

Athlé Lauragais Olympique

Informations générales

Mars 2021



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

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

Le lancer du disque



Le mois prochain :
Début des Championnats estivaux programmé...

Le soleil de mars donne des rhumes tenaces.

Si c'est faux, on n'aura pas eu d'hiver...

Patience, tout de même : le printemps officiel, c'est pour bientôt !



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.

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



CONSEIL DÉPARTEMENTAL HAUTE-GARONNE.FFR

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 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 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 février: le report à l'an prochain de la **51^{ème}** édition du **Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol...**



C'était prévu le **dimanche 14 février 2021** mais, près avoir envisagé un report au 21, nous avons dû nous conformer à une décision administrative qui interdisait toute compétition jusqu'au 31 mars (sauf, pour les athlètes professionnels et ceux qui préparent les Jeux Olympiques de Tokyo, soit trop peu d'athlètes susceptibles de participer à ce cross).

En cette période où tout le monde a besoin de garder le moral, il est regrettable que seuls des athlètes de haut niveau puissent participer à des manifestations conçues dans cet objectif

MERCI à tous les partenaires qui, par leurs aides financières ou en dotations diverses, étaient prêts à donner la possibilité aux athlètes de courir dans de très bonnes conditions.

MERCI à la Mairie de Revel pour l'aide logistique qu'elle était prêtée à fournir.

MERCI aux membres d'autres clubs qui s'étaient proposés pour nous donner un coup de main...

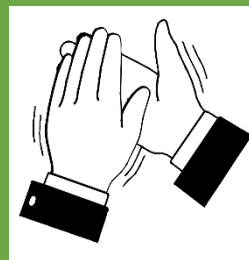
Et bien entendu, **MERCI** à tous les membres du club qui avaient commencé préparer cette manifestation.

... C'est tout le calendrier hivernal qui a été annulé : la transition vers l'été n'en sera que plus spectaculaire!



CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2020 2021 : malheureusement toujours dans les starting-blocks, mais on espère bientôt démarrer pour de bon !

Comptent dans ce challenge toutes les manifestations se déroulant entre le **1^{er} Novembre 2020 et le 30 Juin 2021**



www.groupe-crespy.fr

2 avenue de la Gare 31250 REVEL
Tél. : 05 34 66 67 90

Email : crespy@crespy.fr

Le Groupe Crespy apporte à Athlé Lauragais Olympique une aide à la fois logistique (mise à disposition de véhicules) et financière au Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol...



L'Hyper Casino 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.

Nous souhaitons à cet établissement de retrouver très vite son activité après l'incendie qui a ravagé ses locaux en Décembre.

L'athlétisme n'existe pas sans convivialité et respect de l'autre

On entend souvent dire que la convivialité se perd, que l'insécurité prend la place de la quiétude, que les incivilités prennent celle du savoir vivre.

Dans le domaine de l'athlétisme, il semble que personne ne rencontre difficulté notable à s'entendre avec les autres... Certes, il peut arriver que certains énervements laissent échapper quelques petits accrochages, que des mots dépassent certaines pensées... mais l'athlétisme ne fait pas l'objet de hooliganisme et on y constate rarement des violences.

C'est particulièrement visible lors des compétitions où des athlètes concurrents sur le terrain se rapprochent très souvent dès que l'épreuve est terminée, voire donnent des conseils à leurs concurrents directs, ce qui est impensable dans d'autres sports !

C'est aussi vrai que pendant les entraînements de notre club on ne peut voir les athlètes s'entendre particulièrement bien sans jamais rechigner lorsqu'on leur demande un effort.

On peut légitimement s'étonner que l'athlétisme ait une réputation de sport exigeant et difficile alors que, par essence même, c'est une activité capable de s'adapter aux besoins et aux envies de chacun(e) : certains attribuent cette réputation à la façon d'aborder l'athlétisme dans les cours d'éducation physique (c'est vrai qu'il y est souvent, mais pas toujours, abordé par le biais de ses épreuves les moins ludiques), mais ça n'explique pas tout...

Après avoir lu des tas d'articles sur les médias les plus divers, force est de constater que si l'athlétisme souffre d'un manque de reconnaissance, c'est qu'on ne parle pas beaucoup de lui : évidemment, lorsque même les médias spécialisés dans le sport parlent plus des faits divers qui entourent les vedettes des sports les plus en vogue que de la qualité de leurs prestations sur le terrain, un sport qui ne fait pas de vagues n'a aucune chance d'être mis en avant.

Doit-on pour autant encourager nos athlètes à se conduire comme des voyous ?

Dans un monde qui tôt ou tard prendra conscience de la nécessité pour chacun de vivre en harmonie avec les autres, c'est au contraire en parlant autour de soi de la réalité de ce sport qu'on lui rendra le plus grand service !

... et pour partager le plaisir des athlètes...

