorsqu'ils étaient parmi nous...

Bien entendu, la vie du club doit continuer et il devient d'autant plus important de se faire de nouveaux amis en présentant notre activité à toutes celles et tous ceux qui peuvent être intéressés par une activité physique qui sait s'adapter à tous les objectifs. C'est un grand nombre de membres qui se relaient en permanence qui assurent la pérennité d'un club.



CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2018 2019 :

Les résultats ont été diffusés au début du mois d'août...
Lorsqu'elle était poussine, Emilie BERTHELOT avait déjà montré ses aptitudes. Maintenant benjamine elle reste assidue et remporte ce challenge...

La remise des récompenses est prévue pour le 16 octobre, lors de l'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique.

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



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...



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.

Traditionnellement, septembre est le mois des retrouvailles...

D'une manière générale...

Sur route ou dans la nature, le nombre de courses programmées en septembre est en baisse par rapport aux saisons précédentes mais marque une réelle reprise après un été qui a laissé les coureurs sur leur faim...

Ce mois compte bon nombre de compétitions sur piste qui étaient initialement prévues au printemps et qui ont été reportées en raison de la pandémie mais plane toujours une certaine incertitude sur certaines, en raison de dégradations sur le stade de Toulouse Sesquières...

Celles et ceux qui ne trouvent pas ce mois-ci pourront éventuellement faire leur rentrée le 17 octobre pour la journée des 1000m : des courses de 1000m pour toutes les catégories (à l'exception des Eveils Athlétiques et Poussin(e)s) à Toulouse Sesquières.

Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s :

Ces jeunes athlètes devront encore attendre : leur 1^{ère} journée était initialement prévue le 3 octobre et elle a dû être reportée à une date ultérieure...

Les Benjamin(e)s et Minimes :

Pour ces catégories, les compétitions de septembre, habituellement peu nombreuses, sont cette saison importantes: le 19: Championnats Départementaux d'Epreuves Combinées 31 32 82, le 26 (lieu non défini pour l'instant), Championnats Départementaux 31 32 82 Benjamin(e)s à Auch (32), le lendemain même compétition, mais pour les Minimes, à Blagnac (31).

Au mois d'octobre s'annoncent certaines compétitions qui n'ont que des enjeux par équipes, comme le Tour Régional du Challenge Equip'Athlé (équipes de 4 à 6 athlètes d'une même catégorie)... On comprend l'intérêt d'inviter un maximum d'amis à s'essayer aux joies de l'athlétisme...

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

Au plus haut niveau, le mois est très chargé, avec notamment le report des Championnats de France sur piste à Albi (81) les 12 et 13, justifiant des Championnats d'Occitanie le 6 à Albi également...

Des courses sur route (notamment les 10km mais pas le semi-marathon de Tournefeuille le 27) ou dans la nature sont aussi programmées ce mois-ci...

Avec la météo privilégiée de notre région, septembre est souvent une prolongation de l'été

Si cette année reste conforme à cette tradition et si la crise sanitaire ne nous l'interdit pas, profitons-en!

En raison de la pandémie, certaines compétitions de la saison 2019 2020 ont été reportées en septembre et octobre (pour les licences : voir précisions plus loin)..

Mais la saison 2020 2021 démarre dès le 1^{er} septembre...

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).



La saison 2019 2020 n'aura rien épargné à l'athlétisme haut garonnais...

Après avoir très bien commencé, après un confinement jamais connu jusqu'à ce jour, après une période de déconfinement où l'incertitude restait la règle, nous avons dû nous résigner à nous passer du stade de Toulouse Sesquières pour organiser les compétitions prévues au printemps et reportées. En effet, des populations étrangères à notre sport se sont invitées sur seul stade le mieux équipé de notre région:

- Depuis des mois, des lapins ont élu domicile dans les tapis de saut, les rendant inutilisables.
- Une autre population, humaine celle-là a pénétré sur le stade et a détérioré les filets des cages de lancers, les rendant eux aussi impropres à l'organisation de compétitions...

