

# Athlé Lauragais Olympique

## Informations générales Août 2021



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

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

**Comment se mesure  
une course sur route ?**

**En dernière page :**  
**L'annonce d'une nouvelle rubrique sur  
les techniques d'entraînement...**

**Pourquoi cette nouvelle  
rubrique ?**



**Le mois prochain : c'est la rentrée des classes...  
... et la reprise des entraînements du mercredi.**

**Ce qu'août ne mûrit pas,  
septembre ne le fera pas.**

**L'entraînement estival prépare  
les performances d'automne...**



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.



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 juillet:  
de nombreux(ses) athlètes sont en vacances...**

Il y a des athlètes qui sont fatigués par leur année de travail et souhaitent se reposer, ne rien faire...

Bon nombre supportent bien ce choc comparable au choc thermique que subit l'acier en fusion lorsqu'on le plonge dans l'eau froide : ce moment magique où le métal en fusion devient un objet à la solidité sans égal.

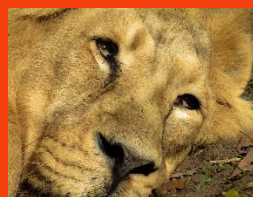
Pour ceux-ci, les conseils de bouger que nous produisons ont de grandes chances de rester lettre morte : proposons-leur plutôt de choisir quelques ustensiles utiles dans leur quête de repos et souhaitons-leur de ne pas avoir trop de mal à revenir en forme lorsqu'ils reprendront leurs activités courantes

D'autres, pas le moins du monde gênés par le fait d'arrêter de travailler, profitent pleinement de ce temps disponible pour augmenter leur dose de travail et sautent sur toutes les occasions qui leur sont offertes de se dépenser, augmentant ainsi considérablement leur quantité d'activité physique hebdomadaire, parfois même en s'engageant dans des disciplines nouvelles pour eux...

Et puis, il y a ceux qui ne changent rien, ou du moins pas grand-chose, à leurs activités habituelles.

On en soupçonne même certain(e)s d'emporter du travail en vacances...

**Bien entendu, c'est le juste équilibre entre activité physique et repos que choisissent les athlètes qui ont l'intention de se préparer un tant soit peu... pour une reprise sur les chapeaux de roues.**



**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'Athlétisme Lauragais Olympique en faisant des annonces dans certaines plaquettes de manifestations.



**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'Athlétisme Lauragais Olympique

**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..**

### Côté farniente, nous recevons peu de nouvelles...

.Mais en comptant le nombre de présences aux entraînements estivaux, on peut avoir une idée de l'importance du peloton des partisans de cette façon de passer son temps de vacances.

### Côté activité intensive, ce sont toujours les mêmes qu'on retrouve, mais pas forcément en course, faute d'épreuves proposées...

Même sans compétitions, l'entraînement reste intensif, avec de vrais challenges personnels que se fixent les athlètes...

### Juillet 2021 est aussi le mois où Athlé Lauragais Olympique a changé de Siège social.

Depuis que la Maison des Associations existait à Revel, le club y avait élu domicile, dans un premier temps au rez-de-chaussée, puis dans un petit bureau du 1<sup>er</sup> étage.

### Désormais, le siège social s'est rapproché des lieux d'activité du club, au **Stade Municipal de Revel, avenue Julien Nouguier.**

Une boîte à lettre y a été installée par la Mairie, près de celles de l'US Revel Football et du Rugby Club Revelois.

Les réunions se feront dans les salles mises à la disposition par la Mairie, comme c'était déjà le cas pour l'Assemblée Générale annuelle qui ne pouvait être accueillie dans le petit bureau

### Cette saison n'a malheureusement pas vu athlètes d'Athlé Lauragais Olympique participer à des manifestations en juillet...

Par contre des athlètes du club ont mis à profit leurs vacances pour pratiquer notre sport loin de leurs bases habituelles... TOUT est BON pour garder la flamme

### Ce qui restera de ce mois d'été, c'est l'ambiance conviviale entre les athlètes qui ont pris l'habitude de s'entraîner ensemble

Le plaisir de se retrouver s'est une fois de plus confirmé lors des multiples entraînements programmés cet été.

