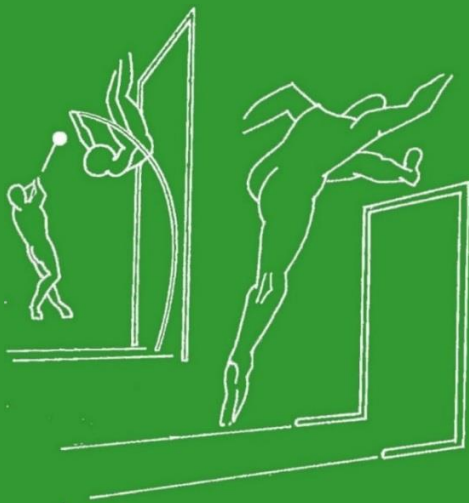


Athlé Lauragais Olympique

Informations générales

Avril 2021



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

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

Les séries dans les courses



Le mois prochain : les 6^{èmes} 6 Heures du Lauragais sont reportées au 27 juin 2021 (date à confirmer)...



Petite pluie d'avril fait belle moisson d'été.

L'athlète s'arrose de l'intérieur, histoire de s'hydrater...



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. 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.

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.

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 mars: l'arrivée du printemps ...

Après l'hiver et ses nombreux entraînements nocturnes, il est toujours plus agréable de constater que le printemps est là (à condition, bien entendu qu'il ne coïncide pas avec l'arrivée d'une épidémie comme en 2020)...

Située juste après la fin d'une la saison de cross très utile pour la suite mais éprouvante pour les organismes, cette période voit son activité se concentrer sur la préparation de la saison estivale qui va suivre...

Malheureusement, en cette période de crise, le fait du mois peut aussi être le même que celui que nous trainons depuis des mois...

Aucun de nos athlètes n'a pu participer à la moindre compétition officielle...

Les horaires d'entraînement ont dû être complètement revus...

Les salles omnisports, qui sont habituellement un atout de notre club pour la préparation de bon nombre d'épreuves techniques n'ont pu être utilisées.

... Néanmoins, toutes les personnes disponibles gardent le cap et se préparent à une reprise progressive

Bien entendu, le club souffre de cette crise mais chacun(e) met à profit le temps d'entraînement pour entretenir sa condition physique, voire pour approfondir certaines techniques...

Pour les compétitions à venir, la saison hivernale terminée sans avoir jamais commencé, celle d'été débute... avec quelques nouvelles annulations.

Le printemps est d'habitude le temps privilégié des compétitions départementales et, comme d'habitude, tout est programmé de longue date.

Mais les consignes sanitaires et les interdictions de rassemblement continuent pour l'instant à perturber le calendrier des manifestations.

Aussi, au cours de la dernière réunion de coordination entre les comités départementaux 31, 32 et 82, il a été mis en place une procédure spécialement conçue pour décider de l'annulation ou du maintien des manifestations: 15 jours avant chaque manifestation départementale prévue, le département organisateur l'annule ou la reporte automatiquement s'il n'a pas reçu l'indispensable autorisation de l'administration (le plus souvent la préfecture). C'est le délai nécessaire et incompressible pour finaliser l'organisation (composition d'un jury, intendance, etc...).

Finalement, un nouveau confinement est annoncé, interdisant toute compétition au moins jusqu'au début du mois de mai.



M3 C12C SBR CRESPY

CRESPY
GROUPE

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...

HYPER
Casino
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.

Une adaptation de plus à la crise...

Ce que la pandémie rend impossible, c'est de réunir des effectifs issus de plusieurs clubs, comme on le fait au cours d'une compétition classique afin d'offrir aux athlètes la possibilité de se mesurer directement entre eux.

Mais l'athlétisme est un sport où la mesure des performances permet de les comparer, même si elles sont établies dans des lieux différents, sans forcément que les concurrents n'aient à se rencontrer.

C'est d'ailleurs le principe des records : détient le record, l'athlète qui a réalisé la meilleure performance : ce n'est pas du tout le même genre de compétition qu'un championnat, où les athlètes sont forcément amenés à être présents dans un même lieu.

C'est ce même principe qui sera appliqué en l'absence de possibilité de compétitions véritables : on va faire des prises de performances dans tous les clubs et on va les comparer entre tous les athlètes d'un même département, d'une même région, voire de la France entière...

Il est évident que pour qu'un record soit homologué, il doit avoir été réalisé dans des conditions comparables, quel que soit le lieu. Il est tout aussi évident que les prises de performances au sein des clubs n'offrent en aucun cas les garanties qu'offrent des prises de performances au cours de compétitions officielles (équité, compétence des jurys, etc...). C'est ce qui explique que ces prises de performance ne figureront pas dans les bilans de la FFA et qu'elles ne pourront pas servir pour qualifier les athlètes pour des championnats...