Si on ajoute que certaines préfectures ont limité l'effectif des stades de leurs départements, nos athlètes sont loin d'être favorisés en ce moment.

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.



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

Les Organisations programmées à ce jour ...

C'est dès ce mois-ci...



Dès le **mercredi 2 septembre**, nous accueillerons les personnes qui veulent s'essayer à l'athlétisme.

Il est conseillé de s'inscrire à l'avance par message électronique à l'adresse suivante : athlelauragaisol@gmail.com



Ville de Revel

Le **samedi 5 septembre**, la mairie de Revel organise son traditionnel **FORUM DES ASSOCIATIONS**. Cette année, il se déroulera en plein air, sur l'espace enherbé près de l'Espace Jeunes, avenue des Frères Arnaud.

Athlé Lauragais olympique y participera.

C'est une nouveauté !



Le **jeudi 17 septembre** Athlé Lauragais Olympique participe à la semaine Run2K de la Fédération Française d'Athlétisme.

En cas de mauvaise météo, cette manifestation sera reportée le **mardi 22**

Le Run 2K Challenge est une nouvelle manifestation que la Fédération Française d'Athlétisme organise, du 16 au 23 septembre prochains.

Athlé Lauragais Olympique a souhaité s'associer à cette première édition dans le cadre de sa politique de développement de sa section Running.

Le concept : inviter les runners à venir dans les clubs running FFA pour réaliser un challenge ludique et adapté à tous les niveaux, en couvrant une ou plusieurs fois la distance de 2000 m.

Chaque participant se verra remettre une attestation de réalisation du défi. L'occasion idéale, qu'on soit un pratiquant débutant ou aguerri, de découvrir la pratique du running en club.

Ce n'est pas une compétition, donc il n'y a pas d'obligation de produire un certificat médical : toutefois, il est imprudent de s'engager dans une activité physique intensive sans avoir une bonne appréciation de ses capacités physiques.

Et ça continue ensuite...



Le **mercredi 7 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)...



CRESPY GROUPE

CRESPY
BATIMENT

CRESPY
RENOVATION



MB
MOSAÏLUX

SBR
MOBILITE

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...

2 avenue de la Gare
31250 REVEL

Tél. : 05 34 66 67 90

Email : crespy@crespy.fr



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.

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.

Le **vendredi 16 octobre** l'**Assemblée Générale** d'Athlé Lauragais Olympique sera organisée dans la salle de réunion annexe de la Salle Nougaro (Avenue de Castres, 31250 REVEL), occasion de définir les objectifs de la saison saison 2020 2021.

- Le nombre de licenciés est en très légère baisse, conséquence du confinement du printemps, moment où traditionnellement quelques personnes viennent découvrir l'athlétisme : les objectifs du Plan de Développement en matière de formation d'équipes sont retardés d'autant.
- Entraînements suivis assidûment : certains évoluaient dans une optique de sport loisir, mais c'est chez ceux qui avaient les objectifs les plus exigeants qui ont été les plus présents!
- Pourcentage de participation aux manifestations : ça reste toujours LE point à améliorer mais d'avantage de jeunes athlètes ont fréquenté les manifestations qui leur étaient proposées...
- Les résultats sportifs : il est impossible de dégager une évolution lors d'une saison complètement tronquée...
- Organisation de manifestations :
 - Les Soirées tests sont bien rodées et celle du mois de juin était réussie malgré un effectif moindre mais dans des circonstances sortant de l'ordinaire.
 - Le Meeting Vertisaut, après la baisse de l'effectif de la saison précédente (programmé le jour de la première manifestation des « Gilets jaunes ») a retrouvé son niveau précédent et confirme son attrait pour les sauteurs de barres benjamin(e)s et minimes de la région.
 - Le Challenge Jeunes Pousses a une fois de plus été très bien accueilli par les jeunes athlètes.
 - Le 50^{ème} Tour du Lac de Saint Ferréol a été une très belle réussite...
 - En raison du confinement, les 6 Heures du Lauragais ont malheureusement dû être reportées... au 8 mai 2021 !
A l'occasion des manifestations organisées, les personnes qui se sont mobilisées ont tout fait pour qu'un bon fonctionnement vienne confirmer une bonne image du club auprès de tous les participants et auprès des partenaires. On ne peut qu'encourager tout le monde à suivre leur exemple.
- Plan de développement: Pour la sixième saison où il était appliqué, on est arrivé à son terme normal : il faut donc maintenant en élaborer un nouveau et c'est au programme de cette Assemblée Générale...

