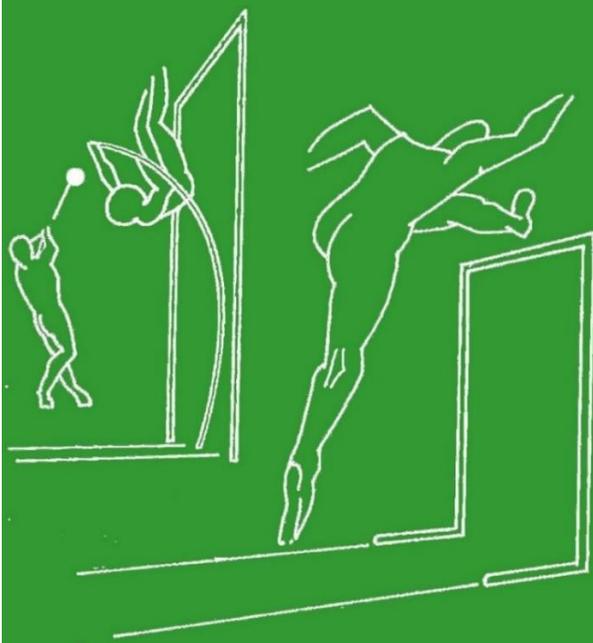


Athlé Lauragais Olympique

Informations générales Février / Mars 2022



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

Février doit remplir les fossés, et mars, après, les quitter séchés...

L'athlète supporte les intempéries hivernales pour mieux attaquer la saison estivale.



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
	Le fait du mois de janvier : Challenge des Jeunes Pousses	2
	Le fait du mois de février : Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol	3
	Autres résultats de janvier et février	4
	Manifestations de mars	5
	Dossier du mois : Vers plus de convivialité...	6
	Rappel : organisations du club ... dossier du mois (suite)	7
	Horaires d'entraînement ... transition	8
Les règles de l'athlétisme	Le triple saut ...	9
Les techniques d'entraînement	Aux mois de janvier et février, le temps est passé trop vite pour éditer un nouveau document...	



Le mois prochain : Début des Championnats estivaux programmé...

LE fait du mois de janvier:

... Le 9^{ème} **Challenge des Jeunes Pousses** attirait toute notre attention ...



Le dimanche 23 janvier, le 9^{ème} **Challenge des Jeunes Pousses**, 1^{ère}

compétition en salle de cet hiver pour les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s, avait lieu dans les salles omnisports de Revel.

.. participants, c'est certes moins que les .. participants qui étaient venus lors de la dernière édition...

Mais la crise sanitaire a depuis fait son lot de découragements lorsqu'il s'agit de déplacer de forts contingents d'athlètes (ce sont les plus éloignés qui ne sont pas venus)...12 clubs de 2 départements étaient là : les clubs les plus proches étaient présents...

La compétition s'est très bien déroulée, dans une excellente ambiance et nous avons reçu quelques messages de remerciements qui s'adressent, évidemment, à toutes les personnes présentes.

... Et des athlètes d'Athlé Lauragais Olympique ont participé avec enthousiasme à cette manifestation...

Chez les poussin(e)s, Elouan TARRIE termine 13^{ème} du Poussathlon avec 59pts, Christopher RONCERAY termine 14^{ème} avec 33pts, Martin HEROUDJ termine 15^{ème} avec 43pts. Pour tous les trois, c'était l'occasion de découvrir l'ambiance d'une manifestation d'athlétisme.

Chez les éveils athlétiques, par contre, quelques virus s'étaient acharnés sur nos athlètes n'en laissant participer que deux : Elie BENEZECH GRANIER et Roméo PLAZA ont bien entendu été intégrés à une autre équipe, pouvant ainsi goûter aux joies du Kid Athlé.

Bravo !

MERCI à la Mairie de Revel pour son aide logistique.

MERCI au Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne.

Un **MERCI** spécial à Mac Do pour son aide précieuse.

Et bien entendu, **MERCI** à toutes les courageuses et à tous les courageux, parents et athlètes d'Athlé Lauragais Olympique (notamment, les préparatifs de la veille ont permis de se lever un peu plus tard que prévu le matin et le rangement après manifestation a été très efficace ...), mais aussi membres d'autres clubs qui ne manquent jamais de nous donner un coup de main.

