

Athlé Lauragais Olympique

Informations générales

Juillet 2021



**MERCI A TOUTES LES
PERSONNES QUI ONT ŒUVRE
SANS COMPTER POUR LA
REUSSITE DES 6 HEURES DU
LAURAGAIS !**



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

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

Le départ d'une course

Le mois prochain : les mêmes horaires d'entraînements qu'en juillet...



... et stage d'été du Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne

**Qui dort en juillet
jusqu'au soleil
levant, mourra
pauvre
finalement.**

**C'est souvent au
petit matin que
l'athlète
supporte le
mieux l'effort en
juillet...**



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.

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 juin:... les **6 Heures du Lauragais.** comme une délivrance, après plus d'un an d'abstinence...



La météo était au beau fixe, avec des températures de plus de 30° à l'ombre, donc encore plus au soleil...

Bon nombre d'ultramarathoniens étaient là, dont 3 vainqueurs des éditions précédentes et un athlète espagnol de très haut niveau (5^{ème} des Championnats du Monde), que ce soit pour préparer des échéances telles que des courses de 24 heures et de 100km ou pour en finir avec la longue coupure provoquée par la crise sanitaire...

Côté marche, les athlètes étaient un peu moins nombreux que lors de l'édition précédente, en 2019 mais la qualité de marche était toujours là.

Le record de participation global de cette manifestation n'a pas été battu : il l'aurait probablement été avec une météo moins sélective...

Le programme des courses était différent des années précédentes: le relais de 6 heures était remplacé par une épreuve individuelle de 3 heures.

- La course de 6 heures a compté 60 participants (soit le maximum défini par le règlement de l'épreuve).

- Toutes les autres épreuves ont compté moins de participants que prévu ; notamment le relais des pitchounets n'a pu se dérouler par manque d'équipe complète.

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

MERCI à la Mairie de Revel pour son aide logistique sans faille.

MERCI aux membres d'autres clubs qui ne manquent jamais de nous donner un coup de main. Notamment, nous avons pu compter sur l'appui du Desperado Trail : espérons que les membres d'Athlé Lauragais Olympique sauront à leur tour donner un coup de main pour le Trail du 10 juin...

Et bien entendu, encore une fois **MERCI** à tous les parents et athlètes d'Athlé Lauragais Olympique qui ont participé au succès de cette manifestation...

Toutefois, on a pu constater combien la présence de plus de monde avait été souhaitable : dommage que certaines familles se considèrent plus comme les clients d'un self-service du sport que comme des membres d'une association Loi 1901 !

Le problème, c'est qu'un vrai self-service est généralement une structure professionnelle alors que le fonctionnement d'une association s'appuie principalement sur le bénévolat... Devrons-nous un jour professionnaliser Athlé Lauragais Olympique et par conséquent multiplier par 2, 3, voire plus (selon le nombre d'adhérents) le prix de l'adhésion au club ?

Que chacun(e) donne un coup de main de temps en temps nous a jusqu'ici semblé préférable...



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...



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 6^{èmes} 6 Heures du Lauragais ont montré la limite actuelle de la capacité d'organisation d'Athlé Lauragais Olympique.

Malgré plusieurs rappels, le nombre de bénévoles qui s'impliquaient jusque-là dans l'organisation des manifestations du club se réduit comme peau de chagrin, provoquant la lassitude de certains de nos plus fidèles amis qui ont la mauvaise sensation d'être considérés comme « corvéables à merci ».

On ne peut pas continuer dans cette dynamique !

Alerte pour l'avenir !

Le club a besoin de ces manifestations pour vivre et doit se donner les moyens de les organiser dans de bonnes conditions : il a besoin de l'implication de toutes et tous !

Des athlètes ou anciens athlètes d'Athlé Lauragais Olympique ont participé aux 6 Heures du Lauragais

- Dans la course de 3 heures, c'est Sylvain GUIRAUD qui l'emporte (il avait remporté l'épreuve des 6 heures en...) et Mathieu VERON termine à la ... place (en fait, il récupérait d'une épreuve qu'il avait couru le matin même, forcément loin de son niveau de ces dernières années).
 - L'équipe d'Athlé Lauragais Olympique termine 2^{ème} du classement général et 2^{ème} équipe mixte. Elle était composée de Maïwenn ROUCHON, Thaïs DUPUY et Lionel DUPUY.

