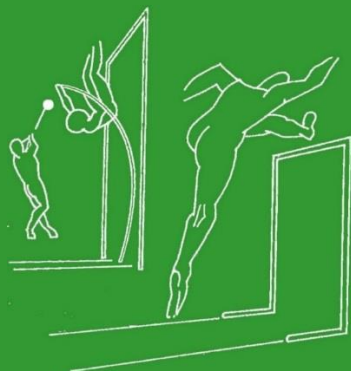


# Athlé Lauragais Olympique

Informations générales

Janvier 2021



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

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

**Courses en milieu  
naturel, cross, trail...**



Le mois prochain :

le **51<sup>ème</sup>** Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol

**2020** : Année rugueuse...

**Si 2020 était un hula hoop...**

**Excellente année 2021 !**

## En 2020, tout n'était pas mauvais, mais ce n'était pas une bonne année...

- Après plusieurs années de forte augmentation du nombre de licenciés, Athlé Lauragais Olympique avait vu son effectif baisser en 2017, puis repartir à la hausse... 2020, suite à la pandémie de Coronavirus a vu, pour la première fois dans l'histoire du club, un arrêt de plusieurs mois dans son activité habituelle. Dans ces conditions, le suivi du nombre de licenciés, forcément lié à l'activité, est complètement faussé.
- Ce club reste un des clubs d'Athlétisme les plus jeunes de Midi Pyrénées et justifie ainsi sa réputation de club formateur. Il est labellisé par la FFA pour l'accueil des jeunes athlètes ; il est certifié pour son côté compétitif et pour sa section running....
- Côté organisation :
  - Le **Challenge Jeunes Pousses** s'est désormais installé en Janvier. Ainsi, chaque année de plus en plus de Jeunes athlètes attendent avec impatience cette occasion de pratiquer leur sport dans les salles omnisports : ce fut le cas en 2020.
  - Le **50<sup>ème</sup> Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol** a rempli toutes les promesses qu'induisait une 50<sup>ème</sup> édition.
  - Les **6<sup>èmes</sup> 6 Heures du Lauragais** et le **Meeting Vertiperche** ont dû être reportés...
  - Les **Soirées tests** ont dû prendre une forme différente mais ont constitué une occasion de retrouvailles particulièrement attendues...
- Les horaires d'**entraînement** ont été respectés chaque fois que c'était possible mais ce sont les disciplines techniques qui ont été les plus impactées par les mesures sanitaires à respecter...

## LE fait du mois de décembre:

... La reprise des entraînements après le second confinement...

Certain(e)s ont mis à profit le confinement pour faire des exercices de préparation physique générale bien utiles en ces temps où il faut à tout prix lutter contre le découragement...

Mais rien ne peut remplacer la convivialité d'un entraînement collectif.

On a beau adapter les exercices et donner des conseils particuliers à chaque athlète, la présence des autres est un encouragement permanent à mieux faire.

Dès les premiers jours du confinement, tout le monde s'impatientait déjà.

**Autant dire que les retrouvailles ont été fort appréciées...**

## En 2021 :

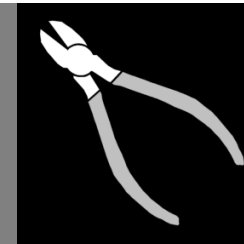
Si chacun(e) participait, comme prévu dans l'imprimé d'adhésion au club, à au moins 2 manifestations par trimestre, le club grimperait dans le classement des clubs.

Une année d'athlétisme exige beaucoup d'énergie de la part de celles et ceux qui ont en charge les tâches quotidiennes de nos clubs (encadrement des entraînements, gestion administrative et comptable...).

