

Athlé Lauragais Olympique

Informations générales

Janvier 2022

2020... 2021 : les années se suivent et se ressemblent... trop !



Les tonnes de gel hydro-alcolique consommées au cours de ces deux années n'ont pas suffi à nous débarrasser de ce satané virus...



Athlé Lauragais Olympique vous souhaite de vivre 2022 sur votre petit nuage.

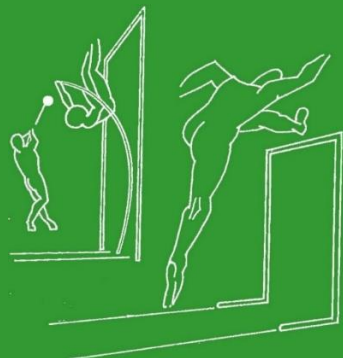
Excellente année 2022 !

Afin de pouvoir aller directement à l'essentiel :

- les bulletins mensuels comportent désormais une table des matières,
- des informations ciblées préviennent des manifestations prévues à court terme.

Table des matières

	Sujet traité	Page
	Table des matières	1
	De 2021 à 2022 Quel chemin ?	2
	Le fait du mois de décembre : Nos athlètes tous azimuts	3
	Manifestations de janvier ... et plus tard	4
	Rappel : organisations du club Ce mois-ci : Jeunes Pousses	5
	Jeunes Pousses (suite) La compétition, c'est super !	6
	Organisations suivantes du club ... La compétition, c'est super !	7
	Horaires d'entraînement ... La compétition, c'est super ! (suite et fin)	8
Les règles de l'athlétisme	Courses en milieu naturel, cross, trail...	9
Les techniques d'entraînement	La logique d'entraînement des Epreuves Combinées	10



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



Le mois prochain :
... le 51^{ème} Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol...



2021, une rude année mais tout n'était pas mauvais !

En 2021 :

- Le nombre de licenciés au 31 août (fin de saison) était en forte baisse, conséquence du 2^{ème} confinement de 2020 (juste au moment où se terminent bon nombre de périodes d'essais) : les objectifs du Plan de Développement en matière de formation d'équipes sont retardés d'autant.
- Entraînements suivis assidûment par les athlètes qui sont resté : ce sont ceux qui avaient les objectifs les plus exigeants qui ont été les plus présents !
- Pourcentage de participation aux manifestations : difficile d'établir une quelconque comparaison lorsque la saison ne ressemble pas aux précédentes...
- Les résultats sportifs : il est impossible de dégager une évolution lors d'une saison complètement tronquée...
- Organisation de manifestations :
 - le Challenge Jeunes Pousses et pour le 51^{ème} Tour du Lac de Saint Ferréol...
 - Les 6 Heures du Lauragais ont heureusement renoué avec leur succès habituel.
 - Seule la Soirée tests du mois d'octobre a pu être organisée ; celle de juin a dû être annulée en raison d'intempéries.
 - Le Meeting Vertisaut, a pu avoir lieu, avec un effectif moindre, les clubs le plus éloignés étant restés chez eux (mais tous les clubs voisins étaient bien là)...A l'occasion des manifestations organisées, les personnes qui se sont mobilisées ont tout fait pour qu'un bon fonctionnement vienne confirmer une bonne image du club mais on ne peut que regretter que le nombre de bénévoles qui se mobilisent se réduise comme peau de chagrin.
- Plan de développement: un nouveau plan est en voie d'élaboration... Malgré les difficultés et la baisse de l'effectif, la fin de l'année permet d'espérer mieux pour la nouvelle année.

En 2022 :

Si chacun(e) participait, comme prévu dans l'imprimé d'adhésion au club, à au moins 2 manifestations par trimestre, le club grimperait dans le classement des clubs.

Une année d'athlétisme exige beaucoup d'énergie de la part de celles et ceux qui ont en charge les tâches quotidiennes de nos clubs (encadrement des entraînements, gestion administrative et comptable...).

