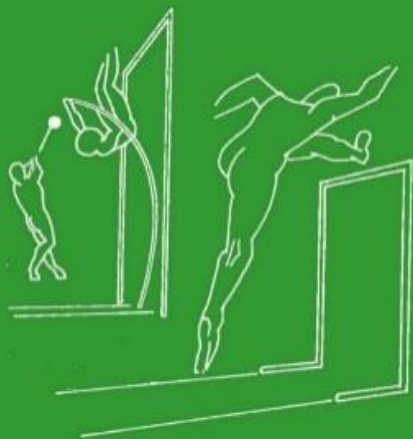


Athlé Lauragais Olympique

Informations générales

Février 2021



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

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

Le triple saut

Le mois prochain : le printemps succèdera à l'hiver mais le démarrage de la saison sur piste et des courses sur route attendra...



Février, entre tous les mois, le plus court et le moins courtois..

Patience : il faut certes supporter l'hiver, mais la reprise n'en sera que plus agréable...



Ville de Revel

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

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

Elle nous apporte chaque année une subvention de fonctionnement sans laquelle le club ne pourrait survivre.

Elle met à la disposition d'Athlé Lauragais Olympique des locaux et des installations.



CONSEIL DÉPARTEMENTAL HAUTE-GARONNE FR

Le Conseil Départemental de la Haute Garonne a toujours eu vocation à aider les associations qui s'impliquent dans le développement de l'activité sur son territoire.

Espérons qu'il en sera de-même du Conseil Départemental...

Le Conseil Général n'a jamais apporté d'aide directe à notre club, mais a toujours participé à la dotation de challenges départementaux dont les compétitions qu'organise Athlé Lauragais Olympique font partie.



Voies navigables de France gère le Canal du Midi et tout son système d'alimentation dont fait partie le Lac de Saint Ferréol et est donc un partenaire incontournable lorsqu'on organise quoi que ce soit sur ce site prestigieux...

Ce sont les indispensables autorisations administratives et tous les petits points qui facilitent la vie des organisateurs que voies navigables de France apportent aux organisations d'Athlé Lauragais Olympique sur le site de Saint Ferréol depuis plus de 45 ans et désormais pour celui de la Rigole de la Plaine.

LE fait du mois de janvier:

... Pour notre club, c'est l'annulation du 9^{ème} Challenge des Jeunes Pousses qui aurait du attirer tous les très jeunes athlètes de la Haute Garonne...



Dès que possible on reprogrammera une manifestation pour les plus jeunes, peut-être même sans attendre janvier 2022..

MERCI

à toutes les personnes qui avaient permis de programmer cette manifestation.

Certes ce temps passé n'est pas tout à fait perdu puisque le fruit de ce travail sera réutilisé dès qu'on pourra réorganiser des manifestations mais il est vrai que tout le monde aurait préféré que l'utilisation des installations en compétition ne soit pas réservée aux seuls athlètes figurant sur les listes ministérielles de préparation aux Jeux Olympiques, mais la réponse à la crise est ainsi faite!



CRESPY GROUPE

CRESPY
BATIMENT

CRESPY
RENOVATION

MOSAILUX
CI2C
IMMOBILIER

M3
CARRELAGE
SERVICES
SOLS SOUSSES
SBR
SERRURERIE
CLOSERIES

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...

HYPER Casino REVEL

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.

De toute façon, aucune compétition n'était au programme...

C'est tout le calendrier hivernal de compétitions qui se retrouve effacé...

Traditionnellement, entre le début du mois de novembre et le milieu du mois de mars, tout un programme de cross-country, de compétitions en salle, de courses nature et de trails est proposé aux athlètes.

Cette année, seuls les athlètes professionnels et les athlètes listés par le ministère pour la préparation des Jeux Olympiques ont droit à la compétition (avec des précautions sanitaires sévères), au moins jusqu'au 31 mars...



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 compétitions à venir, à défaut de saison hivernale, on se prépare à la saison estivale...