Ce qui peut arriver de mieux pour notre micro-cosme, c'est **QUE TOUT LE MONDE S'IMPLIQUE AU MAXIMUM DANS LA VIE DU CLUB :**

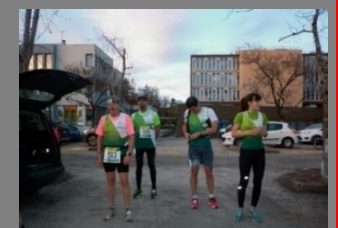
- \* que **CHACUN(E)** participe à l'**ORGANISATION DES MANIFESTATIONS DE NOTRE CLUB,**
- \* que **CHAQUE** athlète **PARTICIPE** à **AU MOINS 2 COMPETITIONS** par **TRIMESTRE.** Au cours des deux mois à venir, au moins une compétition par mois comporte des épreuves pour **TOUS** les athlètes : Toutes les occasions sont à saisir, surtout dans une période où tous les calendriers sont remis en question à chaque évolution défavorable de la pandémie...

**Si on commençait par cibler ces objectifs...**



En 2020, on était prisonniers de la pandémie...

En 2021, on court vite se libérer



## Côté compétitions à venir, le programme évolue d'une semaine à l'autre...

C'est au mois de janvier que reprennent les compétitions, mais seulement à partir du 20. Les Championnats Départementaux de Cross-country sont finalement prévus pour le 24 à Blagnac (si toutes les autorisations parviennent à temps)...

C'est LE rendez-vous important pour toutes les catégories d'athlètes qui, une fois n'est pas coutume, peuvent courir lors d'une même compétition (mais pas forcément dans la même course, évidemment)

### Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s :

Ces catégories sont bien entendu concernées par les Championnats Départementaux de cross qui seront l'unique occasion de participer à un cross « en ligne » pour les poussin(e)s.

Ils devront attendre le mois de février pour pouvoir participer à une compétition en salle (à Fronton) si d'ici là la salle n'est pas réservée pour une compétition qualificative pour d'autres catégories.

### Les Benjamin(e)s et Minimes :

Les cross, bien entendu. Les 2 compétitions du Grand Prix initialement prévues à Fronton risquent malheureusement l'annulation.

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

En cross, rien de prévu avant les Championnats Départementaux..

Sur piste, il faudra attendre février pour participer aux Championnats d'Occitanie de Lancers Longs)...

En salle, tout était prêt avant le confinement : il a fallu tout remettre en place, avec toujours le risque des conséquences d'éventuelles nouvelles mesures sanitaires....

Sur route et dans la nature, nos athlètes sont sur le qui-vive...



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.



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.

Le Conseil Départemental apporte une aide à notre club, et il 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 les 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.

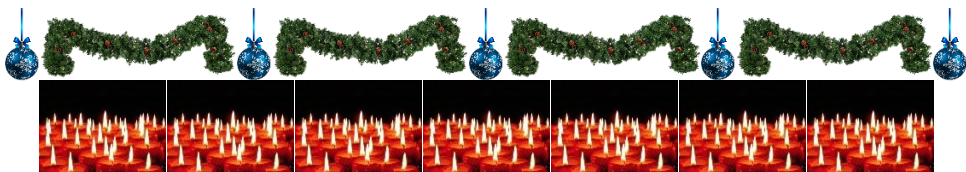
## CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2021 :

pour l'instant, personne n'a pu marquer de points.

Compteront donc dans ce challenge toutes les manifestations se déroulant entre le **20 janvier et le 30 Juin 2021.**

Dès que possible le calendrier du club sera affiché au stade et dans les salles omnisport et consultable sur le site du club : <http://www.athle-lauragais-olympique.com/>

**Attention : en cette période où tout peut changer d'un jour à l'autre, même s'il est affiché, le calendrier reste sujet à des corrections.**



## On attend ça avec impatience : la compétition, c'est super ! Surtout si on met toutes les chances de son côté...

Pratiquer régulièrement l'athlétisme est un des meilleurs moyens pour rester en bonne santé. Mais pratiquer sans objectif est aussi un excellent moyen de s'enfoncer dans la routine et de ne pas progresser : on améliore dans un premier temps, parfois de façon spectaculaire, ses capacités physiques, puis vient une période où on ne sent plus la progression, où on se contente d'entretenir les acquis... et ça finit toujours par une régression, voire de la lassitude : exactement le contraire de ce qu'on cherchait.