Ce qui peut arriver de mieux pour notre microcosme, c'est **QUE TOUT LE MONDE S'IMPLIQUE AU MAXIMUM DANS LA VIE DU CLUB** :

que CHACUN(E) participe à l'ORGANISATION DES MANIFESTATIONS DE NOTRE CLUB,

que CHAQUE athlète PARTICIPE à **AU MOINS 2 COMPETITIONS** par TRIMESTRE. Au cours des deux mois à venir, au moins une compétition par mois comporte des épreuves pour TOUS les athlètes : Toutes les occasions sont à saisir, surtout dans une période où tous les calendriers sont remis en question à chaque évolution défavorable de la pandémie...

Si on commençait par cibler ces objectifs...



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.



REVEL NATURE
abonde notamment 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.

LE fait du mois de décembre:

... Les athlètes d'Athlé Lauragais Olympiques sur tous les sites possibles...

Si lors du 1^{er} week-end de décembre, tout le monde se réservait pour de futures sorties, le 12 décembre laissait l'embarras du choix :

- à **Blagnac**, au cours des Championnats de Cross-country de la Haute Garonne : **David PELISSIER** termine 23^{ème} de la course des Masters (11^{ème} M1M)
- à **Ramonville**, lors des 10km :
 - **Lionel DUPUY** termine 95^{ème} en 37mn43s (9^{ème} M1M),
 - **Max-Henri FROGER**, est 204^{ème} en 40mn47s (81^{ème} SEM),
 - **Gwenola PERIOT**, est 602^{ème} en 53mn37s (41^{ème} SEF),
 - **Laurent DODAIN**, est 618^{ème} en 54mn12s (56^{ème} M3M),
- à **Bompas** (66), à l'occasion d'une journée du Grand Prix BE MI : dans la catégorie Minimes Filles, **Emilie BERTHELOT** termine 1^{ère} du saut en Hauteur avec un bond à 1,45m (nouveau record personnel), 3^{ème} du Lancer de Poids avec un jet à 8,04m (nouveau record personnel) et elle gagne sa série de 50m en 7s40 malgré un départ en déséquilibre dû à un starting-bloc qui s'est dérobé sous sa poussée. Elle fait son meilleur total au triathlon (87 points).

... des athlètes d'Athlé Lauragais Olympique se sont aussi rendu à un autre rendez-vous important : les Champonnats d'Epreuves Combinées en salle 31, 32, 82 (à Fronton, les 17 et 18)...

- Le 18 était le jour des Benjamin(e)s et la 1^{ère} journée des Cadet(te)s :
 - Chez les benjamins :
 - **Lucas MENARD** 4^{ème} du tétathlon avec 79 points (50m haies 9s82, Longueur 4,15m, Poids 542m, 1000m 4mn04s10), 4^{ème} du triathlon BEM avec 63 points.
 - **Raphael OLIVIER** 4^{ème} du tétathlon avec 79 points (50m haies 9s82, Longueur 4,15m, Poids 542m, 1000m 4mn04s10), 4^{ème} du triathlon BEM avec 63 points.
 - Chez les Cadets :
 - **Nathan ROZIS** commençait par de belles performances : 50m en 8s89, Hauteur 1,71m (nouveau record personnel) mais se blessait et souffrait ensuite (Longueur : 4,15m, Poids 9,07m). Il ne pouvait plus envisager de terminer son heptathlon mais se classait 16^{ème} du triathlon CAM avec 84 points.
 - Le 19 c'était le jour des minimes :
 - **Emilie BERTHELOT** 4^{ème} du pentathlon avec 2109 points (50m haies 8s89, Hauteur 1,45m, Longueur 3,46m, Poids 8,36m, 1000m 3mn58s93) et remportait le triathlon MIF avec 88 points.



Le début de la saison hivernale semble prometteur.
Il n'y a plus qu'à espérer que les conditions imposées aux organisateurs de compétitions ne soient pas aussi dissuasives que l'an dernier...



2 avenue de la Gare
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 est une surface de vente qui fournit tout ce dont on peut avoir besoin...
Chemin des Bordes
31250 REVEL

L'Hyper Casino de Revel est partenaire d'Athlé Lauragais lorsqu'il s'agit de fournir tout ce qu'il faut pour alimenter les participants de nos manifestations...



