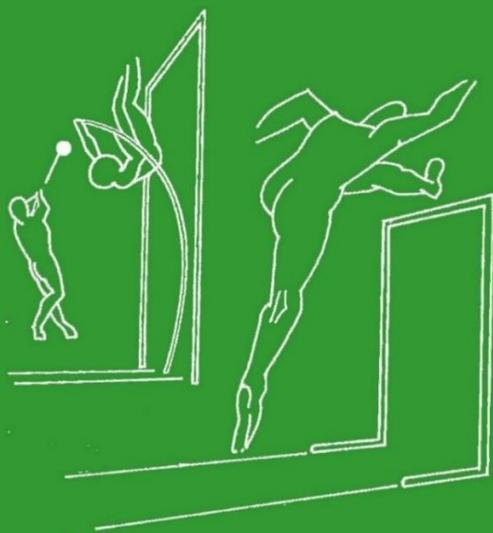


Athlé Lauragais Olympique

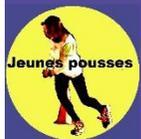
Informations générales Décembre 2020



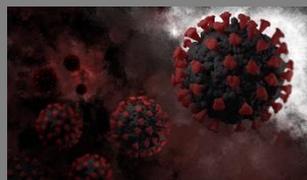
Internet: <http://www.athle-lauragais-olympique.com/>

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

Le lancer du javelot



Le mois prochain :
... le challenge des jeunes pousses, on l'espère !



Froid et neige en décembre, du blé à revendre.

C'est dans le froid de l'hiver que le sportif se prépare pour la saison chaude.



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 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 de novembre:

Le confinement au plus mauvais moment ...

Chaque année, le mois de novembre est le moment où se font les changements de catégories et où les athlètes peuvent débiter dans la sérénité leur saison hivernale, avec des cross, des compétitions en salle, des compétitions sur route...

Depuis le printemps 2020, rien ne ressemble à ce qui se faisait habituellement et en novembre de cette année décidément originale, **un second CONFINEMENT a changé le cours limpide de nos habitudes...**

Notamment, le Meeting Vertiperche dû être reporté...



Le **samedi 21 novembre**, dans le cadre d'une action de « Revel - Terre de Jeux 2024 », le Meeting Vertisaut aurait dû laisser la place au Meeting Vertiperche, manifestation entièrement vouée au saut à la perche.

La Mairie de Revel avait bien envisagé cette manifestation qui mettait l'eau à la bouche des connaisseurs d'athlétisme en invitant **Maurice HOUVION et Jean Claude PERRIN**

MEETING
VERTI
PERCHE

... le début du Challenge Athlé Lauragais a été reporté...

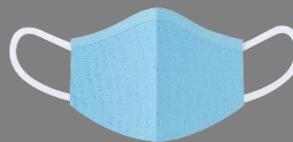


Challenge Athlé Lauragais 2020 2021 :

Novembre marque habituellement le début de la période où toutes les compétitions peuvent apporter des points aux athlètes du club qui y participent. Bien entendu, personne n'a pu marquer de points en novembre 2020, mais toutes les manifestations qui auront lieu d'ici le 30 juin 2021 seront comptabilisées...

Reprise prévue à partir du 20 janvier 2021

... et bien entendu les athlètes d'Athlé Lauragais Olympique n'ont pu participer à aucune manifestation.



En ce moment, le tapis de saut à la perche est au repos



CASTRES

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 !

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.

... La situation sanitaire nous a laissé dans la plus grande incertitude...

Ce n'est pas une raison pour se décourager !

Comme au cours du premier confinement des activités qui peuvent se pratiquer chacun chez soi ont été proposées aux athlètes pour entretenir leur condition physique et se préparer à un nouveau dé-confinement...

Cette attitude avait permis une reprise dans de bonnes conditions à toutes celles et tous ceux qui avaient su profiter de l'occasion.