Si on veut prendre toujours autant de plaisir dans la pratique d'un sport, et particulièrement l'athlétisme, **il est indispensable de se fixer un objectif : ça peut être une résolution tout à fait personnelle comme la lutte contre la prise de poids ou un objectif plus classique dans le domaine du sport telle de réaliser une performance d'un certain niveau.** Dans tous les cas, la compétition est un moyen de concrétiser cet objectif. C'est dans ce sens, qu'Athlé Lauragais Olympique conseille fortement à ses membres de participer à au moins deux manifestations de son calendrier par trimestre...

La compétition est riche d'expérience si on l'aborde dans de bonnes conditions.

**Le choix de la compétition** : lorsqu'il est possible d'en organiser, la variété des épreuves que propose l'athlétisme offre à chacun de nombreux choix (voir ci-dessus).

Il est même possible de combiner les choix, de pratiquer seul ou à plusieurs

**La tenue : en compétition**, le règlement impose bien que l'athlète ait une tenue correcte (c'est le Jury de compétition qui interprète à sa façon, pas forcément pareil dans un pays du Moyen Orient que dans une Ile Polynésienne), mais en fait, la seule chose obligatoire est le **maillot du club**. Il existe des restrictions sur les longueurs de pointes des chaussures (de façon à ne pas détériorer le sol sur lequel on se trouve) et pour tout le reste, c'est le confort d'utilisation) qui prime.



2 avenue de la Gare  
31250 REVEL  
Tél. : 05 34 66 67 90  
Email : [crespy@crespy.fr](mailto: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 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...

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.  
**Après l'incendie qui a ravagé ses locaux professionnels, nous lui souhaitons un rapide retour à la normale.**



## La compétition, c'est super ! (suite et fin)...

### **L'alimentation** : les règles sont simples.

- Les jours précédents : **EVITER LES EXCES EN TOUS GENRES.**
- La veille de la compétition : **INSISTER SUR LES SUCRES LENTS** (pain, pâtes, riz, pommes de terre...) et **EVITER LES SAUCES GRASSES** (sans forcément tout s'interdire).
- Le jour de la compétition :
  - avant la compétition : **BIEN DEJEUNER LE MATIN** : le petit déjeuner doit être un **REPAS COMPLET**, avec des sucres lents (par exemple : pain de préférence complet et au levain), des sucres rapides (confiture, fruit), des protéines (produits laitiers, mais pourquoi pas viande ou protéines végétales ?) et des lipides (beurre, mais les produits précédents en contiennent déjà). **L'HEURE DU DERNIER REPAS avant la compétition DOIT ETRE AJUSTEE DE FACON A NE RIEN INGERER DE SOLIDE PENDANT LES TROIS DERNIERES HEURES AVANT L'EFFORT.** Il faut **BEUCOUP BOIRE**, mais **PAR PETITES DOSES** (une ou deux gorgées à chaque fois) jusqu'à l'heure de l'effort. On peut profiter de ces boissons pour compléter l'alimentation en cas le petit creux, mais il faut éviter les sucres rapides.
  - Après la compétition : si l'effort a été intense, il faut reconstituer certaines cellules en ingérant des protéines digestes (viande blanche par exemple) ; il faut reconstituer le stock de glycogène en mangeant des sucres lents ; il ne faut pas oublier les sels minéraux (les légumes et la viande en contiennent naturellement).
  - Les jours suivants : revenir **PROGRESSIVEMENT** à une alimentation normale (elle doit toujours être variée et équilibrée ; elle ne doit pas négliger l'hydratation : **BOIRE, BOIRE, BOIRE....** de l'eau bien sûr).

**L'échauffement** : son objectif est de se mettre dans les meilleures conditions possibles pour être tout de suite en pleine possession de ses moyens. Il doit durer au moins 30 minutes et se compose de trois phases :

- un effort léger (exemple : footing lent, mais on peut aussi adopter d'autres types d'efforts) élevant progressivement la température du corps et amenant doucement le cœur au bon rythme pour qu'il soit capable d'irriguer les muscles,
- des étirements concernant tous les ligaments du corps, en insistant sur ceux qui seront le plus sollicités au cours de l'épreuve,
- une série d'accélération (même pour les sauteurs et lanceurs) amenant le cœur au rythme de la compétition.

