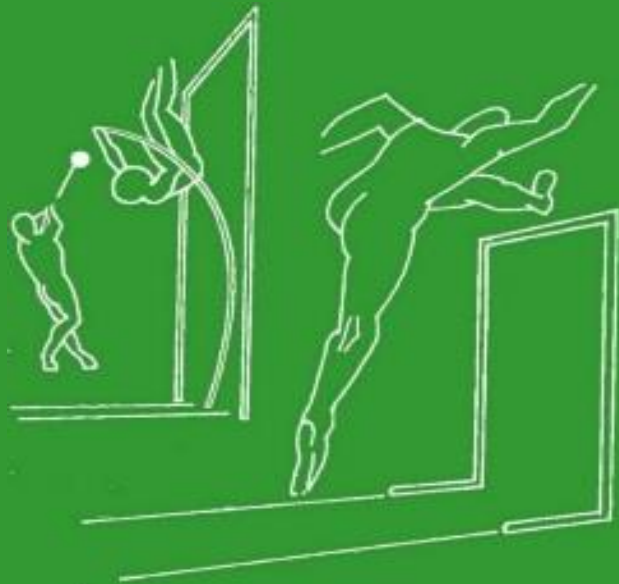


# Athlé Lauragais Olympique

## Informations générales

Mai 2021



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

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

**Le saut en Hauteur**

**Le mois prochain :**

**Les 6<sup>èmes</sup> 6 Heures du Lauragais**

**Une soirée tests**

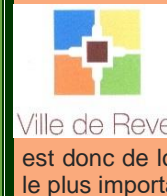
**... des championnats**



**En mai, fais ce qu'il te plaît.**

**On aimerait bien !**

**L'athlète s'adapte et profite de la moindre occasion...**



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.



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 d'avril:... Il a fallu attendre la fin du mois, mais il y a un **calendrier du déconfinement**...

### Le président de la République l'a annoncé le 29 avril

4 étapes nous concernent

- À partir du 3 mai : plus de limite de déplacement ...
- À partir du 19 mai, le couvre-feu passe à 21 heures, ce qui nous permettra de reprendre des horaires d'entraînements plus près de la normale.
- À partir du 9 juin,
  - les salles de sport auront le droit d'ouvrir leurs portes et, les gymnases étant considérés comme moins susceptibles de faciliter la transmission du virus, il n'y aura en principe plus aucune raison de nous interdire l'accès aux salles omnisports.
  - Le couvre-feu repoussé à 23 heures devrait nous laisser le temps de ranger correctement le matériel des 6 Heures du Lauragais.
- À partir du 30 juin, on devrait revenir à un régime bien moins contraignant que celui que nous subissons depuis plus d'un an...

### Dès ce mois-ci, l'activité compétitive reprend progressivement ...

On commence entre nous sur le stade municipal de Revel, on continue sur un stade avec piste d'athlétisme synthétique et chronométrage électrique avant d'aborder de vraies compétitions (avec d'autres clubs) au mois de juin :

- **Samedi 15 mai** au Stade Municipal de Revel : prises de performances avec, comme jury, toutes les bonnes volontés du club...
- **Dimanche 30 mai** après-midi 3 clubs dont le nôtre se succèderont pour des prises de performances sur le Stade de Toulouse Sesquières (notre créneau horaire définitif nous sera communiqué dès que le programme et le nombre de participants de chaque club seront définis avec suffisamment de précision).

Dans tous les cas, le jury devra être essentiellement constitué de personnes accompagnant les athlètes (pour Toulouse Sesquières, un juge arbitre et un opérateur du chronomètre électrique seront désignés par le Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne, organisateur de cette journée réservée aux clubs ne disposant pas d'installations d'athlétisme conformes aux normes actuelles)



### CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2020 2021

Chacun garde des chances de bien se classer.

Selon le règlement de ce challenge, toutes les manifestations se déroulant entre le 1<sup>er</sup> novembre 2020 et le 30 juin 2021 comptent.

Avec la crise, ce seront donc les seules qui sont programmées en juin...