Espérons qu'un nombre plus grand encore de membres de notre club se motiveront pour mieux supporter la crise et revenir plus fort dès que l'occasion se représentera !

Même s'il peut à tout moment être prolongé, un premier assouplissement du confinement le 28 novembre permet un retour sur les installations extérieures ; sa fin est prévue pour le 15 décembre, mais pour l'instant sans possibilité d'utiliser les salles... Profitons au maximum des possibilités qui nous sont laissées !

... Au sein d'Athlé Lauragais Olympique, quelques personnes sont restées particulièrement actives en novembre...

Cédric et Zoé LE ROUX ont proposé des vidéos : initialement concoctées pour le groupe de Poussins que Cédric entraînait dans l'AS Tourlaville, club où il était licencié au moment du 1^{er} confinement, elles se sont avérées particulièrement intéressantes pour nos plus jeunes athlètes mais aussi pour des athlètes de tous âges...

Corinne Demptos a aussi pêché sur internet en petit programme bien utile...

Bref, tous ces conseils s'ajoutant à ceux que diffuse la FFA et à ceux qui étaient déjà en ligne, si tout le monde continue à proposer des exercices, l'entraînement pendant le confinement sera bientôt presque aussi diversifié que celui que nous proposons dans les périodes « normales ».

Le but d'un club d'athlétisme n'est pas seulement d'organiser des manifestations, si appréciées soient elles des autres clubs.

Pratiquer le plus souvent possible reste un objectif primordial pour un club comme le notre.

Bien entendu, il n'est pas utile de parler ce mois-ci du calendrier des compétitions : dès qu'on aura suffisamment d'éléments pour prévoir les prochains évènements possibles, tout le monde sera informé...



CRESPY
GROUPE



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...



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.

Athlé Lauragais Olympique a un sacré programme de renouvellement de son matériel !



- La section Baby Athlé est récente et nécessite du matériel spécifique...
- Pour que des clubs comme le nôtre gardent leurs labels, la Fédération Française d'Athlétisme impose de nouveaux tests, avec certains matériels dont nous n'avions pas précédemment besoin...
- Le matériel existant s'use et mérite un programme permanent de renouvellement si on ne veut pas avoir un jour à dépenser plus que nos possibilités financières à tout réapprovisionner...

On comprend facilement qu'il est indispensable de lancer chaque année une collecte pour acquérir le matériel nécessaire au fonctionnement du club.



Des nouvelles de l'opération « Chocolats du Cœur »...



L'opération « Chocolats du Cœur » a été lancée en octobre avec une date limite rapprochée pour assurer une livraison avant les fêtes...

Entre temps, le second confinement a rendu impossibles les rappels qui auraient pu se faire au cours des entraînements.

Bilan : l'échéance fatidique du 13 novembre est arrivée avant que l'opération ne soit concluante et seules quelques personnes avaient effectivement passé commande...

Les **commandes** sont **toujours possibles** : elles se passent **directement sur internet** avec **impérativement livraison à domicile** et la **date limite est reportée au 15 décembre** : dans ces conditions, **le fournisseur garantit la livraison avant les fêtes de fin d'année...**



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.

Les Organisations programmées à ce jour ...

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



Le **dimanche 17 janvier 2021**, c'est le **9^{ème}** **Challenge des Jeunes Pousses** qui est pour l'instant programmé... mais sera probablement reporté, voire annulé en raison des conditions sanitaires du moment.



Le **dimanche 14 février** (**Attention: REPORT POSSIBLE** en raison de changements dans le calendrier des Championnats)

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 **samedi 8 mai**:

les **6^{èmes} 6 heures du Lauragais...**

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

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

Le $\frac{1}{4}$ d'heure des pitchounets (relais de 3 enfants pendant $\frac{1}{4}$ d'heure).