Une fois de plus, on a pu constater que, même peu nombreux en raison des vacances, les athlètes, adeptes d'un sport dit individuel, étaient particulièrement aptes à vivre leur sport de façon collective.



## CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2020 2021...

Cette saison, c'est Emilie Berthelot

Qui réitère son succès à la tête du trophée...

Avec son titre de Championne d'Occitanie, après avoir participé à presque toutes les compétitions qui lui étaient proposées, il aurait été difficile de faire mieux.



**CRESPY**  
GROUPE

CRESPY  
BATIMENT

CRESPY  
RENOVATION

|||

CIC2C  
IMMOBILIER

M3  
CARRELAGES  
PARKING  
BOIS CHAUFFES

MOSAÏLUX

SBR  
RENOVATION  
CIMENT

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...

**HYPER**  
Casino  
REVEL

L'Hyper Casino est une surface de vente qui fournit tout ce dont on peut avoir besoin...

Chemin des Bordes 31250 REVEL

OL'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**  
LE SPORT COMMENCE ICI  
CASTRES

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 !

**Le mois d'août est malheureusement aussi parcimonieux en manifestations d'athlétisme que le mois de juillet...**

**Bon nombre d'organisateur évitent les vacances scolaires, notamment le mois d'août...**

Ce sont les plus jeunes catégories qui sont les moins favorisées : la plupart des compétitions de vacances s'adressent aux Cadet(te)s et plus grand(e)s... et souvent, elles sont réservées à une élite.

Toutefois, quelques organisateurs de courses hors stade, lorsqu'ils n'annulent pas en raison de difficultés d'appliquer le protocole sanitaire, prévoient des petites courses pour les plus jeunes (Des précautions sont à prendre : voir pavé traitant de ce sujet sur le bulletin d'informations générales de juillet).

#### **Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s :**

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 d'octobre...

Parfois certaines stations touristiques prévoient des activités s'en rapprochant : on peut alors sauter sur l'occasion !

#### **Les Benjamin(e)s et Minimes :**

A part le stage départemental de la fin du mois, l'offre est aussi réduite que pour les Eveils et Poussin(e)s, avec les mêmes précautions à prendre...

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

D'une manière générale, si on ne s'est pas invité à participer aux Meetings Internationaux, voire aux Jeux Olympiques (athlétisme 30 juillet au 8 août), on a peu de chances d'avoir la possibilité de participer à une compétition sur piste ce mois-ci...

Par contre, un peu partout et notamment où se trouvent des touristes on a quelques chances de trouver des courses sur route ou dans la nature...

Pourquoi ne pas en profiter ?

Si ça se passe en France, ne pas oublier de prendre sa licence pour éviter d'avoir à produire un certificat médical bien difficile à obtenir quand on est bien occupé par ses activités de vacances...

**Avec le beau temps qui est censé caractériser l'été, c'est le moment de profiter de la moindre occasion !**

**Qu'on s'intéresse ou non à la compétition, l'été reste la saison idéale pour pratiquer l'athlétisme, notamment la course à pied à laquelle on peut s'adonner n'importe où, même dans les sites de vacances les plus improbables...**



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...

## C'est ce mois-ci :



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 décidé de l'implanter une fois de plus à Revel ...

**Athlé Lauragais Olympique est présent, aussi bien chez les jeunes athlètes que dans l'encadrement...**

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.

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

Certaines matinées sont occupées par des activités qui semblent n'avoir que peu de points communs avec l'athlétisme mais qui sont tout aussi sportives et présentent un intérêt pédagogique certain, notamment dans l'approche des mécanismes permettant d'améliorer la détermination du sportif...

Le VTT permet aussi de découvrir des lieux inaccessibles aux autres véhicules.

Des activités nautiques (cette année c'est le paddle) se déroulent sur le lac de Saint Ferréol...