Évidemment, nos athlètes auraient pu être beaucoup plus nombreux(ses)... Notamment, l'effectif d'Athlé Lauragais Olympique serait suffisant pour former plusieurs équipes de Relais de 1 heure et plusieurs Équipes de Relais de Pitchounets.

Mais il en va des athlètes comme des bénévoles : il semble que la motivation ait manqué à bon nombre de personnes.



Pour les athlètes qui étaient là

mais...



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 Vaisse Ile & 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.

Des athlètes d'Athlé Lauragais Olympique ont aussi participé à d'autres manifestations...

Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s :

Le **05 juin**, nos athlètes ont choisi la manifestation « Terrains de Jeux » organisée par la Mairie de Revel dans le cadre du programme « Terre de Jeux 2024 » : une occasion de faire découvrir l'athlétisme aux amis des athlètes du club...

Le **19 juin**, l'ASPTT Toulouse organisait un « multi-épreuves ». Finalement aucun de nos jeunes athlètes n'a pu s'inscrire dans les délais : certes, il est incontestable qu'on peut probablement mieux s'organiser mais il est tout de même dommage que les modalités d'inscriptions pour les plus jeunes athlètes soient plus exigeantes que ceux de l'élite nationale...

Les Benjamin(e)s et Minimes :

Le **06 Juin**, à l'occasion des compétitions de secteur de Pointes d'Or (3 dans le secteur ouest et 1 dans le secteur est), 2 de nos athlètes benjamines étaient à Muret :

- Emilie BERTHELOT y remporte le triathlon avec 107 pts
 - (seule une athlète a fait mieux sur les autres sites (112 pts à Albi) et une autre le même total à Vergèze)
 - 50m en 7s20, Saut en Hauteur de 1,40m, Lancer de poids à 9,45m
- Luisa LAVALLEY réalise le 41^{ème} score du triathlon avec 64 pts
 - 50m haies en 10s69, saut en longueur de 3,63m, lancer de javelot à 14,12 m.

Le **20 juin** à Castres, Emilie BERTHELOT confirmait son statut, terminant à la 3^{ème} place du Championnat d'Occitanie de Pointes d'or benjamin(e)s :

- 50m en 7s31, Saut en Hauteur de 1,36m (malgré une piste d'élan rendue glissante par la pluie), Lancer de poids à 9,99m

Le **27 juin** à Vergèze, **Emilie BERTHELOT devient Championne d'Occitanie de Saut en hauteur et monte 2 autres fois sur le podium :**

- 5^{ème} du 50m en 7s12 après avoir battu son record personnel en série (7s11), 3^{ème} du 50m haies en 8s59, 3^{ème} du Lancer de poids avec un jet à 10,15m (record personnel) et donc 1^{ère} du Saut en Hauteur avec un saut 1,40m (record personnel égalé)... **BRAVO !**

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

En dehors de la course de 3 heures et du Relais de 1 Heure des 6 Heures du Lauragais (le même jour, il y avait aussi les 10km de Blagnac : on ne peut pas être partout à la fois), beaucoup d'organisations sont annulées, ce qui explique le manque de participation de nos athlètes aux compétitions dans ces catégories...

Sur piste, il y a bien quelques meetings dans l'agglomération toulousaine mais souvent organisés en semaine : difficile de participer avec les déplacements que ça impliquerait, après le travail...

La donne devrait changer ce mois-ci : espérons que ce sera le cas !

Sur route et dans la nature, se sont souvent les protocoles sanitaires qui découragent les organisateurs...

Pendant que certains ont déjà enfilé leur tenue de plage, d'autres s'activent et d'autres patientent encore !



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.



L'expertise incontestée dans la nutrition, notamment des sportifs...

Cet acteur de premier plan de l'économie lauragaise a notamment renforcé la qualité du ravitaillement des 6 Heures du Lauragais...