### Calendrier du déconfinement franceinfo

\*En attente de précisions

	3 mai	19 mai	9 juin	30 juin
Couvre-feu	19h	21h	23h	✓
Déplacements sans limites de km	✓	✓	✓	✓
Travail en présentiel	✗	✗	✓ assouplissement du télétravail*	✓
Commerces non essentiels	✗	✓ avec des jauges limitées	✓ avec des jauges limitées	✓
Terrasses des cafés et des restaurants	✗	✓ avec des jauges limitées	✓ avec des jauges limitées	✓
Salles des cafés et des restaurants	✗	✗	✓ avec des jauges limitées	✓
Cinémas, musées, théâtres	✗	✓ avec des jauges limitées	✓ avec des jauges limitées	✓
Salons, foires d'exposition	✗	✗	✓ avec des jauges limitées et le pass sanitaire*	✓ avec le pass sanitaire
Salles de sport	✗	✗	✓ avec des jauges limitées	✓
Piscines couvertes	✗	✓ uniquement au public mineur	✓	✓
Stades et établissements sportifs	✗	✓ avec des jauges limitées	✓ avec des jauges limitées et le pass sanitaire*	✓ avec le pass sanitaire*
Discothèques	✗	✗	✗	✗
Séjour des touristes étrangers	✗	✗	✓ avec le pass sanitaire	✓ avec le pass sanitaire



www.groupe-crespy.fr

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 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...



INTERSPORT 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 !

## Les activités physiques, notamment l'athlétisme, peuvent être d'une grande utilité dans l'éducation des enfants...

Pourquoi les enfants d'aujourd'hui sont devenus émotionnellement indisponibles pour apprendre ? (selon Victoria Prooday, ergothérapeute)

L'environnement peut nous rendre «plus forts» ou «plus faibles». Les habitudes les plus courantes de notre époque entraînent malheureusement le cerveau de nos enfants dans la mauvaise direction :

1. LA TECHNOLOGIE : L'utilisation de la technologie en tant que « service de garde gratuit pour enfants » n'est pas vraiment gratuite pour eux: ils la payent ensuite avec leur système nerveux, avec leur attention, et avec leur capacité de gratification différée. Après des heures de réalité virtuelle, le traitement de l'information ou la simple conversation au sein d'une famille devient pour eux de plus en plus difficile, leur cerveau s'habituant aux niveaux élevés de stimulation que fournissent les écrans.

L'incapacité de traiter des niveaux inférieurs de stimulation les laisse vulnérables aux défis scolaires, à une simple communication sans artifice. La disponibilité émotionnelle des parents est le principal nutriment pour le cerveau de l'enfant. Malheureusement, les mauvaises habitudes de les privent progressivement de ce nutriment.

2. LES ENFANTS OBTIENNENT TOUT AU MOMENT OÙ ILS LE VEULENT : «J'ai soif!» «Il y un distributeur automatique» «Je m'ennuie!» «Prends mon téléphone!». La capacité de retarder la gratification est l'un des facteurs clés pour la réussite future. En répondant immédiatement à leurs envies, nous pouvons avoir l'impression de les rendre heureux sur le moment mais en réalité nous programmons leur malheur sur le long terme.

Retarder la gratification habitue les enfants à fonctionner sous stress. Ne répondre qu'à leurs envies immédiates n'est en fait qu'un obstacle à leur réussite dans la vie.

3. LES ENFANTS DIRIGENT LE MONDE : « Mon enfant n'aime pas aller au lit tôt. » « Il n'aime pas prendre son petit déjeuner. » Depuis quand est-ce aux enfants de dicter à leurs parents comment les élever? Pourquoi leur donner ce qu'ils veulent quand on sait que ce n'est pas bon pour eux?

Sans une nutrition adéquate et une bonne nuit de sommeil, nos enfants débutent leur journée en étant irritables, anxieux et inattentifs. Et, si nous leur envoyons un mauvais message, ils apprennent à faire ce qu'ils veulent et ne pas faire ce qu'ils ne veulent pas. Malheureusement, pour atteindre quelque objectif que ce soit dans la vie, ils devront faire ce qui est nécessaire, ce qui peut ne pas toujours être ce qu'ils voudront faire. Nos enfants auront beaucoup de mal à le faire et ils finiront forcément déçus.