Ce sont les installations sportives de Revel qui sont le théâtre de toutes les épreuves techniques d'athlétisme, encadrées par les entraîneurs appelés par la Commission Départementale des Jeunes.

Bien entendu les circuits le long de la Rigole de la plaine servent aussi de cadre à certaines phases d'entraînement...

Pour toutes les activités, le choix est de les encadrer par des spécialistes qualifiés.

## C'est aussi à la fin de ce mois-ci qu'on se prépare à la rentrée

Les supermarchés n'attendent pas le mois de septembre pour approvisionner leurs rayons d'affaires scolaires et de vêtements avec lesquels ils souhaitent habiller un maximum d'écoliers...

Même si des clubs comme le nôtre n'ont pas le moindre objectif commercial, ils ne doivent pas oublier de se rappeler au bon souvenir de leurs membres et d'essayer de faire de nouvelles connaissances : plus on est de fous, plus on rit et plus on a de chances de se faire de nouveaux amis...



## 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

**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.**

L'été est là :

**BOUGEZ !**

**Attention** : quelques erreurs s'étaient glissées dans les horaires diffusés en juillet...

## HORAIRES D'ENTRAINEMENTS

en juillet et Août...

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

**MARDI et JEUDI** du 6 juillet au 26 août 2021

**de 18 heures à 19 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)

En cas de fortes températures : report de 1h (**19 heures à 20 heures 30**), signalé par message électronique aux inscrits.

**On peut aussi s'amuser à d'autres spécialités que le Running :**

Préparation Physique Générale, disciplines techniques

Courir, certes...  
Mais aussi



sauter, lancer,

se dépenser autrement...

**Athlètes nés en 2009 et avant**, rendez-vous :

**MARDI et JEUDI** du 6 juillet au 19 août 2021

**de 18 heures à 19 heures 30**, au Stade Municipal de Revel : Préparation Physique Générale, disciplines techniques, sauf sauts en hauteur et à la perche avec Daniel ROUSSEAU

**Des séances pour athlètes né(e)s de 2010 à 2014** sont organisées aux mêmes horaires, à condition de regrouper au moins 3 athlètes : **inscrire les enfants par courrier électronique à [athlelauragaisol@gmail.com](mailto:athlelauragaisol@gmail.com)** et attendre la confirmation.

En cas de fortes températures : report de 1h (**19 heures à 20 heures 30**), signalé par message électronique aux inscrits.

**JEUDI** du 8 juillet au 19 août 2021

**de 20 heures à 22 heures**, dans la Salle Omnisports N°2 et / ou autour :

Préparation Physique Générale, disciplines techniques, y compris sauts en hauteur et à la perche avec Daniel ROUSSEAU

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

En cas de fortes températures : report de 30mn (**20 heures 30 à 22 heures 30**), signalé par message électronique aux inscrits.

**SAMEDI** ... dates d'août définies en début de mois

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

Août n'est pas pour rien le mois qui suit juillet.

Mieux vaut s'entraîner dans des endroits frais!



**En août, on se met au vert...**

**Les vacances d'été peuvent être le temps des stages (pour certains athlètes, du moins)...**

Les différentes structures de la Fédération Française d'Athlétisme ont des politiques de développement les amenant à organiser des regroupements ou des stages de différents niveaux pouvant se dérouler à différentes périodes de l'année. C'est notamment le cas du **Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne** qui organise à Revel son stage d'été (voir encart ci-dessus).

**C'est le temps d'un entraînement libéré des contraintes habituelles...**

C'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** S'il fait très chaud, il est préférable d'attendre la fin du jour (d'où les horaires ci-contre)... à moins qu'on ne préfère la course solitaire de bon matin. **se dépenser...**



<http://facebook-couverture.blogspot.com/>


Si le message que vous recevez porte un entête ressemblant au rectangle vert ci-dessous, lisez bien et sachez que c'est parce que nous vous avons bien apprécié cette saison que nous vous proposons de continuer un bout de chemin au sein d'Athlé Lauragais Olympique...