L'organisation de vraies compétitions ne peut être envisagée. La FFA propose le Défi Athlé :

En attendant la possibilité de reprendre le calendrier des compétitions, le Défi Athlé consiste à relever des performances au cours d'un entraînement spécialement organisé à cet effet (un peu comme les soirées tests que nous organisons jusqu'ici) qui seront mis sur pied:

Les séances Défi Athlé seront programmées certains samedis de 10 heures à 12 heures 30, dans la mesure de la disponibilité de suffisamment de bénévoles pour que les prises de performances puissent être assurées.

Dès que possible, bien entendu, on proposera les vraies compétitions (avec les athlètes et les « jurys » des autres clubs)

Pour plus de détails (dates, programmes, etc...) sur ces manifestations, voir les messages qui seront envoyés aux athlètes pour les informer de l'évolution en temps réel du calendrier.

CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2020 2021 : chacun(e) garde des chances de bien se classer...



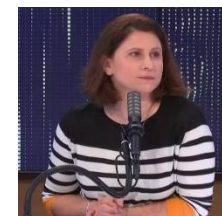
Compteront dans ce challenge toutes les manifestations qui pourront se dérouler jusqu'au **30 Juin 2021**, s'il y en a plusieurs, évidemment...



Bravo !

Bravo à nos athlètes qui ne se découragent pas et merci à toutes les personnes qui les entourent...

Roxana Maracineanu, ministre déléguée chargée des Sports s'était exprimée le 19 février 2021 sur France Info pour expliquer les consignes de lutte contre la Covid19 en vigueur à ce moment là



"Il faut privilégier l'activité physique individuelle", recommande la ministre des Sports Roxana Maracineanu.

Pour les salles de sport, la ministre a parlé d'une potentielle réouverture "à la mi-mai, si la propagation du virus est limitée".

"Les adultes, on les incite à pratiquer de manière individuelle, dans les piscines qui sont ouvertes ou dans des Équipements sportifs s'ils y ont accès, précise la ministre. Évidemment, pour les enfants qui, eux ne peuvent pas pratiquer tout seul, on va continuer à autoriser l'encadrement des éducateurs qui connaissent le protocole à mettre en place."

"Les clubs sportifs peuvent continuer à proposer des entraînements, mais il faut le faire dans un effectif vraiment réduit."

Concernant les salles de sport, la ministre parlait d'une potentielle réouverture à la mi-mai, si la propagation du virus était limitée".

Depuis, la propagation s'est au contraire emballée et les consignes reçues du ministère restent à peu près les mêmes...

Notamment : **pas de vraies compétitions avant le 3 Mai... et possibilité de prolongation de ce délai de reprise** si la situation sanitaire ne s'améliore pas suffisamment...

Vers toujours plus de convivialité et de 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 de 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

Quand l'esprit de **compétition** s'allie à la **convivialité** :

Des compétitions où les athlètes, amis ou adversaires, sont amenés à vivre deux journées ensemble, il y a forcément des liens qui se tissent...

L'athlétisme est un sport où ce type de compétition existe : les Epreuves Combinées, outre le fait qu'elles obligent les athlètes à varier les efforts et à maîtriser des tas de techniques, sont l'occasion pour celles et ceux qui s'y adonnent de côtoyer leurs adversaires du moment pendant de longues heures : loin d'être un inconvénient, c'est ce qui forge des amitiés et aboutit à une ambiance qu'on ne retrouve nulle part ailleurs.

Ainsi on assiste à des scènes qui sembleraient surréalistes si elles se déroulaient dans le cadre de n'importe quel autre sport : il n'est pas rare de voir un athlète conseiller son principal adversaire, au risque de le voir remporter la compétition en cas de réussite... On peut trouver ce comportement contraire à l'esprit de compétition : en réalité la compétition c'est aussi ressortir grandi d'une lutte où l'adversaire a droit au plus grand respect.

Les épreuves Combinées les plus connues sont celles qu'on voit au cours des Jeux Olympiques et des Championnats du Monde : le décathlon masculin et l'heptathlon féminin... Mais il existe toute une série d'épreuves dont les noms se terminent par « athlon » : le quadrathlon des benjamin(e)s, le pentathlon, l'heptathlon (et particulièrement sa version en salle qui a ses propres championnats internationaux), l'octathlon, le nonnathlon...

Bref, il y a des « athlons » pour tous les goûts (surtout pour tous les âges) et pour tous les appétits.