4. L'AMUSEMENT SANS FIN : Nous avons créé un monde amusant artificiel pour nos enfants. Il n'y a pas de moments ennuyeux et nous avons notre monde de « travail ».

Pourquoi par exemple ne pas leur faire nettoyer leurs jouets? Il s'agit d'un travail monotone basique qui entraîne le cerveau à fonctionner sous «ennui», comme pour apprendre à l'école.

5. LES INTERACTIONS SOCIALES LIMITÉES : Nous sommes tous occupés, alors nous donnons des gadgets numériques à nos enfants et les rendons « occupés » aussi. Avant, les enfants jouaient à l'extérieur, où, dans des environnements naturels non structurés, ils apprenaient et développaient leurs compétences sociales.



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.**



les restaurants de cette enseigne ?

Quel athlète ne connaît pas Mac Do ? Combien d'arrêts au retour des compétitions dans

Mac Do Revel est partenaire d'Athlé Lauragais Olympique, notamment pour les manifestations s'adressant aux jeunes athlètes.

**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

**Pour faire une différence dans la vie de nos enfant en formant leurs cerveaux afin qu'ils réussissent dans la vie : ne confions pas leur éducation à des robots !**

La technologie a remplacé le temps passé à l'extérieur. Elle a rendu les parents moins accessibles pour interagir socialement avec leurs enfants....

Si nous voulons que nos enfants sachent faire du vélo, il faut leur apprendre des compétences en vélo. Si nous voulons qu'ils sachent attendre, nous devons leur apprendre la patience.

Si nous voulons qu'ils puissent socialiser, nous devons leur apprendre des compétences sociales. Il en va de même pour toutes les autres compétences.

## **ENTRAÎNONS LE CERVEAU !**

### **L'entraînement physique participe à ce processus**

Par des sollicitations imposant au cerveau de réagir pour mettre rapidement le corps dans différentes situations, c'est tout un apprentissage qui se met en place.

Loin de constituer une concurrence pour les efforts intellectuels que nécessite la vie de nos contemporains, l'effort physique en est le complément idéal : celui qui fait réfléchir rapidement et celui qui oblige le système cardio vasculaire à alimenter tout le corps du sportif... et entre autre son cerveau.

Pratiquer une activité physique régulière est indispensable pour que le cerveau fonctionne correctement...

**Pratiquer un sport de compétition apporte en plus un certain apprentissage de la vie en société.**

**Le sport a été inventé dans un but éducatif : celui d'éviter à ses adeptes de s'entre-déchirer grâce au respect de règles...**

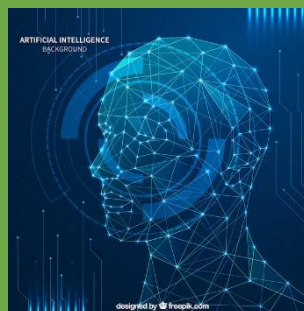
On entend trop souvent critiquer la compétition qui serait un apprentissage de la domination de l'autre qui risquerait de déboucher sur une exaspération de la violence. Or dans le cas de la compétition sportive, c'est exactement le contraire : on y apprend avant tout à respecter des règles, à respecter ses co-équipiers, ses adversaires, l'arbitre, le public lorsqu'il y en a... On y apprend à canaliser sa violence naturelle vers un comportement respectueux.

**Ce qui rend service à l'enfant en rend tout autant à l'adulte...**

On peut espérer que l'adulte a reçu une éducation lui permettant d'avoir un comportement civilisé envers ses congénères...

Entretenir ce potentiel de réussite en société ne peut lui faire de mal et de toute façon, l'activité physique lui est tout aussi indispensable qu'à l'enfant pour sa santé, tant physique que mentale.

**Courons, galopons, transpirons !**



### **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..



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



**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.

## Quelques dates à retenir particulièrement...

Il restera deux manifestations à organiser et une à accompagner d'ici le 31 08 (fin de saison) :



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 l'été et à la saison 2021 2022 ...

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



Le **dimanche 13 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 !



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...**



Et on pense déjà à la **prochaine saison** :



Un **mercredi d'octobre**, une autre **soirée tests**...

Elle est destinée à faire le point pour attaquer la saison hivernale la saison 2021 2022 ...