La manifestation phare de notre club qu'est le **Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol** était programmée le **dimanche 14 février 2021**... Malheureusement, elle n'échappe pas aux annulations ...

On remettra ça en 2022 !

Cette période difficile manque de compétitions mais, bien entendu, pour être prêt et affuté au moment de la reprise, il ne faut pas faire l'impasse sur l'entraînement hivernal.

L'espoir d'une véritable saison estivale doit rester ancré dans la tête de chaque compétiteur... Quel plaisir dès que tout le monde pourra se lancer dans l'arène !

On sent dans la motivation de nombreux athlètes que la demande de compétitions les plus diverses est là. Les organisateurs se préparent à y répondre et il y en aura certainement pour tous les goûts et pour toutes les catégories d'âge : excellente raison pour chacun(e) de se motiver sur quelques-uns de ces rendez-vous !



CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2021 :
pour l'instant, on attend avec impatience...

Comptent dans ce challenge toutes les manifestations se déroulant entre le **1^{er} Novembre 2020 et le 30 Juin 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.



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 !



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.

Les entraînements s'adaptent au gré de la crise sanitaire...

Les salles omnisports ne peuvent à nouveau plus être utilisées et un couvre-feu 18 heures nous ont obligé à abandonner provisoirement certains de nos créneaux horaires habituels et à en avancer d'autres

Attention : chacun(e) doit être rentré(e) chez soi avant le couvre-feu.

Depuis fin janvier et jusqu'à nouvelle décision gouvernementale

HORAIRES DE CRISE

(avec couvre-feu à 18 heures)



MARDI

Athlètes né(e)s en 2009 et avant

Pas d'entraînement collectif organisé



MERCREDI

au stade municipal de Revel

Athlètes né(e)s de 2010 à 2014 : toutes activités avec Daniel ROUSSEAU

de 15 heures 15 à 16 heures 45

Athlètes né(e)s en 2009 et avant : toutes activités avec Daniel ROUSSEAU

de 16 heures 15 à 17 heures 45

Athlètes né(e)s de 2015 à 2017 : activités d'éveil Baby-athlé avec Thouria TOBBI

de 16 heures 30 à 17 heures 45

JEUDI

Athlètes né(e)s en 2009 et avant:

toutes activités avec Daniel ROUSSEAU

de 12 heures 15 à 13 heures 45



Les athlètes adultes ne pouvant se rendre aux entraînements peuvent bénéficier de plans d'entraînements adaptés à la crise élaborés par les entraîneurs d'Athlé Lauragais Olympique...

Il n'est pas toujours évident de sortir dans le froid pour s'entraîner : pour les plus jeunes, sortir dehors n'est que provisoire, puisque l'entraînement se déroule dans des salles chauffées

Lorsque l'objectif est de courir par tous temps, les athlètes doivent forcément avoir l'habitude de s'entraîner dehors s'ils veulent atteindre cet objectif: c'est alors le vêtement qui donne le confort d'entraînement...

Il ne faut pas hésiter à bien se couvrir, quitte à adapter sa tenue dès que le corps est bien échauffé. De même de bons vêtements de pluie sont indispensables dès lors que la pluie insiste un tant soit peu



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

Nous remercions tous nos partenaires pour l'aide précieuse qu'ils apportent à Athlé Lauragais Olympique !

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 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

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

Dans les **salles omnisports de Revel** ou au **stade municipal** selon la date de la reprise et selon la météo :

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

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...



Un plan d'entraînement pour celles et ceux qui ne peuvent participer aux séances collectives : c'est quoi ?

C'est la description écrite des activités prévues lors de chaque séance (par exemple pour un coureur, le plan d'entraînement prévoit les distances à parcourir, les temps qu'on doit mettre pour chacune d'entre elles ou les allures auxquelles on doit courir, le nombre de répétitions, les temps de récupération, etc...).

Préparer un plan d'entraînement n'est en principe envisagé que pour les athlètes qui se sont donné un objectif compétitif.