**Athlé Lauragais Olympique**  
(Jusqu'en 2008, c'était le Sport Olympique Revel Athlétisme)



... et on est toujours prêt pour organiser avec Athlé Lauragais Olympique... **Attention** : toutes les dates ne sont pas définitives.


Le **samedi 5 septembre**, la mairie de Revel organise son traditionnel **FORUM DES ASSOCIATIONS**. Cette année, il se déroulera en plein air, sur l'espace enherbé près de l'Espace Jeunes, avenue des Frères Arnaud. Athlé Lauragais olympique y participera.



Le **mercredi 8 septembre**, c'est la reprise des entraînements du mercredi : nous accueillerons les personnes qui veulent s'essayer à l'athlétisme. Il est conseillé de s'inscrire à l'avance par message électronique à l'adresse suivante : [athlelauragaisol@gmail.com](mailto:athlelauragaisol@gmail.com)


**Un rendez-vous manqué de l'an dernier reporté :**

Le <b>vendredi 10 septembre</b> ,	et le <b>samedi 11 septembre</b> ,	Avec des invités de marque :
les <b>JOURNEES VERTIPERCHE</b> .		Maurice Houvion et Jean Claude Perrin



**Comme l'an dernier...**

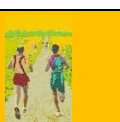
Le **jeudi 16 septembre** de 18 h à 19 h30, Athlé Lauragais Olympique participe à la semaine Run2K de la Fédération Française d'Athlétisme. En cas de mauvaise météo, cette manifestation sera reportée le **mardi 21**



Le **vendredi 24** et le **samedi 25 septembre**, possibilité de report des **JOURNEES VERTIPERCHE**.

Le **mercredi 13 octobre**, une **SOIRÉE TESTS** ...

Le but est de créer les outils pour préparer la saison tout juste commencée...



Le **vendredi 22 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, de partager un moment de convivialité...

On y distribuera aussi les récompenses du **Trophée Athlé Lauragais**.  
Après, ces manifestations clôturant la première partie de la saison 2020 2021, on devra affronter les frimas, avec les compétitions en salle et le cross-country...

**BENEVOLES**



**ON A BESOIN DE VOUS !**



**RAPPEL :** et aussi du **nouveau** **Le début de la saison 2021 2022 approche :**

Athlé Lauragais Olympique est un club affilié à la **Fédération Française d'Athlétisme**.

En dehors de la période d'essai prévue pour faire découvrir l'athlétisme aux personnes de tous âges (période ne pouvant durer plus d'un mois à compter de la première séance), tout adhérent doit détenir une licence FFA.

Il est donc indispensable de fournir les documents nécessaires à l'établissement de la licence.

Le début officiel de la saison 2021 2022 est fixé au 1<sup>er</sup> septembre 2021 et la FFA prévoit l'**anticipation de la licence** pendant les mois de juillet et août (la clôture de la couverture de l'assurance liée à la licence au 31 août reste inchangée).

- Les athlètes qui étaient licenciés dans le club au titre de la saison 2020 2021 peuvent dès le mois de juillet remplir le dossier de réinscription (notre club l'envoie par courriel à chacun avant la fin du mois de juillet). Ces dossiers permettent de préinscrire les athlètes, la nouvelle licence entrant en vigueur dès le 1<sup>er</sup> septembre.
- Les nouveaux arrivés peuvent aussi rendre le bulletin d'adhésion rempli avant le mois de septembre mais ce n'est qu'à partir du 1<sup>er</sup> septembre que l'inscription de la licence sur le site de la Fédération Française d'Athlétisme sera effective.
- Pour tous, il ne faut pas oublier de joindre les pièces demandées, telles que le certificat médical lorsqu'il est nécessaire (voir ci-dessous), la cotisation (soit les 10 Euros correspondant au mois d'essai, seulement pour celles et ceux qui découvrent l'athlétisme, soit la cotisation du 1<sup>er</sup> 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.

... On a forcément dû programmer les manifestations de la fin d'année, ...