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 !

C'est commencé ...



CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2021 2022 :

Depuis le 1er novembre : toutes les manifestations inscrites au programme d'Athlé Lauragais Olympique permettent aux athlètes des catégories concernées de marquer des points pour ce Challenge...
Émilie se succèdera-t-elle une fois de plus à elle-même ?

Manifestations de janvier : ça s'annonce encore très dense ...

Le début de la saison hivernale se confirme...

Ce mois-ci, les cross ne se bousculent plus comme en novembre et décembre (chevauchement de 2 saisons), en attente du début du cycle de qualifications successives qui se terminera par les Championnats de France 2022, du 11 au 13 mars aux Mureaux (78). En attendant, le 9 il y a le cross de Limoux (11).

Côté salle, il y a plus de choix, mais c'est différent d'une catégorie à l'autre. .

Sur route, il y a peu de courses....

Le Trail propose plus de choix

Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s :

Pour ces jeunes catégories, le grand rendez-vous sera le challenge des jeunes pousses (le 23 à Revel)... Ensuite il faudra patienter jusqu'au mois de février pour le même type de compétition;; Le 8 à Limoux est la seule occasion avant le 13 février (à Saint Ferréol) de participer à un Kid cross : les championnats de cross officiels régionaux ou de niveau supérieur prévoient rarement des Kid cross dans leurs programmes..

Les Benjamin(e)s et Minimes :

En salle le 8, Equip'Athlé dans la nouvelle salle de Tarbes (65), le 23, journée du Grand Prix à Saint Girons (09), puis à Fronton (31), Championnats Départementaux 31, 32, 82 comptant pour le Grand Prix Régional le 29 pour les BE et le 30 pour les MI.

Sur piste, le 8, meeting Lancers Longs (SATUC et d'Athlé 632) à Tournefeuille, le 16 Equip'Athlé à Castres si la salle de Tarbes ne peut accueillir nos athlètes...

Côté cross, seul Limoux en propose un accessible à nos athlètes.

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

Côté cross-country, le 8 à Limoux, en attendant les ¼ de finales en février...

Côté course sur route, la Ronde Givrée est un relais intéressant, le 30 à Castres (81)....

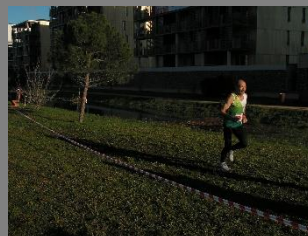
Côté piste, les Lancers Longs le 8 à Tournefeuille...

Côté salle, le 9 Championnats Départementaux Masters et Meeting CA à SE à Fronton, le 15 Championnats Départementaux CA à SE 31,32, 82 à Fronton.

Profitons de ces occasions avant que la Covid ne les annule !

Prévisions pour février

... On se préparera pour les rendez-vous du mois de février, avec notamment les ¼ et ½ finales des Championnats de France de Cross, ainsi que le 51^{ème} cross du Tour du Lac de Saint Ferréol, bien entendu...



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



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

L'expertise incontestée dans la nutrition, notamment des sportifs



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

Quel athlète ne connaît pas Mac Do ?
Combien d'arrêts au retour des compétitions dans les restaurants de cette enseigne ?

Les Organisations d'Athlé Lauragais Olympique programmées



Athlé Lauragais Olympique

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



RAPPELS



Lorsque vous recevez porte un entête ressemblant au rectangle vert ci-dessus, 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...

On est bien avancé dans de la saison 2021 2022...

... mais un rendez-vous manqué de l'an dernier cherche toujours une date de report.



Un **vendredi** et un **samedi**,
les **JOURNÉES VERTI PERCHE !**

Avec des invités de
marque :
Maurice Houvion et
Jean Claude Perrin



C'est ce mois-ci : le **Challenge des Jeunes Pousses...**



Le **dimanche 23 janvier** Athlé Lauragais Olympique organise dans les Salles omnisports de Revel (31250) un « Kids Athletics » pour les catégories Eveil Athlétiques et un Poussathlon pour les catégories Poussin(e)s dans le cadre du Challenge des trois départements 31 32 et 82..