Il serait plus intéressant d' avoir quelques photos concernant nos manifestations pour illustrer nos articles : si vous en avez, n' hésitez pas à les envoyer à l' adresse mail du club athlelauragaiso@gmail.com



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 février:

... Le 51^{ème} **Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol**, difficile mais réussi...



Le **dimanche 13 janvier**, Athlé Lauragais Olympique organisait le **51^{ème} Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol...**

161 participants, c'est bien moins que les 392 athlètes qui étaient venus lors de la dernière édition mais la crise sanitaire est passée par là entre temps et la météo était bien moins favorable... 17 clubs de 5 départements étaient représentés : les clubs les plus proches étaient présents... D'autres auraient fait le déplacement si, contrairement aux éditions précédentes la FFA n'avait pas attendu le tout dernier moment pour valider le Label de la manifestation sur son site officiel (seulement une dizaine de jours avant).

Malgré toutes les embuches, la compétition s'est très bien déroulée, dans une excellente ambiance et nous avons reçu quelques messages de remerciements qui s'adressent, évidemment, à toutes les personnes présentes.

Côté résultats, on peut noter la 3^{ème} victoire d'Adam TAMARI MATTA (Nigérien licencié au SATUC), bien connu de bon nombre de nos athlètes avec lesquels il a souvent fréquenté le Stade Municipal de Revel.

... Bon nombre d'athlètes d'Athlé Lauragais Olympique ont préféré prendre part à l'organisation de cette manifestation locale mais, bien entendu, quelques-uns ont aussi participé aux courses...

Chez les Eveils Athlétiques, Oriane ALBAREDE et Baptiste AVEROUS étaient dans une équipe, de même pour Christopher RONCERAY, chez les Poussins... Chez les Benjamins, Raphael OLIVIER termine 13^{ème} et Lucas MENARD 14^{ème}. Chez les Cadets, Nathan ROZIS termine 7^{ème}.

Bravo !

MERCI à la Mairie de Revel pour son aide logistique particulièrement efficace sur cette manifestation.

MERCI au Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne.

Un **MERCI** spécial à nos partenaires pour leur aide précieuse.

Et bien entendu, **MERCI** à toutes les courageuses et à tous les courageux, parents et athlètes d'**Athlé Lauragais Olympique** (notamment, les préparatifs de la veille et le rangement après manifestation ont été très efficaces...), **mais aussi membres d'autres clubs qui ne manquent jamais de nous donner un coup de main.**

Il serait plus intéressant d' avoir quelques photos concernant nos manifestations pour illustrer nos articles : si vous en avez, n' hésitez pas à les envoyer à l' ardesse mail du club athlelauragaisol@gmail.com



2 avenue de la Gare
avenue de la Gare
31250 REVEL
Tél. : 05 34 66 67 90

Email : cresply@cresply.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...



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 !

Autres résultats de janvier et février

En janvier

Le 29, lors des Championnats Départementaux 31, 32, 82 en salle Benjamin(e)s à Fronton (comptant également pour le Grand Prix Régional) :

Chez les benjamines, Thais DUPUY termine 33^{ème} du triathlon avec 51pts. Elle termine 9^{ème} du saut en longueur avec un saut de 3,19m, 7^{ème} du Lancer de Poids de 2kg avec un jet à 5,90m et 4^{ème} de sa série du 50m haies en 11s03

Chez les benjamins :

Lucas MENARD termine 6^{ème} du triathlon avec 64pts. Il termine 1^{er} de son concours de saut en longueur avec un saut de 4,06m, 6^{ème} de celui de Lancer de Poids avec un jet à 5,34m et 2^{ème} de sa série du 50m haies en 10s28

Raphaël OLIVIER termine 22^{ème} du triathlon avec 57pts. Il termine 7^{ème} de son concours de saut en longueur avec un saut de 3,42m, 1^{er} de celui de Lancer de Poids avec un jet à 6,74m et 5^{ème} de sa série du 50m haies en 10s28

Le 30 :

Lors des Championnats Départementaux 31, 32, 82 en salle Minimes à Fronton (comptant également pour le Grand Prix Régional) : Emilie BERTHELOT participait aux Championnats Départementaux 31, 32, 82 en salle Minimes à Fronton (comptant également pour le Grand Prix Régional) ; elle termine 6^{ème} du triathlon avec 87pts. **Elle est Championne Minime Fille de Haute Garonne de saut en hauteur avec un saut de 1,44m.** Elle termine 2^{ème} du Lancer de Poids avec un jet à 7,74m et 2^{ème} de la finale du 50m en 7s24 (7s23 en série).