Bien entendu, on ne s'entraîne pas pour les épreuves combinées comme pour une épreuve simple : c'est enchaînement des techniques qui est privilégié à l'approfondissement de chaque technique. Ce sont les efforts de type explosif (nécessitant à la fois force et vitesse) qui sont privilégiés. L'endurance et la résistance à l'effort sont bien entendu abordées, mais d'une façon différente que si on s'attaque à une épreuve simple... Mais il est évident que sans une quantité minimum d'entraînement, il est difficile de réussir dans ce type d'épreuve... Mais quel plaisir de partager tout ce bagage avec les autres « combinard(e)s !

... et il n'y a pas que les Epreuves Combinées où la convivialité est forte...

Les courses d'Ultra Marathon (plus longues qu'un marathon) sont aussi l'occasion d'une grande convivialité : probablement que leur durée n'est pas étrangère à ce phénomène... En tous cas, c'est ce qui les rend supportables à ceux qui pourraient souffrir d'efforts aussi prolongés. Les 6 Heures du Lauragais, dont la prochaine édition aura lieu le 8 mai prochain, appartiennent à cette famille d'épreuves... L'entraînement pour ce type d'épreuve n'est finalement pas si facile lorsqu'on a tendance à être toujours pressé : celui qui part trop vite à toutes les chances d'avoir de grosses difficultés par la suite... Il est indispensable d'apprendre à garder son rythme de croisière.

Qu'est qui différencie les Epreuves Combinées des Epreuves multiples ?

Les épreuves combinées ont un règlement très strict : elles comportent un nombre déterminé d'épreuves qui doivent se réaliser dans un ordre établi à l'avance et un athlète s'engage pour l'ensemble des épreuves prévues.

S'il décide de ne pas se présenter dans l'une des épreuves, il n'a pas la possibilité de se présenter aux suivantes (par contre, si par exemple il ratte tous ses essais d'un concours ou si il est disqualifié dans une course, il peut continuer dans l'épreuve suivante)

Les épreuves multiples consistent simplement à marquer des points sur un certain nombre d'épreuves qui peuvent être au choix de l'athlète et il peut se présenter aux épreuves suivantes s'il ne se présente pas à l'une d'entre elles



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.



Affiche

s,

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

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

Se déplacer est une nécessité pour participer à tout ce que le calendrier nous propose...

Organiser chez soi et accueillir les autres, c'est faire des économies de déplacements mais c'est surtout acquérir un savoir faire et, si cet accueil est de qualité, être reconnu par les autres clubs....

UNE RECONNAISSANCE

Le savoir-faire de notre club en matière d'organisation n'est pas nouveau : le fait que le Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol se prépare pour la 50^{ème} fois en 2020 montre que de tous temps les dirigeants d'Athlé Lauragais Olympique se sont intéressés à la façon d'organiser une manifestation sportive.

Depuis qu'il existe, le club a organisé ou a participé à l'organisation de tas de manifestations, allant du triathlon pour Eveils Athlétiques et Poussins aux courses de de durée, individuelles ou en relais : notamment, 10 courses Translauragaises, 10 Triathlons de Saint Ferréol, 7 Relais du Beffroi, divers Championnats de Cros-country ou de courses sur route (dont 1 Championnat de France Handisport)...

Le savoir-faire s'est toujours transmis d'une équipe de dirigeant à la suivante, justifiant l'appel à plusieurs dirigeants successifs du club pour occuper des postes où ce savoir-faire était nécessaire (dernier en date : le Marathon de Toulouse Métropole).

Ce savoir-faire vient une nouvelle fois d'être évoqué lors de la nomination du président du club comme responsable Régional des formations de la branche « évènementiel » de la Ligue d'Athlétisme d'Occitanie.

C'est à toute l'équipe dirigeante du club qu'il faut considérer que cette reconnaissance s'adresse : une personne seule ne saurait organiser un évènement sportif d'envergure. C'est bien entendu aussi à l'ensemble de l'équipe dirigeante du Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne qu'elle s'adresse.

Mais c'est aussi une charge nouvelle pour un président qui n'avait pas forcément beaucoup de temps à consacrer à de nouvelles activités : il aura plus que jamais besoin de l'appui de tout le monde pour que tout ce qui est entrepris par les diverses associations auxquelles il donne de son temps puissent se passer de la meilleure des façons possibles



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.

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.

18 Avenue de Saint Ferréol

LE PECHEUR
Jean Pierre BESOMBES

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

Quelques dates à retenir...

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



Le samedi 8 mai étaient prévues les 6^{èmes} 6 heures du Lauragais... ce sera très probablement le **dimanche 27 juin** (fin de confinement trop proche du 8 mai) :

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

Individuelles (Course et Marche),

- Un relais de 1 heures (relais de 3 personnes pendant 1 heure).