Le CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2020 2021: c'est fini...

Dès que tous les résultats des manifestations ayant eu lieu entre le 1^{er} Novembre 2020 et le 30 juin 2021 (en fait, il n'y en aura eu qu'en mai et juin) seront pris en compte, le classement sera définitif : la remise des récompenses est prévue pour le 12 octobre, lors de l'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique.

Horrible rétrospective mais encore quelques possibilités de se rattraper au cours de cette saison qui se terminera fin août.

SEPTEMBRE	MARS
RENTREE et première compétition de la saison 2019 2020 qui, en fait, s'est avéré être une des dernières de la saison précédente... 	 10km de CASTRES
OCTOBRE	AVRIL
TESTS Une des dernières activités « normales » de la saison 	 Les Eveils Athlétiques et les Poussin(e)s aussi auraient aimé connaître la compétition...
NOVEMBRE	MAI
VERTISPERCHE avec un nouveau tapis de saut à la perche... 	 compétitions reportées en masse... mais tout de même le meeting de l'UNION, l'avant dernier jour du mois.
DECEMBRE	JUIN
Championnats Départementaux de CROSS... 	 Les 6 HEURES DU LAURAGAIS après plus d'un an d'attente ! TESTS...
JANVIER	JUILLET et AOÛT
JEUNES POUSSÉS 	La pandémie nous a imposé des conditions très difficiles mais les entraînements n'ont jamais été arrêtés et on continue... 
TOUR DU LAC DE SAINT FERREOL 	

Tout au long de cette saison, des manifestations concernant tous les domaines de l'athlétisme étaient prévues : systématiquement les athlètes se sont entraînés comme si elles allaient avoir lieu.

Bien entendu, leurs multiples reports et annulations ont été mal vécus... Mais c'était la seule solution pour préparer une reprise.

La saison n'est pas tout à fait terminée : il est encore temps de s'essayer à la compétition, pas forcément la compétition pour la gagne, mais celle qui permet à chacun(e) de s'épanouir.

Art & Fenêtres

REVEL LAURAGAIS
TOULOUSE

Fenêtres Portes Portails Stores
Moustiquaires

Jean Christophe PICQ
06 86 23 93 75

Jc.picq@vasseur-fermetures.com

Art & Fenêtres participe au financement des manifestations d'Athlé Lauragais Olympique en faisant des annonces dans certaines plaquettes de manifestations

Un club d'athlétisme qui propose toutes les disciplines de ce sport est un gros consommateur des matériels les plus divers, ce qui nécessite un budget important et particulièrement difficile à rassembler... surtout à une époque où les subventions de l'Etat et des Collectivités sont en nette baisse.

Notre club propose tout un panel de partenariats : chacun peut trouver sa façon de l'aider à se développer tout en profitant d'une communication que nous essayons sans cesse d'améliorer.

Nous remercions tous les partenaires qui ont aidé Athlé Lauragais Olympique à surmonter la crise sanitaire.

Ce mois-ci, on va essayer de confirmer la reprise malgré les vacances scolaires...

Sont notamment prévues des courses pour toutes et tous sur route et en milieu naturel mais aussi une fête de l'athlétisme des jeunes, des finales régionales et nationales (sur qualification, bien entendu)...

Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s :

Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s fêteront l'athlétisme le 3 à Toulouse Sesquières : des épreuves par équipes où les clubs sont mélangés, sans classement mais avec bonne humeur...

Ils seront également concernés par le festival « Festimenthe », organisé le 24 par la Mairie de Revel.

Ensuite, ces jeunes catégories n'auront pas de possibilité de participer à une manifestation sur piste s'adressant à leurs catégories (Kid's Athlé ou triathlon) avant le mois de septembre, voire d'octobre...

Toutefois, quelques organisateurs de courses hors stade prévoient des petites courses pour ces catégories (Rappel des précautions à prendre dans le pavé ci-contre).

Les Benjamin(e)s et Minimes :

Ceux qui se sont qualifiés peuvent participer à des finales nationales (pas parmi nos athlètes cette saison : celles et ceux qui auraient pu n'ont pas participé à suffisamment de compétitions qualificatives)...