Si on fait plusieurs épreuves dans la même journée, on s'échauffe **AVANT CHAQUE EPREUVE.**

**La récupération** : pour éviter les courbatures du lendemain après un effort particulièrement dur, il ne faut surtout pas rester inactif : la meilleure récupération est active et consiste à un léger effort (marcher ou trotter) accompagné d'étirements. C'est le retour au calme.



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

Côté organisation, c'était prévu pour ce mois-ci :  
Le 9<sup>ème</sup> challenge des Jeunes Pousses...



Le **dimanche 17 janvier**, les Eveils Athlétiques étaient invités à s'adonner aux joies du Kids Athlétiques (format de compétition pour enfants mis au point par l'ancienne IAAF renommée depuis WA) et les Poussin(e)s à participer à un poussathlon.

**Malheureusement, la reprise des compétitions n'est prévue qu'à partir du 20 janvier...**

Le Challenge des Jeunes Pousses est donc repoussé à une date ultérieure : en fait, étant donné le nombre de manifestations qui sont dans le même cas, il risque malheureusement d'être carrément reporté d'un an.



Malgré tout, on se tient prêt pour organiser avec Athlé Lauragais Olympique...



Le **dimanche 14 février**, **Attention : REPORT POSSIBLE au 21** en raison de changements dans le calendrier des Championnats)

le **51<sup>ème</sup> 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<sup>èmes</sup> 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),

Le ¼ d'heure des pitchounets (relais de 3 enfants pendant ¼ d'heure).

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



Un **mercredi de juin**, une **soirée tests**, avant les vacances scolaires...

Elle est destinée à faire le point sur les acquis de cette saison avant de penser à la saison 2018 2019 ...



**Ets OLIVIER & Fils**

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

[www.olivier-fils.com](http://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

**INTERSPORT**  
LE SPORT COMMENCE ICI  
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 !

**BENEVOLES**



**ON A BESOIN DE VOUS !**

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



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.

### 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.

### SARL REVEL NATURE

Magasin BIO  
11 rue de Vauré  
31250 REVEL



C'est notre partenaire le plus récent : intervenant notamment



**Chaque fois que c'est possible, les entraînements reprennent un rythme normal...**

**mais, il faut toujours compter avec la pandémie.**

Les jours s'étant raccourcis et la météo n'étant pas spécialement 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 2006 et avant**

(2005 ou 2006 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 2007 à 2011,**

de **17 heures à 18 heures 30 :**

toutes activités avec Daniel ROUSSEAU et Jan SCHOOLMEESTER.

les **athlètes né(e)s de 2012 à 2014** ont leurs activités d'éveil **Baby-athlé** avec Thouria TOBBI au même moment.

**Athlètes né(e)s de 2001 à 2006,** 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 2006 et avant**

(2005 ou 2006 sur avis positif de l'entraîneur)

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

Course à pied avec Jean Pierre RAOUL

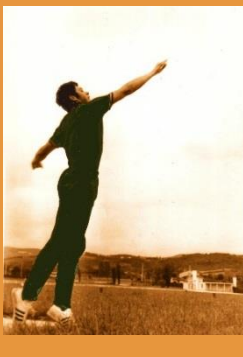
PPG, disciplines techniques avec Daniel ROUSSEAU

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...

Fond vert sombre : entraînements les plus menacés par la crise



Au mois de janvier, mieux vaut voir le loup dans les champs, qu'un homme en chemise



**Nous remercions tous nos partenaires pour leur fidélité et leur souhaitons le meilleur pour 2021!**



**S'entraîner en groupe, c'est beaucoup plus motivant !**



# LES REGLES DE L'ATHLETISME DE COMPETITION...

## C4 Courses en milieu naturel, cross, trail...

En fait de règles, il s'agit aujourd'hui de définitions.