Un **vendredi d'octobre** l'**Assemblée Générale** d'Athlé Lauragais Olympique et un buffet type auberge espagnole....  
Ce sera l'occasion de faire connaissances avec les nouveaux adhérents...  
On y distribuera aussi les récompenses du Trophée Athlé Lauragais.



## C'est le moment de peaufiner sa préparation estivale : l'été qui arrive sera un moment propice pour améliorer sa forme physique...

Les tests réalisés en juin sont un outil précieux pour programmer une préparation efficace.

On pourra ainsi mettre à profit le temps des vacances pour améliorer son bien-être et sa santé...

L'hébergement du stage d'été se fera au Camping du Moulin du Roy, la plupart des activités athlétiques se dérouleront sur les installations sportives de Revel et certaines activités, notamment de loisirs, se dérouleront à Saint Ferréol.

L'hébergement en camping n'est pas seulement destiné à faire des économies : c'est un véritable choix que d'habituer les athlètes à vivre en collectivité et à participer à certaines tâches domestiques.

Toutes les activités sont encadrées par des spécialistes qualifiés.

### C'est dès maintenant qu'on doit penser à préparer les échéances de la prochaine saison

Dans la mesure où Athlé Lauragais Olympique organise des manifestations qui s'adressent à l'ensemble des athlètes et pas seulement aux athlètes du club, il est indispensable de les intégrer dans un calendrier qui tient compte de l'ensemble des manifestations de notre fédération. Dans le cas contraire, certaines de nos organisations se feraient à effectif extrêmement réduit, parfois même avec les seuls athlètes du club organisateur.

Evidemment, ce serait considéré comme un échec, aussi bien par les personnes qui auraient œuvré à leur préparation que pour l'ensemble des partenaires qui nous font confiance.

Ce travail prend beaucoup de temps : on nous demande notamment de proposer la date du Cross du Tour du Lac, prévu pour la fin du 1<sup>er</sup> trimestre 2020, avant le 31 Mai (dans le cadre de la demande du Label dont ce cross-country bénéficie....

## On pense même à l'hiver prochain (espérons-le, différent du dernier)



Un **samedi de novembre**, le **29<sup>ème</sup>**  
**Meeting Vertisaut** est programmé dans  
les salles omnisports de Revel.



Un **dimanche de janvier 2021** (et oui :  
déjà...), c'est le **Challenge des Jeunes  
Pousses** qui est programmé...



**N'hésitez pas à postuler pour des  
formations de cadres pour l'entraînement ou d'officiels  
techniques pour les compétitions !**



## C'est aussi dès maintenant qu'il faut envisager de former les personnes qui participeront à l'encadrement des entraînements et celles qui participeront aux jurys de compétition

Depuis octobre 2017, notre club a ouvert une section Baby Athlé : au départ, elle était animée par des personnes de bonne volonté qui avaient un excellent contact avec les très jeunes enfants qui y sont inscrits.

Une coutume du club est de proposer une formation pour toute personne qui s'engage à s'occuper de l'encadrement de nos athlètes.

Par ailleurs, bon nombre de nos athlètes sont en âge de participer à des compétitions qui servent entre autres dans la qualification pour divers Championnats (notamment de France) : même si on n'a aucune prétention à participer à des championnats haut niveau, les clubs présentant des athlètes à ces compétitions sont tenus de présenter également un quota d'officiels techniques (les personnes chargées d'arbitrer les compétitions d'athlétisme). On peut certes participer à l'organisation d'une compétition sans être un vrai officiel diplômé et reconnu comme tel par la FFA (on est alors considéré comme aide). Mais il est bon de savoir qu'un officiel qualifié compte pour un point dans le quota imposé au club, une personne qui aide n'est comptabilisée que comme ½ point. Ceci se justifie par le fait que si un jury ne compte pas un nombre suffisant d'officiels diplômés, les performances qu'il attribue aux athlètes risquent de ne pas être prises en compte pour certaines qualifications d'athlètes (notamment si un record est battu sur le terrain sans jury qualifié, il ne peut être officialisé par la FFA).