Les stages d'été sont de 2 sortes :

- génération 2024 fin août (réservé aux minimes ayant fait de grosses performances).
- Le stage départemental de Revel et Saint Ferréol (ouvert à tou(te)s les benjamin(e)s et minimes mais l'effectif est limité à 30 athlètes : il faut vite s'inscrire si on veut participer..

Quelques courses hors stade peuvent aussi être envisagées (Rappel des précautions à prendre dans le pavé ci-contre).

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

Sur piste, c'est le plus niveau qui offre le plus de compétitions (divers Championnats de France, voire Jeux Olympiques... mais il faut s'être qualifié).

Sur route et dans la nature, bon nombre de courses jouent sur la reprise un peu partout en France (et même à l'étranger) : même en vacances, on peut courir : ne pas oublier sa licence...

L'été est généralement le moment qui offre le plus d'occasions de se dépenser dans de bonnes conditions !

L'athlétisme a montré qu'il pouvait être un sport d'hiver mais tout le monde peut constater que c'est en été qu'il offre le plus de chances de prendre du plaisir à pratiquer une activité physique intense...



Courses d'été... festives, de villages, animations en marge d'autres organisations : des opportunités intéressantes mais il y a des

PRÉCAUTIONS À PRENDRE, SURTOUT POUR LES PLUS JEUNES ATHLÈTES

Des tas d'organisateur proposent des courses pour tout public, y compris pour très jeunes athlètes. C'est bien entendu une façon de les associer aux activités des adultes, donnant ainsi à toute la famille l'occasion de participer à une activité qu'on peut pratiquer à tout âge. Toutefois, il est conseillé de prendre quelques précautions avant d'envoyer de jeunes enfants sur une course, notamment :

- Vérifier que la course proposée ne regroupe pas des enfants ayant trop de différences d'âge pour éviter de dégoûter les plus jeunes.
- Vérifier que les préconisations de la Fédération Française d'Athlétisme concernant ces jeunes sont bien respectées :
 - Enfants âgés de moins de 7 ans (baby athlé) : aucune activité compétitive n'est tolérée. De 4 à 6 ans, seules des initiations de découverte peuvent être proposées
 - Enfants de 7 à 9 ans (éveils athlétiques) : seulement des animations sans classement individuel (par contre une épreuve avec classement par équipes est possible si les épreuves sont adaptées à l'âge des athlètes).
 - Enfants de 10 et 11 ans (poussin(e)s) : le même genre d'animation que pour les 7-9 ans est conseillé mais les courses individuelles sont tolérées si elles ne dépassent pas 1,5 km.

Au-delà des tranches d'âge précédentes, tout le monde peut courir en compétition en respectant les distances maximales du tableau ci-dessous :

Cat	âge de - à	Distance max	Cat	âge de - à	Distance max
Be	12-13 ans	3000m	Ca	16-17 ans	15km
Mi	14-15 ans	5000m	Ju	17-18 ans	25km

Pour une course nature (Trail, course de montagne) le km-effort (distance mesurée à laquelle on ajoute 1km par tranche 100m de dénivelé vertical cumulé) doit rester inférieur à la distance max.

A 19 ans et plus, on peut s'aligner sur n'importe quelle distance... mais, bien entendu, il vaut mieux être entraîné en conséquence.

L'été est là :
BOUGEZ !

HORAIRES D'ENTRAINEMENTS

pendant les vacances scolaires d'été...

Prenez du plaisir à gambader, trotter, Courir
Jogger débutant(e) ou athlète confirmé(e), ne ratez pas cette occasion

Athlètes nés en 2007 et avant (2006 ou 2007 sur avis positif de l'entraîneur), rendez-vous :

MARDI et JEUDI du 6 juillet au 26 août 2021

de 19 heures à 20 heures 30 (pouvant être aménagés selon le programme et les disponibilités des groupes présents), au **Stade Municipal** de Revel , parfois à Saint Ferréol

Spécial Running pour tous (course à pied avec Jean Pierre RAOUL)

On peut aussi s'amuser à d'autres spécialités que le Running :
(PPG, éventuellement disciplines techniques)