Le **samedi 20 novembre**, après la manifestation uniquement vouée au saut à la perche de l'an dernier le **Meeting Vertisaut** revient, pour sa **28<sup>ème</sup> édition**, dans les salles omnisports de Revel.

... on a même déjà dû programmer des manifestations pour l'année 2022 (notamment, la demande du Label FFA du Tour du Lac doit se faire avant le 31 mai de l'année précédente...):



Le **dimanche 23 janvier 2022**, c'est le **10<sup>ème</sup> Challenge des Jeunes Pousses** qui est programmé...



Le **dimanche 13 février**, le **52<sup>ème</sup> Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol** rassemblera des coureurs

de la région Occitanie. Il permettra aux coureurs et coureuses haut garonnais(e)s des catégories Poussin(e)s à Cadets de se classer dans le Challenge du Conseil Général.

Si, comme depuis que le Label FFA des cross existe, ce label est accordé, il comptera aussi pour le **Cross-Country Tour National** et le **classement des clubs**.

C'est la plus importante manifestation organisée par Athlé Lauragais Olympique .



Le **dimanche 8 mai** les **7<sup>èmes</sup> 6 heures du Lauragais** seront une véritable fête de la course à pied, avec son ambiance appréciée de tous les coureurs qui les ont courues au moins une fois.

On attend toujours plus : les coureurs doivent être satisfaits !

Le **22 juillet** : la **France en courant** (le plus grand Relais du pays, labellisé par la FFA) devrait faire étape à Revel, comme c'était déjà arrivé en 2014.

Notre rôle sera d'accueillir la caravane et de participer à l'animation (expo, jeux d'enfants, etc...).

Autant d'occasions de donner un coup de main à l'organisation des manifestations signées Athlé Lauragais Olympique...



## Certificat médical : nécessaire ou pas ?

Depuis 2017, le **Ministère en charge des sports** autorise les sportifs, sous certaines conditions, de ne pas présenter un nouveau certificat médical lors du **renouvellement** de la Licence. Cette année, un nouveau décret du Ministère va encore plus loin pour les athlètes mineurs.

### • Pour tous les athlètes:

- Si l'athlète renseigne le questionnaire de santé disponible sur son "Espace licencié" (code envoyé avec la licence de la saison précédente) et s'il répond « OUI » à une seule de ces questions, il devra présenter à son club un certificat médical datant de moins de 6 mois à la date de début de validité de la licence (au 1er septembre 2021 en cas d'anticipation en juillet ou août) pour que le club puisse faire le renouvellement.
- S'il répond « NON » à toutes les questions, il pourra être dispensé de présentation d'un nouveau certificat médical

### • Pour les athlètes majeurs, rien de changé :

- Cette opération peut se renouveler 2 fois (donc un même certificat médical peut servir jusqu'à 3 saisons)...
- La présentation d'un certificat médical reste obligatoire si:
  - L'athlète possède une licence Athlé Santé et souhaite une licence Athlé Compétition, Athlé Running ou Athlé Entreprise.
  - Il n'a pas présenté de certificat au cours des 2 saisons précédentes.

### • Pour les athlètes mineurs, la procédure reste la même mais elle ne se limite plus au renouvellement de licence et il n'y a pas de limite dans le temps (tant que l'athlète reste mineur) :

- Si l'athlète renseigne le questionnaire de santé disponible sur son "Espace licencié" ou sur le site du Ministère et s'il répond « OUI » à une seule de ces questions, il devra présenter à son club un certificat médical
- S'il répond « NON » à toutes les questions, il pourra être dispensé de présenter un certificat médical

Lorsque la production d'un certificat médical est nécessaire, il doit obligatoirement comporter la mention : soit « **non contre-indication à la pratique du sport en compétition** », soit « **non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition** » Seules les licences « athlé santé » permettent un **certificat médical ne comportant pas la mention « en compétition »** Les licences « athlé encadrement » ne nécessitent pas de certificat médical mais elles ne permettent en aucun cas la pratique de la compétition, sous quelque forme que ce soit

**Bien entendu, avec ou sans certificat médical, il est toujours indispensable pour tout sportif de suivre de près son état de santé.**



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

### C1 Comment se mesure une course sur route ?

La course à pied permet de se mesurer à d'autres athlètes sur des parcours très variés : une piste d'athlétisme est un espace spécialisé dont tous les repères ont été mis en place une fois pour toutes, il n'en est évidemment pas de même sur un parcours sur route ou dans la nature.