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

On aura eu plus d'une année supplémentaire pour se préparer, espérant ne pas en avoir une de plus !

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 ...

Si tout le monde participe aux tests ou aide à collecter les résultats : c'est le pied !

Le **dimanche 14 juin**, nos amis du Desperado Trail avaient prévu d'organiser le Desperado Trail de Saint Ferréol Montagne Noire...

Des membres de notre club avaient prévu de leur donner un coup de main.

Malheureusement, cette belle manifestation ne pourra pas s'organiser cette année !



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 monde pour organiser...



Cette saison, le Relais de 6 heures pour adultes organisés jusqu'en 2019 en même temps que la course des 6 Heures du Lauragais sera remplacé par une autres courses de durée individuelles de 3 heures,

Le Relais de 1 heure reste afin de donner l'occasion à de jeunes athlètes de participer à la fête (il reste toutefois ouvert aux catégories adultes).

Pour les plus jeunes, le ¼ d'heure des Pitchounets reste aussi d'actualité (Relais de 3 jeunes coureurs) : la tradition du relais perdure donc...

En attendant de pouvoir s'impliquer dans ces organisations traditionnelles de notre club, les matinées de Défi Athlé sont une excellente occasion pour se faire une idée de ce qu'est une compétition : certes, il n'y a pas d'athlètes extérieurs au club qui les organise, mais le suivi des groupes d'athlète et les prises de performances se font de la même façon...

C'est une excellente répétition pour les personnes qui, nous l'espérons, auront à cœur de donner un coup de main aux jurés de compétitions...

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

Les salles omnisports ne peuvent toujours pas être utilisées et un couvre-feu 18 heure, puis à 19 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...



Pour les athlètes qui aiment la compétition, il n'est pas toujours évident de sortir pour s'entraîner lorsqu'on a l'impression que la reprise des compétitions s'éloigne au fur et à mesure qu'on fait des progrès.

Pour celles et ceux qui pratiquent avant tout dans un souci d'entretien de la condition physique, la crise n'est ressentie comme une contrainte que si elle oblige à réduire le temps d'activité ou si elle endurecît les conditions d'entraînement.

Pour les compétiteurs, il est indispensable de se tester régulièrement pour entretenir la fibre compétitive.

Pour tout le monde, il est indispensable de se tester de temps en temps pour évaluer le bien fondé des efforts qu'on réalise au cours de l'entraînement.



INTERSPORT
RT

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.

Dès que possible, les entraînements se mettront au tempo de l'été...

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

Après la crise viendra l'après crise et nous nous y préparons !

Reprendre le rythme des entraînements que nous avions avant la crise sera d'autant plus facile que nous n'aurons pas décroché pendant celle-ci...

Il est évident que le club devra tenir compte de l'état de forme de chacune et chacun, et bien entendu des personnes qui se sont pour l'instant découragées mais qui, n'en doutons pas, auront envie de reprendre une activité telle que celle qu'elles avaient avant la crise.

Il faudra d'autant moins de temps pour que le club redevienne compétitif qu'un nombre important d'athlètes sera resté actif pendant la crise : n'arrêtons donc pas en si bon chemin !

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 : la première intervention prévue consistera à abonder la dotation des 6 Heures du Lauragais.

Plus que jamais, en cette période difficile pour tout le monde, nous remercions tous les partenaires qui continuent à soutenir Athlé Lauragais Olympique.



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** :

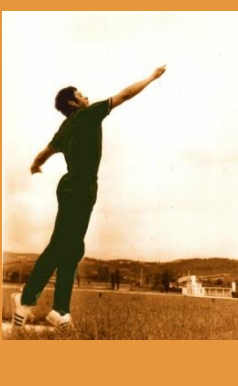
Course à pied avec Jean Pierre RAOUL

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...



LES REGLES DE L'ATHLETISME DE COMPETITION...

C5 Les séries dans les courses

Si certaines courses peuvent se pratiquer avec un très grand nombre de participants (il existe notamment bon nombre d'épreuves sur route ou en milieu naturel qui permettent à plusieurs milliers d'athlètes de courir ensemble), il n'en est pas du tout de même dès lors que les distances se réduisent autour d'une piste qui ne permettrait pas à tout ce monde d'évoluer ensemble sans se gêner (ce qui créerait de fait une iniquité entre les « gêneurs » et les gênés »).

La seule solution pour palier à ces mauvaises conditions de course est de limiter le nombre de participant(e)s : lorsque le nombre de personnes voulant participer est supérieur à une limite fixée par les règles de compétition, on envisage donc de les répartir dans plusieurs courses nommées « séries ».