Courir dans la nature est ce que l'homme fait depuis toujours : lorsqu'il est passé de la cueillette à la chasse, il a mis au point des techniques où il poursuivait le gibier jusqu'à ce qu'il réussisse à l'épuiser, le rendant incapable de se défendre et limitant par la même occasion les risques qu'il aurait pris en s'attaquant à des proies souvent plus fortes physiquement que lui.

A cette époque, il n'était pas question de sport mais de survie.

Lorsque le sport a été inventé, c'était d'abord pour régler les querelles autrement que par la violence : il a donc fallu codifier tous les sports pour en faire un apprentissage de la vie en société.

Avant même cette codification, les bergers, les contrebandiers et autres acteurs de la vie d'alors organisaient des courses dont certaines compétitions d'aujourd'hui sont les héritières : c'est le cas de bon nombre de courses de montagnes qui sont issues de traditions séculaires, bien antérieures à toute codification du sport. Les protagonistes pyrénéens et alpins ne parlant que très rarement anglais, ils n'ont évidemment pas donné le nom de « trail » à ce type de course... Ce n'est que très récemment que la mode a amené leurs organisateurs à les affubler de ce nom venu d'ailleurs.

La première course à avoir été codifiée est le **cross-country** (forcément, avant de créer des pistes, il fallait bien se mesurer sur les terrains dont on disposait) : c'est une course en milieu naturel avec des obstacles (eux-mêmes naturels ou non).

Les **courses en milieu naturel**, (**Course en montagne** et **Trail**), comme on pouvait s'y attendre, se déroulent principalement en dehors des routes (avec une plus grande tolérance pour la course en montagne, à condition qu'il y ait de grands changements d'altitude tout au long du parcours) sur des terrains naturels (sable, chemins de terre, chemins forestiers, sentiers de neige, et...), dans différents types d'environnement (Forêt, montagne, plaine)...

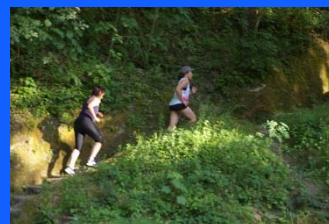
### La sécurité avant tout

La manifestation se déroulant dans des lieux qui n'ont pas a priori été conçus pour recevoir du public et des coureurs, il est indispensable d'amener sur place tout ce qui peut contribuer à leur sécurité.

Les transmissions sont très importantes pour prévenir en tout point les secours.

Un important dispositif médical et de secours est à mettre en place dès lors qu'on s'éloigne des postes de secours et que le circuit est plus difficile d'accès que les voies publiques.

C'est ce qui explique les exigences de la part de l'administration supérieures à celles qui sont de mise sur une compétition sur piste ou sur la voie publique.



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.

### Dispositions spécifiques pour le cross-country

De très courts passages sur des sols durs sont tolérés à condition de les recouvrir d'un revêtement solidement fixé autorisant l'utilisation de chaussures à pointes sans risque (moquette, sable damé, etc...). Les dénivelés doivent être limités en amplitude, de fortes dénivellations de courte longueur étant admises (par exemple franchissement d'une butte).

### Dispositions spécifiques pour les courses en montagne

Les courses en montagne sont divisées en courses à « montée sèche » et à « montée et descente ».

Les pentes doivent être comprises entre 5% et 25%. La pente moyenne souhaitable est de 10% à 15%, avec une distance maximale de 21,1km.

La course verticale est une course ascensionnelle ayant une pente minimum de 25%. : 1000m de dénivelé positif sur une distance de 4km maximum.

### Dispositions spécifiques pour les courses de trail

Les sections de surfaces comportant un revêtement ne doivent pas représenter plus de 25% du parcours.

Les courses sont classées par « km – effort » : le « km – effort » est la somme de la distance exprimée en km augmentée d'1km par 100m de dénivelé positif.

Catégories	Km - effort	Catégories	Km - effort
XXS	0 - 24	L	115 - 154
XS	25 - 44	XL	155 - 209
S	45 - 74	XXL	210 et plus
M	75 - 114		

Le « km – effort » est aussi utilisé dans le calcul de la distance maximale pouvant être parcourue en compétition par les athlètes des différentes catégories.