Au cours d'un cross-country ou d'un trail, l'important est de classer les athlètes et on ne compare pas leurs performances à celles de coureurs ayant couru sur d'autres parcours.

Par contre, sur un 10km sur route, sur un semi-marathon, sur un marathon, etc... on se sert des performances réalisées pour qualifier des athlètes et il existe même un tableau des records...

Dès lors, il est indispensable de comparer des performances comparables et il est évident qu'une mesure précise de la distance parcourue au cours de l'épreuve est très importante.

Pendant longtemps la mesure des courses sur route était approximative, pour ne pas dire farfelue...

Depuis... le mesurage des courses a été standardisé : il se fait à l'aide d'un vélo équipé d'un compteur « Jones », du nom de son inventeur américain (ce compteur ne compte pas directement des distances mais un nombre d'impulsions ou pulses : 12 à 16 par tour de roue). Le compteur est étalonné le long d'un tronçon de parcours mesuré avec précision (la base d'étalonnage, généralement de 500m) avant et après chaque mesurage (ça permet de tenir compte des éventuelles variations dues à la météo, au poids du mesureur et de son véhicule qui peuvent changer le diamètre de la roue)

A CHAQUE MESURAGE d'une course l'officiel mesureur fait :

1. UN PRE-ETALONNAGE : 4 relevés de la base
2. DEUX MESURAGES DU PARCOURS : il opère EN FONCTION DES BESOINS DE L'ORGANISATEUR (Exemple : Ligne de départ ou d'arrivée qui ne doivent rester identiques)
3. UN POST-ETALONNAGE : 4 relevés de la base

L'étalonnage (Pré et Post mesurage) permet de calculer ce qu'on appelle la « constante du jour » (nombre de pulses du compteur correspondant à 1km de course).

Lorsqu'on divise le nombre de pulses enregistrées pour un parcours par cette constante on obtient la distance en km que parcourrait le coureur sur ce parcours (on traduit généralement en m).

On fait ensuite les calculs nécessaires et on ajuste la position des points de départ et d'arrivée pour obtenir la distance exacte recherchée.



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 de la distance

WA a défini une marge d'erreur de 1/1000 supérieur de la distance que devront couvrir les athlètes (le parcours peut être 1/1000 plus long mais en aucun cas il ne doit être plus court) : pour cette raison, le calcul de la constante du jour ajoute systématiquement cette marge au nombre de pulses correspondant à 1km de course. Ainsi, on mesure en principe 1001m pour une distance de 1000m.

Cette règle fait que bon nombre de mesures effectuées en course par les montres GPS des coureurs ne soient pas les mêmes que celles d'une mesure officielle du parcours...

#### Pourquoi cette mesure est-elle la plus proche de la distance parcourue par les athlètes ?

- Le vélo permet de suivre une trajectoire proche de la trajectoire idéale (calculée au plus court) empruntée par les athlètes.
- La roue du vélo restant en permanence en contact avec le sol, il est automatiquement tenu compte des écarts de mesure entraînés par les changements d'altitude, si petits soient-ils.
- Le fait que la mesure du parcours soit faite au plus court à un moment où rien ne gêne la circulation du vélo, elle ne prend pas en compte des écarts que peut faire un coureur au sein d'un peloton.
- Des mesures effectuées avec d'autres moyens plus modernes n'amélioreraient pas la précision :
  - Un compteur de voiture ne permet pas de suivre la trajectoire d'un piéton.
  - Une roue de géomètre ne suit pas une trajectoire rectiligne aussi facilement qu'un vélo dès que celui-ci est lancé.
  - Le pire est le GPS qui mesure selon une suite de tronçons rectilignes, rendant la mesure d'autant moins précise que le parcours est sinueux.