**Courir, certes...
Mais aussi**



**sauter, lancer,
se dépenser
autrement...**

Athlètes nés en 2007 et avant (2006 ou 2007 sur avis positif de l'entraîneur), rendez-vous :

MARDI et JEUDI du 6 juillet au 19 août 2021

de 19 heures à 20 heures 30, au **Stade Municipal** de Revel :
PPG, disciplines techniques, sauf sauts en hauteur et à la perche avec Daniel ROUSSEAU

JEUDI du 8 juillet au 19 août 2021

de 20 heures à 22 heures, dans la **Salle Omnisports N°2** et / ou autour :
PPG, disciplines techniques, y compris sauts en hauteur et à la perche avec Daniel ROUSSEAU

Et même certains **SAMEDIS (3 et 10 juillet...)**

de 10 heures à 11 heures 30, au **Stade Municipal** de Revel :
PPG, disciplines techniques, sauf sauts en hauteur et à la perche avec Cédric LE ROUX et Daniel ROUSSEAU

ATTENTION : pour les sauts en hauteur et à la perche, **prendre rendez-vous** (disponibilité de la salle)

Des séances pour athlètes plus jeunes peuvent être organisées, à condition de regrouper au moins 3 athlètes qui seraient dans un même groupe d'entraînement en période scolaire : inscrire les enfants par courrier électronique à athlelauragaisol@gmail.com et attendre la confirmation.

En juillet, il peut faire chaud mais rien n'interdit de s'entraîner plus tard ou dans des endroits frais!



La saison d'athlétisme suspend son vol pour certains, bat son plein pour d'autres...

En juillet et août, n'y a pas d'entraînement régulier le mercredi, mais le mardi et le jeudi (parfois même le samedi) restent des rendez-vous permettant de profiter au maximum du plaisir de courir en été.

Pendant que les athlètes scolarisés et leurs enseignants sont en vacances, à moins qu'on ne soit qualifié pour un des **Championnats de France de diverses catégories** (qui auront lieu sur divers sites au cours du mois de juillet, la saison abandonne son rythme endiablé de compétitions, continuant toutefois à proposer des manifestations sympathiques sur route ou en nature pour les adeptes de la course à pied.

L'athlétisme de haut niveau des **Championnats de France** ou des **Jeux Olympiques** peut bien entendu se regarder en téléspectateur... en restant bien attentif si on veut percer les secrets des meilleurs athlètes.

L'été est surtout la période où la météo est en principe plus clémente qu'à l'ordinaire et, **plutôt que de bronzer idiot(e)**, c'est l'occasion rêvée pour profiter du temps libre qu'offrent les vacances pour se dépenser...

Certains sauteront bien entendu sur l'occasion offerte par Athlé Lauragais Olympique de faire un test VAMEVAL (celui qui permet d'optimiser les efforts d'endurance).

Juin 2021 était chaud, mais c'est souvent en juillet que la canicule s'installe :

La chaleur est propice à la performance : la plupart des records estivaux sont battus avec des températures élevées, voire avec des météo où les orages menacent (en témoigne l'énorme record du Monde de saut en longueur battu en 1968 par Bob Beamon : il a tenu pendant 22 ans et 10 mois).

Pour autant, les efforts intenses par temps chaud exigent impérativement des précautions si on ne veut pas mettre sa santé en danger.

CE QUE PRECONISE LE HAUT CONSEIL DE LA SANTE PUBLIQUE AUX ORGANISATEURS :