Toutefois, on peut aussi programmer des séances de mise en condition physique ou avec des objectifs non compétitifs (exemple : perdre du poids, améliorer le bien être physique, etc...).

Tout le monde a donc tout intérêt à s'intéresser à ce type de programmation : lors des séances collectives, l'entraîneur a généralement établi la programmation ; on a toujours intérêt à lui demander le contenu des séances auxquelles on ne peut participer pour éventuellement le réaliser à un moment où on peut se libérer pour une séance solitaire.

Il est certain qu'une programmation cohérente est la clé de l'efficacité dans la préparation de tout objectif qu'on peut se donner (à condition, bien entendu, que l'objectif soit raisonnable et notamment compatible avec son état de forme du moment).

Feu	Activités	Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Waardevreden	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
Waardevreden	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
Waardevreden	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
Waardevreden	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
Waardevreden	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
Waardevreden	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
Waardevreden	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
Waardevreden	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
Waardevreden	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						
	Technische trainingen																						

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

Il restera deux manifestations à organiser d'ici la fin de la saison (31 08 2019) :



6h

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 heure 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 cinq premières éditions !



Le **mercredi 8 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 ...

Que tout le monde participe aux tests ou aide à collecter les résultats : c'est le succès assuré pour cette soirée.

Le **dimanche 13 juin**, nos amis du Desperado Trail organisent le Desperado Trail de Saint Ferréol Montagne Noire...

Les bons rapports que nous entretenons avec ce club valent bien un coup de main !

Réponse = participation OUI ou NON + nombre de participants + tailles textile (pour commande Tshirt Bénévole), avant le 30 avril prochain par retour de mail à: el@desperadotrail.fr afin de planifier une réunion de préparation bénévoles mi-mai.



Athlé 31

D'un **samedi** au **mardi suivant, fin août**,

le Comité D'Athlétisme de la Haute Garonne, fidèle à la tradition de son **stage d'été**

s'adressant aux meilleurs Benjamin(e)s et Minimes du département, a décidé de l'implanter une fois de plus à Revel ...

Athlé Lauragais Olympique se doit d'être présent, si possible chez les jeunes athlètes, en tous cas dans l'encadrement et la logistique...

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



En 2020, il a été décidé que les Relais pour adultes habituellement organisés en même temps que la course des 6 Heures du Lauragais seraient remplacés par 2 autres courses de durée individuelles :

- une course de 3 heures,
- une course de 1 heure.

Si Athlé Lauragais Olympique se détourne des courses en relais qui jusqu'ici ont toujours été parmi ses préférences en matière d'organisation, c'est simplement parce que le même jour aura lieu un Ekiden labellisé par la FFA à moins de 50 km de Revel et que les organisateurs ont préféré ne pas prendre le risque d'entrer en concurrence directe avec cette manifestation...

En 2021, nos deux manifestations resteront organisées le même jour (il n'est évident pour personne d'insérer une manifestation dans un calendrier aussi fourni que celui du mois de mai), donc on reste sur les courses individuelles...

Dommage : notre club aurait bien aimé pouvoir participer à cet Ekiden.

Pour les plus jeunes, il sera tout de même organisé le ¼ d'heure des Pitchounets (Relais de 3 jeunes coureurs) : la tradition du relais perdurera tout de même...

Notre club ne peut se permettre de mobiliser un nombre important de bénévoles plus de quatre fois par an : le reste du temps la seule solution offerte à nos athlètes est de participer aux manifestations organisées ailleurs.

La réputation des organisations d'Athlé Lauragais Olympique est pourtant très bonne si on se réfère aux commentaires sur les réseaux sociaux...

LES REGLES DE L'ATHLETISME DE COMPETITION...

S4 Le triple saut : trois sauts, mais pas n'importe comment...