Cette assemblée sera aussi l'occasion, si les conditions sanitaires le permettent, de se retrouver autour d'un Buffet « Auberge Espagnole »...



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.

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.

IMPORTANT

- Depuis le début du mois de juillet, on pouvait déjà penser aux adhésions, cotisations, certificats médicaux...
- **Maintenant, c'est indispensable pour celles et ceux qui ne l'ont toujours pas fait !**

Exceptionnellement, la licence 2019 2020 restera valable pour participer aux compétitions jusqu'au 31 octobre 2020.

Mais la saison 2020 2021 commence dès le 1^{er} septembre (notamment l'assurance pour tout accident survenu à l'entraînement de cette saison prendra effet avec la prise de licence correspondante) :

- Pour les athlètes qui étaient licenciés dans notre club cette saison, c'est le meilleur moment pour remplir le dossier de réinscription envoyé au mois de juillet.
- Pour les nouvelles et nouveaux venus, c'est aussi un bon moment pour remplir le bulletin d'adhésion.
- Pour toutes et 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).
- famille, auprès de ses ami(e)s.... On peut aussi distribuer les affichettes et flyers du club.



Le **samedi 21 novembre**, dans le cadre d'une action de « Revel - Terre de Jeux 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**



Maurice HOUVION et Jean Claude PERRIN

... on a même déjà programmé des manifestations de l'année 2021:



Un **dimanche de janvier 2021**, c'est le **Challenge des Jeunes Pousses** qui est programmé...



Le **dimanche 14 février** le **51^{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 **6^{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 précédentes 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.....



Renouvellement du certificat médical

Depuis l'été 2017, on peut sous certaines conditions de ne pas présenter un nouveau certificat médical pour renouveler la Licence.

Attention : ce renouvellement sans fourniture de certificat médical ne peut se faire que 2 fois.

Tout athlète licencié pour la saison 2019 2020 et n'ayant pas renouvelé sa licence sans fournir de certificat médical au cours des deux dernières saisons d'affilée est invité à renseigner le questionnaire de santé disponible sur son "Espace licencié" (code envoyé avec la licence de la saison passée).

Si l'athlète éligible répond « OUI » à une seule de ces questions, il devra présenter à son club un certificat médical datant de moins de 6 mois le jour de l'inscription de la licence sur le site de la FFA par le responsable du club qui en sera chargé pour que sa licence puisse être renouvelée.

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 où l'athlète possède une licence Athlé Santé et souhaite une licence Athlé Compétition, Athlé Running ou Athlé Entreprise.

Par ailleurs, la mention obligatoire pour le certificat médical est désormais « **non contre-indication à la pratique du sport en compétition** » (ainsi libellé, un certificat médical peut aussi être valable pour d'autres sports).

Bien entendu, avec ou sans certificat médical, il est toujours indispensable pour tout sportif de suivre de près son état de santé.

C'est la **RENTREE !**

Le déconfinement se poursuit...

En septembre, les entraînements reprennent à priori le rythme qu'ils avaient avant la période de confinement...

Certains horaires et / ou lieux de rendez-vous peuvent être modifiés par les entraîneurs.