- 1) Quand il fait chaud, tout exercice physique expose à un risque d'accident, Potentiellement mortel : le coup de chaleur d'exercice
- 2) Ce risque concerne tous les sportifs, quel que soit leur niveau :
 - Il est majoré pour les sujets à faible condition physique et a fortiori pour les sujets atteints de maladie chronique.
 - Il concerne aussi les sportifs entraînés (et même de haut niveau) susceptibles de dépasser leurs capacités, notamment dans des conditions de compétition.
- 3) Ce risque est élevé pour tous les sportifs :
 - si l'humidité relative est élevée
 - s'il n'y a pas de vent deux situations s'opposant à l'évaporation de la sueur.
- 4) Avant l'été, tout organisateur de manifestation sportive doit :
 - établir un protocole de fonctionnement en cas de vague de chaleur, de façon à :
 - déterminer les conditions de l'annulation (ou le report) de la manifestation en cas de forte chaleur (niveau 3-alerte canicule)
 - s'assurer que les personnes participant à la manifestation et les membres de l'équipe l'encadrant aient accès et connaissent les mesures de prévention
 - mettre en place les mesures de prévention
 - mettre en place une surveillance des signes d'alerte faisant suspecter une pathologie liée à la chaleur
 - s'assurer que ce protocole est accessible, connu et compris par l'ensemble de l'équipe organisatrice
 - s'assurer que les effectifs en personnels nécessaires à la réalisation de ce protocole seront suffisants pendant la manifestation
 - s'assurer que le matériel nécessaire à la réalisation ce protocole sera disponible et opérant pendant la période estivale.
- 5) Pendant une vague de chaleur, se tenir informé du niveau de vigilance et s'assurer de sa transmission à l'équipe encadrant la manifestation et aux personnes y participant b. S'assurer de la réalisation du protocole.



S'il fait chaud, c'est une raison supplémentaire pour ne pas oublier de s'hydrater



La saison 2021 2022 approche.

- Depuis le .. juin, on peut penser aux adhésions, cotisations, certificats médicaux...

La FFA prévoit l'anticipation de la licence.

Celle de 2020 2021 ne sera plus valable à partir du 1^{er} septembre, elle ne pourra plus être utilisée pour s'inscrire dans une course et l'assurance qui lui est liée ne pourra plus être utilisé après le 31 août.

- Pour les athlètes qui étaient là cette saison, c'est donc le moment de remplir le dossier de réinscription qui va être envoyé à chacun avant la fin du mois- de juillet.
- Pour les nouveaux arrivés, c'est aussi un bon moment pour remplir le bulletin d'adhésion qui va être mis en ligne sur le site du club.
- Pour tous, il ne faut pas oublier de joindre les pièces demandées, telles que certificat médical (qui devra dater de moins de 6 mois au moment de la prise de licence), cotisation (soit les 10 Euros correspondant au mois d'essai, soit cotisation du 1^{er} trimestre).

Il est bon aussi d'encourager celles et ceux qui s'intéressent un tant soit peu à notre sport à nous rejoindre...

Si on souhaite se retrouver dans un club dynamique, **il est indispensable de parler de ce qu'on y fait autour de soi**, dans sa famille, auprès de ses ami(e)s.... On peut aussi distribuer les affichettes et flyers du club.

Extrait de la circulaire administrative

2021 2022 de la FFA

concernant les prises de licences

2.2 – ADHÉSION À UN CLUB

Lors de l'adhésion, le Club doit obligatoirement :


- exiger une pièce d'identité avant l'établissement de la licence et reporter à l'identique cette identité sur le SI-FFA ;
- vérifier que le licencié a intégralement renseigné, daté et signé le formulaire d'adhésion

Quelques dates en préparation à retenir particulièrement...

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

Le **samedi 24 juillet** à partir de 13 heures, la Mairie de Revel organise le Festival Festimenthe et Athlé Lauragais Olympique sera chargé d'animer une activité pour les 4-10 ans...

Une occasion de faire connaître le club (c'est toujours un club formateur)

 Du **samedi 21** au **mardi 24 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 l'implante une fois de plus à Revel ...

Athlé Lauragais Olympique sera là, probablement chez les athlètes, au moins dans la logistique...

Ensuite, on repart sur les chapeaux de roues pour la saison 2021 2022 :

Le **samedi 5 septembre**, la mairie de Revel organise son traditionnel **FORUM DES ASSOCIATIONS**. C'est un moyen de se faire connaître.

Le **mercredi 8 septembre**, c'est la reprise des entraînements du mercredi : il est conseillé de s'inscrire à l'avance par message électronique à l'adresse suivante : athlelauragaisol@gmail.com

C'est une nouveauté à Revel !