Toutes ces manifestations sont bien entendu susceptibles de subir les conditions imposées par la crise sanitaire mais, si tout va bien, Athlé Lauragais Olympique aura bien entendu besoin de toutes et tous pour les organiser.



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.

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

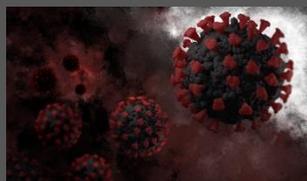
COPY REVEL est un partenaire essentiel dans la communication d'Athlé Lauragais Olympique

Avec la crise sanitaire, les entraînements s'adaptent... y compris pendant les vacances de fin d'année.

Un premier assouplissement du confinement le 28 novembre permet un retour sur les installations extérieures pour **TOUS** les athlètes...

Les entraînements en salle ne sont toujours pas possibles.

Le stade municipal de Revel est utilisé (pendant cette période, le stade est éclairé pour tous les créneaux horaires), le chemin le long de la Rigole peut aussi servir de cadre à tout ou partie de l'entraînement.



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 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 !**

La licence 2019 2020 , qui restait valable pour participer aux compétitions jusqu'au 31 octobre 2020 est désormais obsolète.

La saison 2020 2021 est commencée depuis le 1^{er} septembre (notamment l'assurance pour tout accident survenu à l'entraînement de cette saison prend effet avec la prise de licence correspondante) :

- Pour tous les athlètes qui n'ont pas encore fait le nécessaire pour adhérer au club, il est maintenant urgent de remplir le dossier de réinscription envoyé au mois de juillet ou le bulletin d'adhésion 2020 2021.

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, seulement pour celles et ceux qui n'ont jamais pratiqué l'athlétisme



HORAIRES DE CRISE, au moins jusqu'au 18 décembre...

MARDI

Athlètes né(e)s en 2009 et avant (2008 ou 2009 sur avis positif de l'entraîneur)

de **18 heures à 20 heures**

Course à pied avec Jean Pierre RAOUL

Toutes activités avec Daniel ROUSSEAU

MERCREDI

Athlètes né(e)s de 2010 à 2014,

de **17 heures à 18 heures 30 :**

toutes activités avec Daniel ROUSSEAU

Athlètes né(e)s de 2004 à 2009, de **18 heures à 19 heures 30 :**

Toutes activités avec Jean Pierre RAOUL et Daniel ROUSSEAU.

JEUDI

Athlètes né(e)s en 2009 et avant (2008 ou 2009 sur avis positif de l'entraîneur)

de **18 heures à 20 heures**

Course à pied avec Jean Pierre RAOUL

Toutes activités avec Daniel ROUSSEAU

En hiver, tant que les entraînements se passent en extérieur, les Baby Athlé ne sont pas concernés (règle de la FFA). Bien entendu, dès que les conditions qui nous sont imposées le permettront, ils pourront reprendre leurs séances (normalement à partir du 16 décembre).

Les athlètes adultes ne pouvant se rendre aux entraînements (notamment ceux qui habitent à plus de 20km des lieux de rendez-vous) peuvent bénéficier de plans d'entraînements adaptés à la crise élaborés par les entraîneurs d'Athlé Lauragais Olympique...



Dès que possible, les entraînements reprendront un rythme normal... mais, de toute façon, l'hiver est là.

Les jours s'étant raccourcis et la météo étant de moins en moins favorable, ce sont les horaires habituellement utilisés l'hiver qui seront de mise ...

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



HORAIRES

MARDI

jusqu'au 23 mars 2021

Athlètes né(e)s en 2009 et avant

(2008 ou 2009 sur avis positif de l'entraîneur)

de **18 heures à 20 heures** au **stade municipal de Revel**

Course à pied avec Jean Pierre RAOUL

Toutes activités avec Daniel ROUSSEAU

MERCREDI

jusqu'au 24 mars 2021

Dans les **salles omnisports de Revel** (activités possibles au stade municipal ou le long de la rigole de jour si la météo est favorable) :

Athlètes né(e)s de 2010 à 2014,

de **17 heures à 18 heures 30** :

toutes activités avec Daniel ROUSSEAU et Jan SCHOOLMEESTER.

les **athlètes né(e)s de 2015 à 2017** ont leurs activités d'éveil **Baby-athlé** avec Thouria TOBBI au même moment.