HORAIRES

MARDI du 1^{er} septembre au 20 octobre

Au stade municipal de Revel :

- de 18 heures à 20 heures
Athlètes né(e)s en 2006 et avant (2006 à 2009 sur avis positif de l'entraîneur)
 - Course à pied avec Jean Pierre RAOUL
 - toutes activités avec Daniel ROUSSEAU

MERCREDI du 2 septembre au 21 octobre

Au stade municipal de Revel (repli possible vers les salles omnisports) :

- de 17 heures à 18 heures 15 :
Athlètes né(e)s de 2015 à 2017,
 - activités d'éveil Baby-athlète avec Thouria TOBBI
- de 17 heures à 18 heures 30 :
Athlètes né(e)s de 2010 à 2014,
 - toutes activités avec Daniel ROUSSEAU et Jan SCHOOLMEESTER.
- de 18 heures à 19 heures 30 :
Athlètes né(e)s de 2006 à 2009,
 - toutes activités avec Jean Pierre RAOUL et Daniel ROUSSEAU.



JEUDI du 3 septembre au 22 octobre

Au stade municipal de Revel :

- de 18 heures à 20 heures :
Athlètes né(e)s en 2006 et avant (2006 à 2009 sur avis positif de l'entraîneur)
 - Course à pied avec Jean Pierre RAOUL
 - PPG, disciplines techniques avec Daniel ROUSSEAU

Dans la salle omnisports N°2 et autour :

- de 20 heures à 22 heures,
 - PPG, disciplines techniques avec Daniel ROUSSEAU



Un objectif d'entraînement ? Et pourquoi donc ?

Avoir un objectif est très important pour prendre toute la mesure de ce que peut apporter l'athlétisme...

L'entraînement sportif sans objectif, ce n'est que de la gesticulation : on peut certes pratiquer une activité physique et y prendre beaucoup de plaisir sans jamais se fixer d'objectif, mais on s'expose à la routine et à la lassitude.

L'athlétisme du petit écran nous a habitué essentiellement à un sport consistant à mesurer des performances : la compétition est l'objectif athlétique auquel on pense généralement en premier. Mais l'athlétisme peut aussi permettre d'atteindre bien d'autres objectifs, allant de la simple perte de poids à la réalisation du pari le plus fou sur une performance paraissant au départ hors de portée... en passant par un entretien de la forme physique et donc de la santé.

La pratique de l'activité athlétique sera d'autant plus intéressante pour l'athlète qu'elle visera un objectif par un entraînement planifié et cet objectif aura d'autant plus de chances d'être atteint que l'entraînement sera en adéquation avec ce que l'athlète est capable de faire : les Tests comme ceux qui sont proposés lors de la soirée du 7 octobre sont une aide pour qui veut se fixer un objectif (quel qu'il soit)... Pour l'athlète dont l'objectif est la meilleure performance possible; les compétitions sont tantôt un moyen d'évaluer ses capacités, tantôt des objectifs, qu'ils soient intermédiaires ou finaux

Bien entendu tout ne s'arrête pas là : on a beau avoir l'objectif le plus réaliste possible, si l'entraînement programmé n'est pas suivi régulièrement, on a vraiment peu de chances de le réaliser...

La tenue de l'athlète

Chaque année à la même époque des athlètes se demandent quelle tenue adopter pour pratiquer l'athlétisme : c'est naturel que les nouveaux venus se posent ce genre de question.

La variété des épreuves proposées par l'athlétisme (diversité des types d'efforts, aussi bien en salle qu'en extérieur, quel que soit le temps) peut faire v besoins en matière de vêtements :

La tenue de base : un short (ou un « boxer » ou un « cycliste », ou un « demi-cycliste »...), un T-shirt (ou mieux un débardeur) ou une brassière, des chaussures de sport du type « jogging ».

- S'il fait chaud, les lunettes de soleil et un couvre-chef (par exemple bob ou casquette suffisamment bien fixée pour ne pas s'envoler en courant) et, même si ça ne fait pas partie des vêtements, la crème protectrice contre le rayonnement solaire.
- S'il fait froid, autant d'épaisseur supplémentaires qu'il le faut (sur-maillot, si possible laissant échapper la transpiration), pull-over ou sweet-shirt (ou mieux encore polaire) ou haut de survêtement et pour les jambes collant ou/et bas de survêtement (si possible pouvant se mettre et s'enlever aussi souvent que possible en gardant les chaussures).
- S'il pleut ou s'il neige, vêtement de pluie (du moins la partie haute). Il faut souligner qu'en principe un coupe-vent (K-way ou équivalent) n'est pas vraiment un vêtement de pluie, mais il peut en faire office pendant quelques minutes, le temps de se mettre à l'abri.