Le propre de l'athlétisme, c'est la variété des épreuves.

Lors des entraînements, on initie puis on perfectionne les athlètes dans toutes ces spécialités. Bien entendu, on peut aborder plusieurs spécialités mais pas simultanément...

Au cours des compétitions, il faut le plus souvent encadrer plusieurs concours ou courses simultanément, ce qui nécessite des « jurys » hors de proportion avec ce qui se fait dans la plupart des autres sports : pour qu'une compétition se déroule dans de bonnes conditions, le jury doit comporter au moins trois personnes par atelier, sans compter les personnes qui recueillent les résultats au sein du secrétariat de la compétition. Ainsi, un jury peut comporter entre trente et cent personnes sans qu'on puisse parler pour autant d'une compétition de taille démesurée. D'un autre côté, même si très souvent les organisateurs de compétitions admettent la présence de personnes étrangères au jury, il est en principe, comme dans tous les sports, interdit au public de séjourner sur le terrain de la compétition.

La meilleure façon de rester près des athlètes est incontestablement de donner un coup de main (toujours apprécié) au jury

... et pour aller encore plus loin...

Débuter la compétition ne nécessite pas d'avoir affaire à un jury digne des Jeux Olympiques. Mais un athlète qui s'oriente vers la compétition a très vite besoin de voir ses performances reconnues.

Pour cette raison, un jury qualifié est nécessaire et quiconque a un jour pris un tant soit peu plaisir à participer à un jury de compétition peut suivre une formation et devenir « juge qualifié ».

Des tas de spécialités existent.



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

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



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.

Chaque fois que c'est possible, les entraînements reprennent un rythme normal... mais, il faut toujours compter avec la pandémie.

La météo devrait être de plus en plus favorable, ce sont probablement les horaires habituellement utilisés l'été qui seront de mise après la fin du couvre-feu à 18 heures ...

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



C'est pour la fin du mois !

Dimanche à 2h00 il sera 3h00



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

Au **stade municipal de Revel** ou dans les salles omnisports de Revel (si la météo est défavorable ou si les activités le nécessitent) :

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...



Il n'est pas toujours évident de sortir dans le froid pour s'entraîner :

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



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

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.

SARL REVEL NATURE

Magasin BIO
11 rue de Vauré
31250 REVEL

Tél : 05 34 43 11 95

épicerie, primeurs, compléments alimentaires, cosmétique, hygiène, aromathérapie, ithothérapie.



C'est notre partenaire le plus récent : la première intervention prévue consistera à abonder la dotation des 6 Heures du Lauragais.

Bien entendu, il ne faut pas oublier les autres compétitions...

Les athlètes ont besoin d'être entourés, notamment en compétition ...

Les athlètes ne sont jamais aussi à l'aise en compétition que lorsqu'ils se sentent entourés. Les familles, notamment des plus jeunes, sont donc toujours les bienvenues pour les accompagner.

Pour le déplacement, un club de la taille du notre a rarement un nombre d'athlètes se rendant sur un même site justifiant la location d'un bus : dès lors, les athlètes et leurs amis sont sollicités pour amener les athlètes à bon port, pour les plus jeunes athlètes. Les familles peuvent tout à fait s'organiser entre elles pour le covoiturage.

Une fois sur place, les athlètes ont tout aussi besoin d'être entourés pour attaquer leur compétition en confiance : une des façons les plus efficaces de se retrouver près des athlètes consiste à donner un coup de main au jury de la manifestation :

Chez les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s, le club s'accueille se doit de présenter une ossature de jury prête à faire fonctionner la manifestation mais il est toujours aussi nécessaire que quelques personnes de chaque club participent au jury : ce n'est pas une tâche difficile dans la mesure où chaque jury est dirigé par une personne ayant déjà l'habitude de ce genre de tâche. Il est aussi demandé aux clubs de présenter des personnes accompagnant les groupes d'athlètes d'atelier en atelier et notant les résultats pour les amener au secrétariat de la manifestation....

Pour les autres catégories, il n'y a pas d'accompagnateurs de groupes, mais la participation au jury y est d'autant plus indispensable que les règles sont beaucoup plus strictes et que, sans jury suffisant, les performances réalisées ne sont pas prises en comptes dans les bilans...

N'hésitez pas à répondre présent lorsqu'un organisateur sollicite de l'aide : ça rend bien service à nos athlètes et ça n'a rien d'une corvée...

De plus, sachant que c'est à charge de revanche, notre club peut ainsi bénéficier d'une aide précieuse pour ses propres organisations...



Merci à tous nos partenaires pour leur aide précieuse !

Exit la Covid19 !



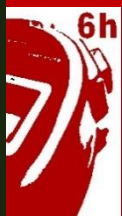
Place aux activités ensoleillées !