Le Challenge des Jeunes Pousses est un rendez-vous important pour les jeunes athlètes : c'est pour beaucoup d'entre eux le premier contact avec des athlètes issus de clubs différents...

Autant dire qu'il est important que tout le monde se mobilise pour que cet instant soit réussi !

C'est une compétition par équipes, certes, mais c'est surtout une école de l'humilité et du respect de l'autre, bref : tout ce pourquoi le sport a été inventé...

Le poussathlon pour les catégories Poussin(e)s est organisé comme suit :

Les Poussin(e)s sont regroupé(e)s par années d'âges, tous clubs confondus.

Epreuves du poussathlon des Poussin(e)s

50m	50m haies	Lancer de Poids (2kg)	Saut en Hauteur
-----	-----------	-----------------------	-----------------



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...

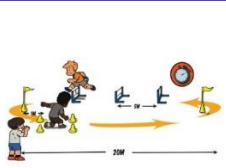
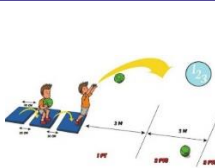
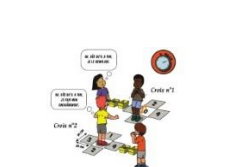



Ce sont les indispensables autorisations administratives et tous les petits points qui facilitent la vie des organisateurs que voies navigables de France apportent aux organisations d'Athlé Lauragais Olympique sur le site de Saint Ferréol depuis plus de 45 ans et désormais pour celui de la Rigole de la Plaine.

Le Kids Athlétiques pour les catégories Eveil Athlétiques est organisé comme suit :

- Les ateliers fonctionnant en relais opposent des groupes de 2 à 3 équipes (de 3 à 5 membres), chacune enchaînant les épreuves à raison de 5 passages par équipe (chaque membre de l'équipe devant faire au moins un passage) puis laissant la place à la suivante.
- Les ateliers fonctionnant individuellement enchaînent en alternant les membres des équipes (1^{er} athlète de la 1^{ère} équipe, puis 1^{er} de la 2^{ème} équipe... puis 2^{ème} de la 1^{ère} équipe, etc...).

Toutes les 10mn, on change d'atelier jusqu'à ce que tous les groupes d'équipes soient passés à tous les ateliers

Epreuves du Kid's Athlétiques

Définition et Réf« Kid EA » dans « saison U12 »	Image	Définition et Réf« Kid EA » dans « saison U12 »	Image
« Relais haies transmission arrêtée » (#24) : relais contre la montre.		« Grenouille pousse » (#14) avec un engin de 1kg: épreuve individuelle où on additionne les scores pour l'équipe	
« La croix » (#33) : épreuve individuelle où on additionne les scores pour l'équipe.		« L'île perdue » (#15) avec un Vortex: épreuve individuelle où on additionne les scores pour l'équipe.	
« La marelle » (#7) : épreuve individuelle où on additionne les scores pour l'équipe.		En fin de manifestation : « Tous ensemble » (à la fin du livret) : relais contre la montre. Ne compte pas dans les résultats mais permet de les attendre...	

Une Réunion d'INFORMATION aura lieu le **mercredi 12 janvier** dans la Salle Omnisports N°1 à **17 heures 45** (à cet effet les entraînements commençant à 16 heures 30 se termineront à 17 heures 45 et les suivants commenceront à 18 heures 15).

De toute manière, **RESERVEZ LA DATE DU CHALLENGE DES JEUNES POUSSÉS**, avec vos parents et amis...



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...

Le partenariat entre un organisateur de courses et un chronométreur est forcément un partenariat privilégié...

Nous remercions tous nos partenaires pour leur fidélité malgré la crise sanitaire sans précédent qui touche toute notre société et nous leur souhaitons le meilleur pour 2021 !

... et ça continue en février et au delà...



Le **dimanche 13 février**,

le **51^{ème} 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 grosse organisation assurée par notre club. C'est aussi de loin la plus ancienne...

Les parcours empruntés le seront pour la première fois.