En compétition, le seul vêtement règlementé (et obligatoire) est le maillot du club qui vient remplacer le T-shirt, le débardeur ou la brassière au moment de l'épreuve. Lors de la première épreuve à laquelle participe l'athlète, le club lui confie un maillot qu'il devra rendre en fin de manifestation (ou en fin de saison, après l'avoir entretenu correctement, s'il participe souvent aux manifestations).

Pour certaines épreuves, les athlètes confirmés utilisent des équipements spécifiques :

- Chaussures à pointes (course sur piste ou sur sol naturel tendre, sauts, lancer du javelot) dont la longueur des pointes peut être limitée (en fonction du type de sol) ; elles se mettent après échauffement et doivent s'enlever dès la fin de l'épreuve (sinon, il y a risque de tendinite).
- Gants (lancer du marteau... certains gants de jardinage correspondant aux critères).

En dehors de l'obligation du maillot de club, les seules règles qu'impose la FFA parlent de tenue correcte (à l'appréciation des juges : pour le moins, en aucun cas on n'a le droit de concourir torse nu ou à plus forte raison entièrement nu) et de publicité (ou plutôt de sa limitation), mais ce dernier point concerne surtout les grandes compétitions.

Dans les conditions habituelles de l'entraînement, la tenue de base, les vêtements de pluie, et le nécessaire pour lutter contre le froid ou la chaleur, sont les seuls éléments utiles. Il n'y a là rien qui sorte de la garde-robe habituelle de l'habitant moyen du Lauragais. Pour la compétition, avant d'acheter une paire de chaussures à pointes ou de gants spécialisés, il faut être prêt techniquement (si pour aller vite, les pointes empêchent les glissements, elles nécessitent une pose du pied « pleine plante » ; si on ne court pas correctement, elles servent plutôt à trébucher).

Dans tous les cas, après l'effort, il est indispensable de mettre une tenue de rechange sèche.



Pour qu'ils puissent partir d'un bon pied, il faut entourer les athlètes...

Démarrer une nouvelle saison implique qu'un certain nombre de personnes s'investissent dans les différentes actions du club.

Devenir officiel est probablement une excellente occasion pour toute personne désirent **rester proche des athlètes** tout en se rendant utile au fonctionnement des compétitions : il suffit de commencer une formation d'officiel technique (tout club doit en présenter un certain quota lors des compétitions et il est indispensable que les jurys soient formés pour que les compétitions puissent être officiellement validées par la FFA).

Les personnes qui ont déjà participé aux jurys sont très appréciées et le Comité D'Athlétisme de la Haute Garonne organise parfois des **rassemblements pour les officiels du département**: il s'agit de compléter leur formation... et d'en profiter pour prolonger la rencontre dans un climat convivial par un repas et une sortie.

LES REGLES DE L'ATHLETISME DE COMPETITION...

G1 Licence sportive et autres variations: vérité en deçà des Pyrénées, erreur au delà

La licence sportive est érigée en obligation en France dès lors qu'on veut pratiquer la compétition officielle (celle qui mène aux grands rendez-vous internationaux). Mais ce qui est obligatoire dans un pays ne l'est pas forcément sur l'ensemble de la Planète.

Pour participer aux Jeux Olympiques, il faut représenter un pays reconnu comme tel par le Comité International Olympique : ce sont les pays qui se font représenter par les sportifs qu'ils jugent bon de présenter dans cette grande manifestation sportive.

Pour participer à des Championnats d'Europe ou du Monde, il faut être reconnu comme adhérent à une fédération nationale membre de la fédération internationale qui régit le sport qu'on pratique.