Athlètes né(e)s de 2004 à 2009, de **18 heures à 19 heures 30** :

Toutes activités avec Jean Pierre RAOUL et Daniel ROUSSEAU.

JEUDI

jusqu'au 25 mars 2021

Athlètes né(e)s en 2009 et avant

(2008 ou 2009 sur avis positif de l'entraîneur)

de **18 heures à 20 heures** au **stade municipal de Revel** :

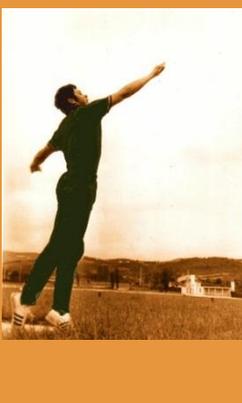
Course à pied avec Jean Pierre RAOUL

PPG, disciplines techniques avec Daniel ROUSSEAU

de **20 heures à 22 heures** dans la **salle omnisports N°2** :

PPG, disciplines techniques avec Daniel ROUSSEAU

Les **lieux surlignés en jaune** sont les lieux de rendez-vous en début d'entraînement : certaines parties de l'entraînement peuvent se passer ailleurs...



Pendant la période de confinement, et tant qu'il n'y a pas de compétition en vue, c'est la préparation générale qui est privilégiée... et ce, jusqu'à ce que l'état de forme de l'athlète soit suffisant pour envisager une véritable préparation compétitive.

Quels objectifs ?

Il va de soi qu'il est difficile de se fixer un objectif compétitif en l'absence d'un véritable calendrier de compétitions.

Mais, on peut tout de même avoir une idée de ce que sera ce calendrier dès que les manifestations regroupant un nombre suffisant d'athlètes pour qu'on puisse les appeler « compétitions » seront autorisées.

Ce sera probablement au cours du mois de janvier et les manifestations les plus adaptées à cette saison seront celles qui se déroulent habituellement à cette époque de l'année : des cross-country, des trails hivernaux, des compétitions en salle (probablement autorisées après les autres) ou à défaut des compétitions sur piste ayant le format de celles qui s'organisent généralement en salle.

LES REGLES DE L'ATHLETISME DE COMPETITION...

L4 Le lancer du javelot

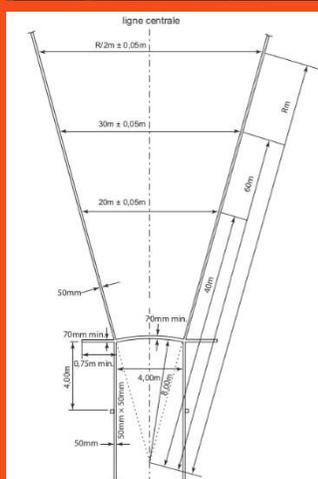
Le lancer du javelot se démarque notamment des autres lancers par :

- Son aire d'élan qui n'est pas circulaire mais rectiligne : elle mesure 4m de large et 30m minimum de long (elle peut atteindre 36,50m dans les grandes compétitions). ont des règles communes. Elle se termine côté aire de réception des lancers par un arc de cercle de 8m de rayon dont le centre est situé sur son axe.
- Bien évidemment, le javelot lui-même qui, bien qu'aussi dangereux que le marteau et le disque, ne peut être arrêté par une cage de lancer (trop fin pour ne pas passer entre les mailles du filet), d'où des règles interdisant le lancer en rotation pour assurer un minimum de sécurité par rapport aux autres utilisateurs du stade.
- L'obligation d'une prise de contact avec le sol par la tête du javelot.