Le **dimanche 8 mai** les **7^{èmes} 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 (ou marchées) au moins une fois.

Un **mercredi de 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 suivante

On pensera déjà à la saison 2022 2023 ...

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...



La compétition, c'est super ! Surtout si on met toutes les chances de son côté...

Pratiquer régulièrement l'athlétisme est un bon moyen pour rester en bonne santé. Mais pratiquer sans objectif est aussi un excellent moyen de s'enfoncer dans la routine et de ne pas progresser : on améliore dans un premier temps, parfois de façon spectaculaire, ses capacités physiques, puis vient une période où on ne sent plus la progression, où on se contente d'entretenir les acquis... ce qui finit par une régression et de la lassitude.

Si on veut prendre toujours autant de plaisir dans la pratique d'un sport, il est indispensable de se fixer un objectif : ça peut être une résolution tout à fait personnelle comme la lutte contre la prise de poids ou un objectif plus classique dans le domaine du sport telle de réaliser une performance d'un certain niveau. Dans tous les cas, la compétition est un moyen de concrétiser cet objectif. C'est dans ce sens, qu'Athlé Lauragais Olympique conseille fortement à ses membres de participer à au moins deux manifestations de son calendrier par trimestre...

La compétition est riche d'expérience si on l'aborde dans de bonnes conditions.

Le choix de la compétition : la variété des épreuves que propose l'athlétisme offre à chacun la possibilité de choisir selon ses goûts, sans pour autant exclure la nouveauté...

Lorsque c'est le club de l'athlète qui organise, c'est le moment de s'essayer à tout ce qui peut être proposé : une spécialité qu'on ne connaît pas n'est pas forcément une spécialité pour laquelle on n'a aucune prédisposition...

La tenue : en compétition, le règlement impose bien que l'athlète ait une tenue correcte (c'est le Jury de compétition qui interprète à sa façon, pas forcément pareil dans un pays du Moyen Orient que dans une Ile Polynésienne), mais en fait, la seule chose obligatoire est le maillot du club. Il existe des restrictions sur les longueurs de pointes des chaussures (de façon à ne pas détériorer le sol sur lequel on se trouve) et pour tout le reste, c'est le confort d'utilisation qui prime.



Face

Maillot du club



Dos

HORAIRES D'ENTRAINEMENTS

Attention : un Pass sanitaire est obligatoire dès qu'on utilise les installations sportives (depuis le mois d'août pour les adultes, depuis le 30 09 pour les plus de 11 ans)



Courir

MARDI depuis le 7 septembre 2021

Athlètes nés en 2010 et avant, rendez-vous :

de 18 heures à 19 heures 30, au **Stade Municipal** de Revel :

- Course à pied avec Jean Pierre RAOUL
- PPG (Préparation Physique Générale), disciplines techniques, sauf sauts en hauteur et à la perche avec Daniel ROUSSEAU



sauter

MERCREDI depuis le 27 octobre 2021

dans les **Salles Omnisports** ou au **Stade Municipal** selon le temps et les spécialités

de 16 heures 30 à 18 heures,

athlètes nés de 2016 à 2018 : les activités athlétiques d'éveil (Baby-Athlé) ont REPRIS...

depuis le 1^{er} décembre

de 16 heures 30 à 18 heures,

athlètes nés de 2011 à 2015 : toutes activités avec Daniel ROUSSEAU.

de 18 heures à 19 heures 30,

athlètes nés de 2005 à 2010: toutes activités avec Jean Pierre RAOUL et Daniel ROUSSEAU

Avec les horaires d'hiver, les rendez-vous du mercredi sont dans les salles omnisports



lancer

JEUDI depuis le 9 septembre 2021

Athlètes nés en 2010 et avant, rendez-vous :

de 18 heures à 19 heures 30, au **Stade Municipal** de Revel, même programme que le Mardi...

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

SAMEDI depuis le 11 septembre 2021

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

Attention ! Le samedi, les rendez-vous peuvent être annulés s'il y a des compétitions programmées ce jour-là...