A aucun moment, les règles d'une fédération internationale, quel que soit le sport qu'elle régit au niveau mondial, ne mentionne la moindre obligation de détenir une licence sportive. La World Athletics, Fédération qui gère l'Athlétisme mondial, ne déroge pas à cette règle...

Ce qui est toujours exigé c'est bien l'adhésion à une des fédérations nationales : en France, c'est la Fédération Française d'Athlétisme (FFA).

Ainsi, ni les pays anglo-saxons ni l'Espagne et ses anciennes colonies n'obligent leurs athlètes à détenir une licence : c'est simplement le fait d'adhérer à une structure (club, généralement, mais ça peut-être un autre type de structure comme une université...) affiliée à la fédération nationale.

Si dans la plupart des pays le sport est géré par les fédérations ou par les comités olympiques nationaux, en France il existe une législation spécifique qui confie la gestion de tous les sports de compétition à l'ETAT : c'est ce qui justifie d'ailleurs qu'il y ait toujours un Ministère chargé des Sports. L'ensemble des textes législatifs régissant le sport est regroupé au sein du Code du Sport.

En France, c'est le Code du Sport qui définit l'obligation de détenir une licence pour participer aux compétitions sportives officielles. C'est ce même code qui rend obligatoire la présentation d'un certificat médical pour obtenir cette licence. En dehors des compétitions officielles, c'est ce même code qui rend obligatoire la présentation d'un certificat médical dès lors qu'on participe à une course comportant un classement ou un chronométrage.

On s'est familiarisé avec ces exigences de la loi Française mais il ne faut pas s'étonner si on est admis à participer à des courses à l'étranger sans le moindre de ces documents : que ce soit en Belgique, en Espagne, en Italie, la loi n'est pas forcément la même qu'en France, ce qui ne veut pas dire qu'il n'y ait aucune obligation dans ces pays : le plus souvent, l'organisateur d'une compétition y est tenu d'exiger au moins un engagement signé du coureur stipulant qu'il est en bonne santé et qu'il ne peut tenir l'organisateur pour responsable des éventuels accidents de santé qui pourraient survenir suite à la compétition.



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.

L'obligation de licence résulte essentiellement de la loi française, mais l'appartenance à une instance affiliée à une fédération membre de WA est indispensable pour prétendre participer à des manifestations de niveau international : la licence sportive permet cela en France.

Il n'y a pas que la Licence...

Les règles d'athlétisme peuvent être appliquées différemment d'un pays à l'autre : certes, la mesure des performances se fait partout dans le Monde avec les mêmes règles, ce qui donne tout de même une certaine crédibilité aux records. Mais toutes les règles comportementales peuvent varier selon les coutumes, les cultures, voire les religions pour les pays qui se réfèrent à une religion : les différences les plus flagrantes se constatent dans les définitions des tenues réglementaires. Il est évident que ce type de règlement n'est pas du tout le même en Polynésie et en Arabie Saoudite...

Plus gênant : on s'aperçoit que certains pays n'ont pas la même notion de ce que peut être la lutte contre le dopage, ce qui a pu mener à l'exclusion de certains d'entre eux de compétitions internationales.

En résumé : on peut distinguer plusieurs types de règles

- Les règles de la compétition proprement dite, qui sont édictées par les Fédération Internationales (aires de compétition avec leurs dimensions et leurs définitions géométriques, mesure des distances et du temps, nombre d'essais, possibilités de faux départs etc...)
- Les règles comportementales, le plus souvent abordées très succinctement par les fédérations internationales et le plus souvent sous l'angle de la sécurité mais abondamment traitées dans les pays selon l'application de notions culturelles ou religieuses qui peuvent varier énormément.
- Les règles résultant de traités internationaux (donc s'imposant aux fédérations internationales de quelque sport que ce soit) : c'est cas des règles qui régissent la lutte antidopage.

A noter qu'au niveau International, le Tribunal Arbitral du Sport traite des cas qui dépassent les compétences de toutes les fédérations.