Le **samedi 11 septembre** de 10h à 12h30 journée **KINDER ATHLETIC DAY**

Comme l'an dernier : le **jeudi 16 septembre** de 18 h à 19 h30, Athlé Lauragais Olympique participe à la semaine **Run2K** de la Fédération Française d'Athlétisme.

Le **vendredi 24** et le **samedi 25 septembre**, les **JOURNEES VERTIPERCHE**, avec des invités de marque

Un **mercredi d'octobre**, une **SOIRÉE TESTS**... destinée à faire le point pour attaquer la saison hivernale 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**.

Un **samedi de novembre**, on fera ce qu'on n'a pas pu faire en 2020 : le traditionnel **MEETING VERTISAUT**, dans les salles omnisports de Revel.

Un **dimanche de janvier 2022** (et oui : déjà...), c'est le **CHALLENGE DES JEUNES POUSSÉS** qui est programmé...

Le **dimanche 13 février 2022**, le **51^{ème} CROSS DU TOUR DU LAC DE SAINT FERRÉOL** rassemblera des coureurs d'occitanie.

Le **dimanche 8 mai 2022** les **7^{èmes} 6 Heures du Lauragais**...

Scoop: le **22 juillet 2022**, une étape à Revel de la France en courant...



- indiquer si le licencié est susceptible d'occuper, à titre bénévole ou à titre rémunéré, de manière permanente ou occasionnelle, des fonctions d'encadrement (dirigeants, entraîneurs, officiels, escortes ou délégués antidopage, formateurs, ou toute autre fonction d'encadrement...) au sein du Club ;

- s'assurer, pour les licenciés majeurs Athlé Compétition, Athlé Entreprise et Athlé Running, que le certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de l'Athlétisme en compétition (obligatoire) est en cours de validité (soit le certificat médical présenté est daté de moins d'un an au moment de la prise de licence sur le SI-FFA, soit le licencié atteste avoir rempli le questionnaire de santé pour les personnes majeures prévu par le Code du Sport (QS-Sport) ;

- s'assurer, pour les licenciés majeurs Athlé Santé, que le certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de l'Athlétisme (obligatoire) est en cours de validité (soit le certificat médical présenté est daté de moins d'un an au moment de la prise de licence sur le SI-FFA, soit le licencié atteste avoir rempli le questionnaire de santé pour les personnes majeures prévu par le Code du Sport (QS-Sport) ;

- s'assurer, pour les licenciés mineurs, quel que soit le type de licence, que le titulaire de l'autorité parentale atteste avoir rempli, avec son enfant, le questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur prévu par le Code du Sport (ou, à défaut, que le licencié mineur ait fourni un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport ou de l'Athlétisme datant de moins de six mois au moment de la prise de licence sur le SI-FFA) ;

- indiquer au titulaire de l'autorité parentale pour les athlètes mineurs qu'il doit formuler son accord pour la réalisation de contrôles sanguins dans le cadre de la lutte contre le dopage (une formule est prévue sur le formulaire d'adhésion type).

En effet, le Code du Sport dispose qu'une absence d'autorisation parentale pour les contrôles sanguins est constitutive d'un refus de se soumettre aux procédures de contrôle ;

- indiquer au titulaire de l'autorité parentale pour les athlètes mineurs qu'il doit formuler son accord pour l'hospitalisation par le Club en cas de nécessité médicale ;

- conserver avec soin le formulaire d'adhésion et le certificat médical qui pourront être, à tout moment, exigés par la FFA, la Ligue, le Comité Départemental ou par les autorités compétentes en cas d'accident. .

LES REGLES DE L'ATHLETISME DE COMPETITION...

C2 Le départ d'une course : ça dépend de la longueur de la course...

La course à pied permet de se mesurer à d'autres athlètes sur des distances allant du 50 mètres à plusieurs centaines de kilomètres (sur les courses de 24 heures, qui ne sont pas les plus longues du registre ; les meilleurs couvrent déjà plus de 250km).