Du moins, on l'espère

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

Après une année complète sans organisations importantes on espère renouer avec un vrai calendrier dès le mois d'avril :



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).

Si possible, au moins aussi bien que pour les cinq premières éditions !



Cette saison, les Relais pour adultes habituellement organisés en même temps que la course des 6 Heures du Lauragais seront remplacés par 2 autres courses de durée individuelles :

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

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... en attendant qu'on puisse réorganiser des relais adultes.



Le **mercredi 9 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 2021 2022 ...

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



Vous avez dit transition ?

Passer de l'hiver au printemps est certes bien plus agréable que de passer de l'été indien, qui remplace souvent les automnes sous nos climats, aux premiers frimas de l'hiver...

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 !



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...



Il n'empêche que, pour le sportif, mieux vaut prévoir un sac où il n'oublie pas de mettre de quoi, avoir chaud, de quoi se protéger des ondées, bref... de quoi se changer même s'il fait beau au moment où on quitte sa maison.



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



LES REGLES DE L'ATHLETISME DE COMPETITION...

L2 Le lancer du disque

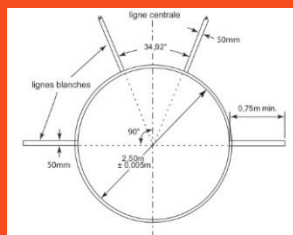
Le lancer de disque est connu depuis le VIII^{ème} siècle av. J.-C. : c'était une des épreuves des jeux olympiques antiques. Comme toute discipline de l'athlétisme, le lancer de disque moderne est codifié.

Le but du lanceur de disque est de lancer son engin le plus loin possible dans une aire de réception constituée par un secteur limité. depuis une aire d'élan circulaire :

- Ce n'est donc pas forcément le lancer le plus long qu'il est capable faire (qui pourrait tout aussi bien atterrir n'importe où autour de lui mais constituerait un véritable danger pour l'entourage); un autre frein à la performance non négligeable est le fait de n'avoir qu'une place très restreinte pour prendre son élan.
- La compétition ne pouvant durer éternellement, l'athlète n'a droit qu'à un nombre de lancers (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 lancer de disque étant rarement la seule épreuve se déroulant au même moment sur le stade, il a bien entendu été nécessaire de lui attribuer une partie du terrain, ce qui de fait a limité l'aire d'élan et d'une manière plus générale l'aire où peut évoluer l'athlète :
 - Comme le disque, le marteau peut se lancer en rotation, ce qui implique de mettre en sécurité les personnes situées en dehors de l'aire de réception des engins.
 - Une cage constituée d'une ossature supportant un filet entoure le cercle de l'aire d'élan, ne laissant qu'un passage disponible en direction de l'aire de réception des engins....
- Bien entendu, le poids de l'engin est calibré en fonction de la catégorie de l'athlète.

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 de réalisation technique du lancer (du point de vue de la sécurité : l'athlète ne peut poser son pied en dehors ou sur le bord du cercle constituant l'aire d'élan. L'essai terminé, il doit ressortir de l'aire d'élan en arrière de la ligne centrale, en restant stabilisé.
- des procédures de mesure :
 - on mesure du bord intérieur du cercle métallique entourant l'aire d'élan à la trace de l' « atterrissage » du disque la plus proche de l'aire d'élan.
 - On mesure le long d'une ligne droite passant par le centre de l'aire d'élan.



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 lancer

La mesure est relevée à l'aide d'un ruban de mesure métallique et arrondie au cm inférieur. D'autres types de rubans sont parfois utilisés mais si 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 parfois 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).

Caractéristiques géométriques de l'aire de lancer de disque

- L'aire d'élan a un diamètre de 2,50m. Elle est partagée en son milieu par une ligne de 5cm de large située le long du diamètre de l'aire perpendiculaire à l'axe du secteur de réception et dépassant d'au moins 75cm de chaque côté de l'aire d'élan.
- L'angle du secteur de réception est de 34,92°. Sa dimension minimale entre le buttoir et le premier obstacle est de ..m.

Les poids des disques selon les catégories

Cat. WA	Cadettes	Juniors Espoirs Séniors	Cadets	Juniors	Espoirs Séniors
Disque	1kg	1kg	1,5kg	1,750kg	2kg

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

Jeunes féminines	Poussines	Benjamines	Minimes filles
Disque	600g	600g	800g
Jeunes masculins	Poussins	Benjamins	Minimes garçons
Poids	600g	1kg	1,250kg

Combien de personnes au minimum pour juger un concours de lancer de disque ?

1 juge lit la mesure près de la limite entre l'aire d'élan et le secteur de réception (et surveille la validité de l'essai), 1 juge repère la marque d'atterrissage de l'engin, 1 personne maintient l'extrémité du ruban au centre de l'aire d'élan... et d'autres juges si possible : mesure du temps des essais, secrétariat... aides diverses...