**Combien de personnes au minimum pour donner un départ ?**  
**1 officiel mesureur et au moins 2 personnes pour assurer sa sécurité sur la voie publique: la mesure se fait à contre-sens de la circulation dès lors que la voie est fermée aux autres usagers...**

## A partir du mois prochain, une nouvelle rubrique : LES TECHNIQUES D'ENTRAINEMENT...

### GO Pourquoi cette nouvelle rubrique ?

De plus en plus d'athlètes cherchent à comprendre les logiques qui permettent d'atteindre leurs objectifs, qu'ils soient compétitifs ou simplement orientés vers une amélioration de la condition physique...

C'est en soi une excellente conduite que de chercher à comprendre ce qui est proposé : lorsqu'un athlète a bien intégré une logique d'entraînement, il est bien souvent moins enclin à se lancer dans une activité qui serait contre-productive.

Mais, dans la pratique, on s'aperçoit que certains athlètes à la recherche des informations susceptibles de les aider tombent sur des informations erronées, voire sur des conseils dangereux pour la santé de l'athlète.

Jusqu'ici, nous donnions des conseils ponctuels dans le bulletin mensuel d'information.

Désormais il y aura une rubrique mensuelle, quitte à ce qu'elle se répète parfois...

Le principal objectif de cette nouvelle rubrique est d'apporter des réponses claires qui évitent, autant que faire se peut, de se fourvoyer sur de fausses pistes :

- On pourra notamment se poser des questions sur certaines modes qui peuvent être véhiculées ici ou là (notamment sur les réseaux sociaux et dans la presse, lorsqu'elle ne prend pas la peine de vérifier toutes ses sources)...
- Outre quelques sujets qui reviennent régulièrement dans les discussions qu'ont les entraîneurs avec les athlètes qu'ils suivent régulièrement, on pourra également répondre à des questions plus précises, dans la mesure de nos compétences.

Ainsi seront notamment traités au fil des mois à venir (mais pas forcément dans cet ordre) :

- La condition physique, notamment
  - La remise en condition après une période d'arrêt.
  - La Préparation Physique Générale.
  - La Préparation Physique Spécifique à certaines activités.
- La course sous toutes ses formes :
  - L'entraînement d'endurance.
  - L'entraînement de vitesse.
  - L'entraînement de de Vitesse Maximale Aérobie (VMA)
  - Les techniques de franchissements d'obstacles les plus divers.
- Les techniques de lancers.
- Les techniques de sauts.
- etc...



Nous ne prétendons pas avoir la science de l'entraînement infuse et nous tenons à rester dans une logique de transmission des savoirs plutôt que dans une logique digne de gourous.

#### Cette rubrique et les préconisations de la FFA...

La Fédération Française d'Athlétisme (FFA) forme ses entraîneurs (et pas que : on peut aussi se former pour arbitrer, diriger un club, organiser des compétitions et...) et a ouvert depuis quelques temps l'Office de Formation de l'Athlétisme (OFA)...

Il n'est bien entendu pas question de concurrencer cet office qui peut compter sur des tas de personnes très compétentes dans tous les domaines où il intervient.

Chaque fois seront cités les articles ou les sites internet qui ont inspiré les contenus d'articles.

L'objectif est que chacun puisse se constituer une bibliographie sur les sujets qui l'intéressent, si possible sérieuse et faisant notamment référence à des sources reconnues...

Souvent il sera fait référence au contenu des formations diffusées par l'OFA

Parfois certaines études universitaires seront citées...

D'autres sources pourront être citées...

Il n'y aura pas d'à priori mais une recherche des informations les plus crédibles.

#### Les mots clés :

Données vérifiées, si possible avec les sources.  
Informations ciblées sur les besoins des athlètes d'Athlé Lauragais Olympique...