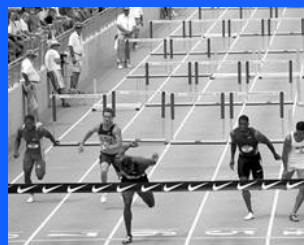
Par ailleurs, sur les distances les plus courtes, les résultats peuvent être fort différents selon que les concurrents capables de faire des performances comparables courent ensemble ou dans des séries différentes : la tactique peut avoir une grande importance dans des courses telles que le 800m ou le 1500m et dans tous les cas la présence ou non de son adversaire direct dans la course peut modifier notablement la façon de courir de chaque athlète (composante tactique parfois, mais aussi composante psychique...).

Dans les grandes compétitions, on préfère toujours favoriser la mise en présence des meilleurs athlètes au cours d'une « finale », ce qui en fait des compétitions à deux tours, voire d'avantage, le ou les premiers tours qualifiant pour la finale.

Il existe trois principes de qualification dans ces compétitions à plusieurs tours :

- La qualification selon les performances (les athlètes ayant réalisé les meilleures performances se voient ouvrir les portes de la finale).
- La qualification à la place (seul(e)s les athlètes se classant parmi les premier(e)s de chaque série auront accès à la finale, le nombre d'athlètes retenu(e)s étant fixé à l'avance selon le nombre de participant(e)s et le nombre de places en finales).
- La qualification avec une règle combinant les 2 précédentes (exemple 1^{er} de chaque série + les X meilleures performances de l'ensemble des séries).
- Dès lors qu'il y a une finale regroupant les meilleurs athlètes des séries, ils sont placés dans les séries :
- Pour le 1^{er} tour, en utilisant la distribution en zigzag, le classement étant déterminé par la liste de qualification pour la compétition (ou par le bilan).
- Pour les tours suivants, selon les procédures suivantes:
 - Pour les épreuves du 100m au 400m compris, et les relais jusqu'à 4x400m inclus, la répartition sera faite en fonction des places et des temps de chaque tour précédent. Les athlètes sont classés comme suit:

Le vainqueur le plus rapide d'une série, le 2^{ème} plus rapide vainqueur de série, le 3^{ème} plus rapide vainqueur de série, etc... puis le plus rapide deuxième en séries, le 2^{ème} plus rapide deuxième en séries, le 3^{ème} plus rapide deuxième en séries, etc... pour terminer ainsi: le plus rapide des qualifiés au temps, le 2^{ème} plus rapide qualifié au temps, le 3^{ème} plus rapide qualifié au temps, etc.



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.

Les séries dans les courses (suite)

○ Pour les autres courses, la liste de qualification pour la compétition (ou par le bilan) continue à être utilisée pour la répartition, modifiée uniquement par les améliorations des performances réalisées au cours des tours précédents.

Les athlètes sont ensuite placés dans les séries dans l'ordre du classement, répartis en zigzag.

Exemple pour trois séries: A 1 6 7 12 13 18 19 24
B 2 5 8 11 14 17 20 23
C 3 4 9 10 15 16 21 22

Dans chaque cas, l'ordre dans lequel sont courues les séries est déterminé par tirage au sort après finalisation de leurs compositions.

Temps entre 2 tours...

Entre la dernière série d'un tour quelconque et la première du tour suivant, il doit s'écouler un délai minimum :

- Jusqu'à 200m, 45 minutes.
- Au-delà de 200m et jusqu'à 1000m inclus, 90 minutes.
- Au-delà de 1000m, le tour suivant se court un autre jour.

Plusieurs finales ?

Lorsqu'il y a plusieurs finales, il y a toujours une finale avec les meilleurs performeurs du jour, une autre avec ceux dont les performances suivent, etc...

Dans ce cas, le premier de la compétition ne peut être que **le premier de la finale des meilleurs qualifiés**, les autres finales ne servant qu'au classement général des athlètes suivants.

Nota : Il existe aussi des compétitions où les athlètes courent dans des courses séparées sans que ces courses soient qualificatives pour une finale. Il ne s'agit plus de « séries » mais de « finales directes ». La qualification se fait alors généralement en regroupant les athlètes ayant déjà réalisé sur une période de référence des performances les plus proches... Dans ce cas, on fait partir les meilleures séries en premier pour que les athlètes les mieux placés dans les bilans ne puissent pas connaître les résultats des autres au moment de leur départ.

Le classement final dans ces compétitions se fait selon les performances qu'elle que soit la finale directe dans laquelle chaque athlète a couru.