Il s'agit d'un saut se déroulant dans les Conditions Générales des Sauts Horizontaux :

Le but du triple sauteur est, comme pour le sauteur en longueur, de retomber le plus loin possible dans une aire de réception remplie de sable à partir d'une limite constituée par une planche d'appel mais au lieu de réaliser sa performance en un seul bond, il doit le faire en trois bons enchaînés d'une façon très codifiée :

- Le premier bond est un cloche pied, le second prend la forme d'une grande foulée et le troisième termine sa trajectoire, de la même façon que pour le saut en longueur, dans une fosse remplie de sable.
- Comme pour le saut en longueur :
 - Ce n'est pas forcément le saut le plus long que le triple-sauteur est capable faire (qui se mesurerait à partir du point où son pied d'appel a quitté le sol pour son premier bond) mais un saut très exigeant puisqu'il lui impose d'abord d'être capable de s'approcher au maximum de la planche sans la dépasser (auquel cas le saut ne serait pas comptabilisé).
 - La compétition ne pouvant durer éternellement, l'athlète n'a droit qu'à un nombre de sauts (essais) limité et pour chaque essai le temps est aussi limité (30s si plus de 3 athlètes, 1mn s'ils sont 2 ou 3, 2mn si l'athlète doit faire 2 essais consécutifs).
 - Le triple-saut étant rarement la seule épreuve se déroulant au même moment sur le stade, il a également été nécessaire de lui attribuer une partie du terrain, ce qui limite de fait l'espace permettant de prendre son élan et d'une manière plus générale l'aire où peut évoluer l'athlète... Elles définissent évidemment aussi la planéité des différentes zones de l'aire de saut (élan et réception : aire de réception, planche et piste d'élan au même niveau, pas plus de 1/1000 de pente favorable dans le sens de la course d'élan).

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

- des conditions météorologiques, notamment du vent qui est mesuré pour chaque essai à l'aide d'un anémomètre positionné toujours à la même place par rapport à la planche d'appel (20m), la mesure étant prise dans une partie de l'aire d'élan toujours identique (à partir de 40m de la planche d'appel).
- des conditions de réalisation technique du saut (du point de vue de la sécurité : interdiction des sauts dangereux type saut périlleux... et du point de vue d'une uniformité technique : nécessité d'enchaîner les trois bonds dans le bon ordre).
- des procédures de mesure :
 - on mesure du bord de la planche d'appel (où on dispose une bande de « plasticine » pour éventuellement repérer les traces laissées par un appel fautif) à la trace de l'« atterrissage » de l'athlète la plus proche de la planche.
 - On mesure le long d'une perpendiculaire à la planche.



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 saut

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

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

Est-il indispensable que l'athlète laisse une marque sur la plasticine pour juger que l'essai est mordu ?

NON : il peut arriver que la chaussure touche la plasticine sans laisser de trace (notamment par temps froid). Une caméra placée dans le prolongement de la planche peut permettre de vérifier ce que le juge a vu. En cas de doute, l'essai est compté comme bon (le doute doit toujours bénéficier à l'athlète).

Quelques dimensions de l'aire de saut

- La piste d'élan mesure 1,22m de large et 40m minimum de long (45m souhaités).
- La fosse fait entre 2,75m et 3m de large (elle peut être plus large : on trace alors à l'aide de rubans les bords de l'aire de réception qui doit faire 3m). L'axe de l'aire de réception doit être le même que celui de la piste d'élan.
- La planche d'appel fait 20cm de large (en dehors de la partie supportant la plasticine) et se trouve à 13m du bord de la fosse pour les athlètes adultes masculins (11m pour les féminines). Des distances plus faibles existent pour les autres catégories.

Combien de personnes au minimum pour juger un concours de triple saut ?

1 juge lit la mesure près de la planche (et surveille la validité de l'appel), 1 juge repère la marque d'atterrissage de l'athlète (et surveille la validité de sortie de la fosse), 1 opérateur de l'anémomètre (souvent, appelle aussi les athlètes), 1 personne maintient l'extrémité du ruban située côté piste d'élan, 1 personne ratisse le sable après chaque essai... plus si on peut : mesure du temps des essais, secrétariat... aides diverses...

Moins de 4 : c'est très dur, voire impossible, 5 et au-delà : c'est très bon.