Là aussi, la FFA propose des formations et chacun peut commencer à se former à son rythme en allant sur la plateforme de l'Office de Formations de l'Athlétisme (on peut s'y connecter à l'aide de son code personnel FFA (celui qu'on reçoit en même temps que sa licence) : après, peut devenir juge officiel, mieux vaut choisir les modules en fonction de la qualification qu'on aimerait obtenir...

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 au moins  
jusqu'au 19 mai

## HORAIRES DE CRISE

(avec couvre-feu à 19 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...



C'est en principe le dernier mois avec un couvre-feu interdisant tout entraînement après le travail ou après l'école...

A partir du 19, on devrait ne plus subir cette contrainte particulièrement gênante !



**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 !

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

**A partir du 19 mai, les entraînements reprennent en principe le tempo normal de l'été (le couvre feu est repoussé à 21 heures)**

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 !



**L'été approche :  
BOUGEZ !**



**Quel est le meilleur moyen d'être en forme pour les vacances d'été ?**

Que vous souhaitiez simplement entrer dans votre maillot de l'an dernier ou que vous ayez l'intention de vous inscrire aux 100Km de Millau ou au marathon de Toulouse Métropole, vous pouvez trouver les conseils les plus précieux pour atteindre votre objectif.

Les entraînements du Mardi et du Jeudi s'adaptent en fonction des personnes en présence...

**Un régime draconien ?**

Aucun régime alimentaire n'est efficace si on ne fait rien pour dépenser le trop plein d'énergie auquel une alimentation trop riche nous a habitués... S'il y a un problème de surpoids, c'est le plus souvent dû à la sédentarité.

**Se lancer dans une activité débordante ?** Avoir une activité physique suffisante pour dépenser tout ce qu'on a absorbé n'est pas s'épuiser dès sa première sortie ...

L'activité physique qui permet d'obtenir les résultats les plus convaincants pour atteindre un degré optimal de forme physique en un temps réduit est la course à pied: ce n'est pas un hasard si, lorsqu'un sportif de n'importe quelle spécialité veut reprendre une activité après un arrêt, il commence par un cycle de footings et l'exercices de préparation physique générale...

**Profiter des conseils d'entraîneurs qualifiés !**

En s'adressant à quelqu'un qui a l'habitude d'amener les autres dans une activité physique à atteindre des objectifs qu'ils se sont fixés, on a beaucoup plus de chances d'arriver au but recherché.

**Profiter de l'émulation d'un groupe de personnes ayant des objectifs comparables !**

	<p><b>HORAIRES MARDI</b> Athlètes né(e)s en 2006 et avant (2005 ou 2006 sur avis positif de l'entraîneur) de <b>18 heures à 20 heures</b> au <b>stade municipal de Revel</b> Course à pied avec Jean Pierre RAOUL Toutes activités avec Daniel ROUSSEAU</p>
	<p><b>MERCREDI</b> Au <b>stade municipal de Revel</b> 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 <b>17 heures à 18 heures 30</b> : toutes activités avec Daniel ROUSSEAU et Jan SCHOOLMEESTER. les athlètes né(e)s de 2012 à 2014 ont leurs activités d'éveil <b>Baby-athlé</b> avec Thouria TOBBI au même moment. Athlètes né(e)s de 2001 à 2006, de <b>18 heures à 19 heures 30</b> : Toutes activités avec Jean Pierre RAOUL et Daniel ROUSSEAU.</p>
	<p><b>JEUDI</b> Athlètes né(e)s en 2006 et avant (2005 ou 2006 sur avis positif de l'entraîneur) de <b>18 heures à 20 heures</b> au <b>stade municipal de Revel</b> : Course à pied avec Jean Pierre RAOUL PPG, disciplines techniques avec Daniel ROUSSEAU de <b>20 heures à 22 heures</b> dans la <b>salle omnisports N°2</b> : PPG, disciplines techniques avec Daniel ROUSSEAU  Les <b>lieux surlignés en jaune</b> sont les lieux de rendez-vous en début d'entraînement : certaines parties de l'entraînement peuvent se passer ailleurs...</p>



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

## S1 Le saut en hauteur

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

- Avant le début de la compétition, le Juge-Arbitre ou le Chef-Juge annonce aux athlètes la hauteur initiale et les hauteurs suivantes auxquelles la barre sera élevée à la fin de chaque tour d'essais...