Par contre :

- La forme de l'aire de réception est très proche de celle des autres lancers (un secteur de chute dont la largeur grandit en s'éloignant de l'aire d'élan : l'angle de $34,92^\circ$ des côtés de ce trapèze est le même pour tous les lancers).
- Les pentes tolérées des aires de réception sont exactement les mêmes (1/1000 maximum de dénivelé négatif dans le sens du lancer) et c'est la même tolérance qui est retenue pour l'aire d'élan.
- Les règles de mesurage sont exactement les mêmes (mesure arrondie au cm inférieur depuis le point le plus proche de l'aire d'élan de l'impact de l'engin au bord interne de l'aire d'élan, le long d'une droite joignant l'impact au centre du cercle de l'arc limitant l'aire d'élan).
- Le concours se déroule de la même façon que pour les autres disciplines :
 - en règle générale, 3 essais pour tous les concurrents, puis trois essais supplémentaires pour les athlètes occupant les 8 premières places à ce moment du concours...
 - mais il existe des variantes, notamment pour les épreuves combinées 3 essais au total pour tous les concurrents,
 - également dans les catégories de jeunes athlètes 3, 4 essais au total selon les règles particulières (notamment au cours d'épreuves multiples)...
- L'essai de l'athlète est considéré comme non valable si :
 - L'athlète utilise une technique non conforme (notamment en rotation).
 - Il touche ou dépasse avec une quelconque partie de son corps l'arc limitant l'aire d'élan et le secteur de chute ou une des lignes blanches tracées à partir des extrémités de l'arc perpendiculairement aux lignes longeant l'aire d'élan.

Une fois que l'engin a touché le sol, on considérera que l'athlète a quitté la piste d'élan de manière correcte s'il se trouve derrière cette ligne et à l'intérieur de la piste d'élan au moment où l'engin touche le sol.



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'engin en question

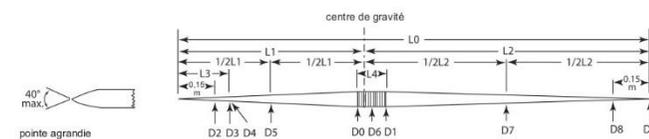


Figure 193 - Javelot international

Longueurs		Diamètres		Maximum	Minimum
L0	Longueur totale	D0	Devant la corde de prise	—	—
L1	Extrémité de la pointe au C de G*	D1	Derrrière la corde de prise	D0	D0-0,25mm
1/2L1	Moitié de L1	D2	A 150mm de l'extrémité de la pointe	0,8 D0	—
L2	Extrémité de la queue au C de G*	D3	A l'arrière de la tête	—	—
1/2L2	Moitié de L2	D4	Immédiatement derrière la tête	—	D3-2,5mm
L3	Tête	D5	A mi-distance entre la pointe et le C de G	0,9 D0	—
L4	Corde de prise	D6	Sur la corde de prise	D0+8mm	—
		D7	A mi-distance entre la queue et le C de G	—	0,9 D0
		D8	A 150mm de la queue	—	0,4 D0
		D9	Extrémité de la queue	—	3,5mm

Note : Toutes les mesures des diamètres doivent être faites avec moins de 0,1 mm de tolérance.

Les poids des javelots selon les catégories

Catégories WA	Cadettes	Juniors Espoirs Séniors	Cadets	Juniors Espoirs Séniors
Javelot	500g	600g	700g	800g

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

Jeunes féminines	Poussines	Benjamines	Minimes filles
Javelot	300g	400g	500g
Jeunes masculins	Poussins	Benjamins	Minimes garçons
Javelot	300g	500g	600g

Combien de personnes pour juger un concours de javelot ?
Strict minimum : 1 officiel à la marque et à la lecture, 1 à la chute, 1 tirant le mètre ruban au point situé à 8m de l'arc