Les **lieux surlignés en jaune** sont les lieux de rendez-vous. Quel que soit le lieu de rendez-vous, tout ou partie de l'entraînement peut avoir lieu ailleurs



Ce n'est pas parce qu'on a moins de 7 ans qu'on n'a pas envie de bouger...



Il y a 10 ans, à la fin d'un entraînement de fin d'année



La compétition, c'est super ! (suite et fin)...

L'alimentation : les règles sont simples.

- * Les jours précédents : **éviter les excès en tous genres..**
- * La veille de la compétition : **insister sur les sucres lents** (pain, pâtes, riz, pommes de terre...) et **éviter les sauces grasses.**
- * Le jour de la compétition :
 - * avant la compétition : **bien déjeuner le matin** : le petit déjeuner doit être un **repas complet**, avec des sucres lents (par exemple : pain de préférence complet et au levain), des sucres rapides (confiture, fruit), des protéines (produits laitiers, mais pourquoi pas viande) et des lipides (beurre, mais les produits précédents en contiennent déjà). **L'heure du dernier repas** avant la compétition **doit être ajustée de façon à ne rien ingérer de solide pendant les trois dernières heures avant l'effort.** Il faut **beaucoup boire**, mais **par petites doses** (une ou deux gorgées à chaque fois) jusqu'à l'heure de l'effort. On peut profiter de ces boissons pour compléter l'alimentation en cas de petit creux, mais il faut éviter les sucres rapides.
 - * Après la compétition : si l'effort a été intense, il faut reconstituer certaines cellules en ingérant des protéines digestes (viande blanche par exemple) ; il faut reconstituer le stock de glycogène en mangeant des sucres lents ; il ne faut pas oublier les sels minéraux (les légumes et la viande en contiennent).
- * Les jours suivants : revenir **progressivement** à une alimentation normale (elle doit toujours être variée et équilibrée et ne doit pas négliger l'hydratation : **boire, boire, boire...** de l'eau bien sûr).

L'échauffement : son objectif est de se mettre dans les meilleures conditions possibles pour être tout de suite en pleine possession de ses moyens. Il doit durer au moins 30 minutes et se compose de trois phases :

- * un effort léger (exemple : footing lent, mais on peut aussi adopter d'autres types d'efforts) élevant progressivement la température du corps et amenant doucement le cœur au bon rythme pour qu'il soit capable d'irriguer les muscles,
- * des étirements concernant tous les ligaments du corps, en insistant sur ceux qui seront le plus sollicités au cours de l'épreuve,
- * une série d'accélération (même pour les sauteurs et lanceurs) amenant le cœur au rythme de la compétition.

Si on fait plusieurs épreuves dans la même journée, on s'échauffe **avant chaque épreuve.**

La récupération : pour éviter les courbatures après un effort particulièrement dur, mieux vaut ne pas rester inactif : la meilleure récupération s'obtient avec un léger effort (marcher ou trotter) accompagné d'étirements : c'est un retour progressif au calme.

LES REGLES DE L'ATHLETISME DE COMPETITION...

C4 Courses en milieu naturel, cross, trail...

En fait de règles, il s'agit aujourd'hui de définitions.

Courir dans la nature est ce que l'homme fait depuis toujours : lorsqu'il est passé de la cueillette à la chasse, il a mis au point des techniques où il poursuivait le gibier jusqu'à ce qu'il réussisse à l'épuiser, le rendant incapable de se défendre et limitant par la même occasion les risques qu'il aurait pris en s'attaquant à des proies souvent plus fortes physiquement que lui.

A cette époque, il n'était pas question de sport mais de survie.

Lorsque le sport a été inventé, c'était d'abord pour régler les querelles autrement que par la violence : il a donc fallu codifier tous les sports pour en faire un apprentissage de la vie en société.

Avant même cette codification, les bergers, les contrebandiers et autres acteurs de la vie d'alors organisaient des courses dont certaines compétitions d'aujourd'hui sont les héritières : c'est le cas de bon nombre de courses de montagnes qui sont issues de traditions séculaires, bien antérieures à toute codification du sport. Les protagonistes pyrénéens et alpins ne parlant que très rarement anglais, ils n'ont évidemment pas donné le nom de « trail » à ce type de course... Ce n'est que très récemment que la mode a amené leurs organisateurs à les affubler de ce nom venu d'ailleurs.