- **Essais** : Un athlète peut commencer à sauter à n'importe de ces hauteurs.

L'athlète est disqualifié des tentatives pour les sauts suivants après trois échecs consécutifs (dans certaines compétitions de jeunes, ce nombre peut être réduit), indépendamment de la hauteur à laquelle ces échecs se produisent, le disqualifieront (sauf cas d'égalité pour la première place) : un athlète peut renoncer à sa deuxième ou troisième tentative à une hauteur pour la tenter à une hauteur supérieure...

A moins qu'il ne reste qu'un seul athlète et qu'il ait remporté la compétition:

- (a) la barre ne doit jamais être montée de moins de 2cm après chaque tour d'essais
- (b) la progression des montées de barre ne doit jamais augmenter (sauf pour une tentative de record avec l'accord du Juge Arbitre et / ou de l'ensemble des athlètes encore en compétition).

Note : Cette disposition ne s'applique pas aux compétitions d'épreuves combinées.

- **Prise de mesure de la hauteur** : Les mesures sont effectuées au centimètre entier, perpendiculairement au sol et jusqu'à la partie la plus basse du bord supérieur de la barre transversale.

Tout mesurage d'une nouvelle hauteur sera fait avant que les athlètes ne tentent cette hauteur.

**Règles spécifiques au saut en hauteur :**

**Déroulement de la compétition** : L'athlète doit, avant le début de la compétition, informer le jury de la position de la barre qu'il souhaite pour sa première tentative et cette position est enregistrée. (il pourra ensuite demander une autre position s'il informe le jury avant que la barre n'ait été placée conformément à son souhait initial).

L'athlète commet une faute si:

- (a) après le saut, la barre ne reste pas sur ses deux taquets du fait de l'action de l'athlète durant le saut ; ou
- (b) il touche le sol, y compris la zone de réception au-delà du plan vertical partant du bord arrière du bac d'appel, avec une partie quelconque de son corps, sans avoir préalablement franchi la barre ; néanmoins, si lorsqu'il saute, un athlète touche la zone de réception et que de l'opinion du juge aucun avantage n'est gagné, le saut pour cette seule raison ne sera pas considéré comme un échec ; ou
- (c) il touche la barre ou la section verticale des poteaux lorsqu'il prend son élan sans sauter.



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.

### Le matériel

L'organisateur met à disposition des athlètes une installation comprenant un tapis de réception aux normes de l'IAAF, des poteaux permettant de positionner la barre transversale selon les règles et une piste d'élan (15m minimum entre le plan vertical comprenant la barre à sauter et la limite opposée).

### La barre transversale

La barre transversale est en fibre de verre ou en toute autre matière appropriée; elle a une section circulaire sauf à ses extrémités. Elle doit être colorée afin d'être clairement visible par tous les athlètes. La longueur totale de la barre sera de 4,00m  $\pm$  0,02m. Son poids maximum est de 2kg. Le diamètre de la partie circulaire de la barre est de 30mm  $\pm$  1mm. Elle se compose de trois parties - la barre circulaire et deux extrémités, chacune de 30mm-35mm de largeur et de 0,15m-0,20m de longueur, permettant la pose de la barre sur les supports des montants. Ces extrémités ont une section circulaire ou semi-circulaire avec un côté plat clairement défini, sur lequel repose la barre placée sur ses supports. Ces extrémités seront dures et lisses. Elles ne doivent pas être faites ni couvertes de quelque matière ou substance qui pourrait avoir pour effet d'augmenter l'adhérence entre elle et les supports. La barre transversale ne peut avoir aucun biais et, une fois en position, elle ne peut avoir une flèche de plus de 20mm.

### Combien de personnes au minimum pour juger un concours de saut en hauteur ?

Le chef juge surveille l'épreuve dans son ensemble et décide de la validité de chaque essai (dans les compétitions à effectif limité, il peut aussi prendre une fonction supplémentaire)...

2 juges règlent la hauteur de la barre, 1 juge tient la toise permettant de mesurer, 1 juge appelle les athlètes et note la validité ou non de chacun de leurs essais.

3 juges, c'est le strict minimum ; 7 est le nombre généralement retenu dans les grandes compétitions.