Il est évident que le départ n'a pas du tout le même impact sur une course de vitesse de 50m en salle que sur une course d'endurance de 24 heures : autant dans le premier cas l'athlète qui rate son départ n'a que peu de chances de rattraper ses adversaires, autant dans le second, il n'a même pas à se soucier de cet incident.

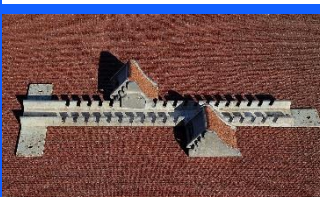
Pour tenir compte de cette disparité dans l'importance du départ, les courses sont classées selon ce critère de distance :

- Jusqu'à 400m inclus, les coureurs DOIVENT IMPERATIVEMENT prendre leur départ avec des STARTING BLOCS et obéir aux ordres du starter qui sont :
 - « à vos marques » (l'athlète doit avoir au moins 3 appuis au sol en plus des pieds qui doivent rester en contact avec les blocs: 2 mains et au moins un genou),
 - « prêt » (l'athlète n'a plus que les mains en contact avec le sol, les pieds restant bien callés contre les blocs),
 - Et le signal du départ lui-même généralement donné par un coup de feu (mais des pistolets électroniques existent aussi : provoquant un son dans une sono).
Les athlètes des catégories Eveils Athlétiques et Poussin(e)s ont un départ adapté à leur catégorie (ils partent debout et il n'y a pas d'ordre « prêt »).
Les athlètes handisports peuvent avoir un départ adapté à leur handicap.
- Au-delà de 400m, il n'y a pas de starting-blocks et n'y a que l'ordre « à vos marques » avant le signal de départ (et pour les courses très longue, il arrive que l'ordre réglementaire « à vos marques » soit remplacé par un décompte et le départ donné par un élu d'une collectivité ou un invité, sous la responsabilité du starter officiel tout de même).

Il n'y a pas de règle particulière au cross-country, à la course nature, au trail : seules les règles ci-dessus sont officiellement applicables.

Tout ce cérémonial a pour unique but de faire en sorte que les coureurs puissent tous partir au signal de départ, mais pas avant (sinon, ce ne serait pas équitable) :

- L'athlète qui part ou provoque le départ d'un ou plusieurs concurrents avant le signal est éliminé (faux départ).
- On considère qu'il y a faux départ si l'athlète ne reste pas immobile après s'être mis en position.



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. édictés par WA dont elle est membre.

Précision de la mesure du temps

Selon les courses, la précision exigée n'est pas la même : 1/100^{ème} de seconde pour tout ce qui est course sur piste, notamment les courses jusqu'à 400m : le revolver (ou le pistolet) du starter déclenche alors un signal électrique qui fait démarrer automatiquement le chronomètre électrique (de plus en plus souvent, on utilise un pistolet électrique qui émet un son électronique sans gaspiller de cartouches)...

En l'absence de ce dispositif, le temps est considéré comme un temps « manuel » et est arrondi au 1/10 supérieur.

Dans les courses sur route et courses de longues distances, le temps est évalué à la seconde (arrondi à la seconde supérieure).

Quelques dimensions et caractéristiques géométriques de l'aire de départ.

- La ligne de départ est tracée au sol : elle mesure 5cm de large et est de couleur contrastée avec le sol.
- La ligne de départ fait partie de la distance à parcourir et l'athlète ne doit donc pas être en contact avec elle par une quelconque partie de son corps (dans les relais, le témoin n'est pas considéré comme faisant partie du corps de l'athlète).
- Dans les courses comprenant un grand nombre de participants ou nécessitant de compter un grand nombre de passages des athlètes en un même lieu (notamment la ligne d'arrivée), on utilise des transpondeurs (communément appelés « puces ») qui aident à chronométrer correctement. Le temps donné par ces transpondeurs (souvent fourni par une entreprise spécialisée) ne devient officiel qu'après un contrôle du chronométrateur officiel.

Combien de personnes au minimum pour donner un départ ?
1 starter et plus si possible : mise en place des coureurs, chaînes séparant les sas dans les courses où il y a beaucoup de concurrents... aides diverses...
1 : c'est souvent suffisant, 2 et au-delà : ça peut être nécessaire...