La première course à avoir été codifiée est le **cross-country** (forcément, avant de créer des pistes, il fallait bien se mesurer sur les terrains dont on disposait) : c'est une course en milieu naturel avec des obstacles (eux-mêmes naturels ou non).

Les **courses en milieu naturel, (Course en montagne et Trail)**, comme on pouvait s'y attendre, se déroulent principalement en dehors des routes (avec une plus grande tolérance pour la course en montagne, à condition qu'il y ait de grands changements d'altitude tout au long du parcours) sur des terrains naturels (sable, chemins de terre, chemins forestiers, sentiers de neige, et...), dans différents types d'environnement (Forêt, montagne, plaine)...

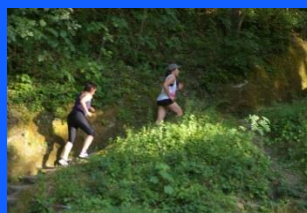
La sécurité avant tout

La manifestation se déroulant dans des lieux qui n'ont pas à priori été conçus pour recevoir du public et des coureurs, il est indispensable d'amener sur place tout ce qui peut contribuer à leur sécurité.

Les transmissions sont très importantes pour prévenir en tout point les secours.

Un important dispositif médical et de secours est à mettre en place dès lors qu'on s'éloigne des postes de secours et que le circuit est plus difficile d'accès que les voies publiques.

C'est ce qui explique les exigences de la part de l'administration supérieures à celles qui sont de mise sur une compétition sur piste ou sur la voie publique.



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.

Dispositions spécifiques pour le cross-country

De très courts passages sur des sols durs sont tolérés à condition de les recouvrir d'un revêtement solidement fixé autorisant l'utilisation de chaussures à pointes sans risque (moquette, sable damé, etc...). Les dénivelés doivent être limités en amplitude, de fortes dénivellations de courte longueur étant admises (par exemple franchissement d'une butte).

Dispositions spécifiques pour les courses en montagne

Les courses en montagne sont divisées en courses à « montée sèche » et à « montée et descente ».

Les pentes doivent être comprises entre 5% et 25%. La pente moyenne souhaitable est de 10% à 15%, avec une distance maximale de 21,1km.

La course verticale est une course ascensionnelle ayant une pente minimum de 25%. : 1000m de dénivelé positif sur une distance de 4km maximum.

Dispositions spécifiques pour les courses de trail

Les sections de surfaces comportant un revêtement ne doivent pas représenter plus de 25% du parcours.

Les courses sont classées par « km – effort » : le « km – effort » est la somme de la distance exprimée en km augmentée d'1km par 100m de dénivelé positif.

Catégories	Km - effort	Catégories	Km - effort
XXS	0 - 24	L	115 - 154
XS	25 - 44	XL	155 - 209
S	45 - 74	XXL	210 et plus
M	75 - 114		

Le « km – effort » est aussi utilisé dans le calcul de la distance maximale pouvant être parcourue en compétition par les athlètes des différentes catégories.

LES TECHNIQUES D'ENTRAÎNEMENT...

E1 La logique d'entraînement des Epreuves Combinées

A la fois, épreuve à part et somme d'épreuves différentes

Ce qui caractérise les épreuves combinées, c'est qu'elles se composent de plusieurs épreuves existant par ailleurs dans la gamme des épreuves de l'athlétisme.

Mais le fait que l'enchaînement de ces épreuves soit entièrement codifié (**ordre imposé et obligation d'avoir participé aux épreuves précédentes pour pouvoir participer à l'épreuve en cours**) en fait une épreuve globale à part.

Le respect de ces règles implique forcément une adaptation de l'entraînement portant sur la **capacité à enchaîner les épreuves...**

L'entraînement spécifique aux épreuves combinées : en quoi ça consiste ?

A s'habituer à enchaîner les épreuves au cours d'une même séance

Certes, pour enchaîner plusieurs épreuves, il faut avoir un minimum de **maîtrise de chacune d'entre elles** mais il faut aussi **maîtriser la façon de les enchaîner**, savoir récupérer d'une épreuve et s'échauffer spécifiquement pour la suivante, être capable de se reconcentrer rapidement sur un geste qui peut comporter des composantes contradictoires avec celles du geste précédent.

En fait, pour progresser, il faut impérativement **adapter son corps à des situations très variées, varier les types d'efforts, varier les vitesses d'exécution, varier la gestuelle...**

Ce n'est que de cette façon qu'on peut supporter l'ensemble des épreuves composant une épreuve multiple.

A rechercher les points communs et les différences entre les épreuves qui se succèdent

Même si les efforts qui se succèdent sont très variés, l'organisme qui les exécute garde un comportement compatible avec ce qu'il sait faire.

On est donc amené à rechercher les caractéristiques « transversales » et communes d'une discipline à l'autre afin de trouver la méthode d'entraînement que l'organisme supportera le plus facilement...

A force de pratiquer ce genre de réflexion, on en est arrivé à classer les épreuves selon des critères transversaux et on s'est aperçu qu'en fait les épreuves combinées proposaient seulement deux types d'efforts bien distincts :

- l'effort « explosif », même si par ailleurs la gestuelle des épreuves pour lesquelles il est indispensable peut être très variées (c'est le cas de tous les concours, des courses de haies et de vitesse).
- l'effort comportant une composante importante d'endurance (c'est surtout le cas de la dernière épreuve d'une épreuve combinée, celle de demi-fond)..

L'entraînement spécifique aux épreuves combinées tient donc essentiellement compte de ces composantes, sachant qu'on arrive même parfois à les combiner, notamment en travaillant sur un nombre important de répétitions d'efforts explosifs : c'est un principe analogue à l'entraînement fractionné qui entraîne une amélioration de l'endurance, avec en prime une résistance accrue à la fatigue.



Un entraînement ne permet de progresser que par la répétition et la variété des efforts...

A quoi ressemble une séance d'entraînement spécifique aux épreuves combinées ?

Après un échauffement général de l'organisme qui peut être commun avec des athlètes préparant d'autres disciplines, **l'entraînement se divise en plusieurs phases, chacune d'elle permettant de travailler une spécialité faisant partie du programme de l'épreuve multiple préparée.**

Chacune de ces phases comporte un temps de récupération de la phase précédente permettant de déceler ses éventuels dégâts sur l'organisme (douleur dans une articulation ou un muscle, par exemple) et un temps d'échauffement spécifique à spécialité (exemple : pour le lancer de javelot, exercices d'échauffement de cette spécialité : courses d'élan, phase de pas croisés, exercices préparant les épaules, notamment).

Contrairement au jour de la compétition, on enchaîne les phases avec un temps de repos réduit.

Dans la mesure du possible, on essaie de respecter l'ordre dans lequel les spécialités s'enchaîneront le jour de la compétition.

En fin de séance, on n'oublie pas d'aménager un temps de récupération (le même type qu'entre deux phases auquel on ajoute un temps de retour au calme).

Les efforts « explosifs »

Ce type d'effort est favorisé dans les séances où on développe la technique dès qu'il fait l'objet d'un nombre suffisant de répétitions à **intensité proche du maximum possible.**

On le favorise également au cours de séances de **musculature** ou de **préparation physique générale.**

Les efforts à composante importante d'endurance

Ce type d'effort se travaille, comme pour les coureurs de demi-fond, par des séances de **fractionné** et / ou d'**endurance.**

Il peut aussi se travailler, lors de séances où on développe la technique dès qu'il fait l'objet d'un **grand nombre de répétitions quelle que soit leur intensité.** C'est très utile pour les épreuves combinées, mais aussi pour tous les concours dont les compétitions peuvent durer plusieurs heures (notamment les sauts de haies)

Pour être efficace, tout entraînement spécifique aux épreuves combinées doit être adapté aux capacités de l'athlète.

Cet article est inspiré par les rapports de colloques menés par la Direction Technique Nationale de la FFA...