Au cours de la Ronde Givrée Auchan à Castres : une équipe d'Athlé Lauragais Olympique se classe 129^{ème} (25^{ème} Mixte 1), composée de **Florence GUINAUDEAU, Lionel DUPUY, Laurent DORDAIN et Max-Henri FROGER**

En février

Le 6 : David Pélissier termine 37^{ème} de la course Masters des ¼ de Finales des Championnats de Cross à Tarbes.

Le 20 : David termine 87^{ème} des ½ finales des Championnats de Cross à Rodez.

Le 26 :

Emilie BERTHELOT participait à une journée du Grand Prix Minime à Foix ; **elle est 2^{ème} du triathlon Minime Fille avec 92pts (son record) :** 7s24 sur 50m, 8s86 sur 50m haies et 1,42m en Hauteur.

Jean Pierre RAOUL termine 31^{ème} des 6 heures de Colomiers.

RAPPEL : c'est commencé depuis novembre 2021...

CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2021 2022 :



Depuis le 1^{er} novembre 2021 et jusqu'au 30 juin 2022, toutes les manifestations inscrites au programme d'Athlé Lauragais Olympique permettent aux athlètes des catégories concernées de marquer des points... Emilie Berthelot se succèdera-t-elle une fois de plus à elle-même ? Pour l'instant, elle semble bien partie pour y parvenir.



Il serait plus intéressant d' avoir quelques photos concernant nos manifestations pour illustrer nos articles : si vous en avez, n' hésitez pas à les envoyer à l' ardesse mail du club athlelauragais@gmail.com



cette enseigne ?

Quel athlète ne connaît pas Mac Do ?

Combien d'arrêts au retour des compétitions dans les restaurants de

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

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



nutrition
& santé

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...

Manifestations de mars : ça s'annonçait passionnant mais...

... Les interclubs en salle qui devaient avoir lieu le 5 à Fronton (31) ont été annulés (trop peu de clubs inscrits et trop peu de jurys disponibles, en raison des vacances scolaires, semble-t-il...)

La date en pleine vacances scolaires rendait bien entendu plus difficile la formation d'équipes pour tous les clubs (y compris pour les clubs à gros effectifs) mais il est bien dommage de supprimer du calendrier la seule compétition par équipes qui reste à la portée de n'importe quel club, quelle que soit sa taille... Espérons que ce n'est que partie remise !

La fin de la saison hivernale se profile...

Cette année, les Championnats de cross ne seront évidemment pas implantés en Occitanie : ce mois-ci, le cross du Tour du Lac de Saint Ferréol et les ½ finales des Championnats de France auront été les derniers cross organisés près de chez nous.

Côté salle, c'est la fin de la saison hivernale...

Sur piste, seul un meeting de Jeunes ce mois-ci : ça s'emballera en avril !

Sur route, il y aura beaucoup plus de choix...

Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s :

Ces jeunes catégories ont terminé leur saison hivernale avec le cross du Tour du Lac de Saint Ferréol. Place à la saison estivale, avec ses Kids Athlé sur des installations extérieures... Mais il faudra attendre le 9 avril pour la prochaine confrontation avec d'autres clubs à Blagnac ou à Fonsorbes (les listes de clubs concourant sur chaque site ne sont pas encore établies).

Les Benjamin(e)s et Minimes :

En salle, il ne reste que des compétitions sur qualification : il sera intéressant de suivre les performances d'Emilie Berthelot, seule qualifiée de notre club dans ces catégories...

En cross aussi, il ne reste que la coupe nationale de cross, organisée pour des équipes de Ligues lors des Championnats de France (faute de participer aux divers championnats de cross, nos athlètes n'ont pu se qualifier).

C'est en fin de mois que se disputera le premier meeting sur piste de la saison estivale (le 26 à Balma) : tous les athlètes de ces catégories y sont invités.

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

Côté cross-country, seuls les Championnats de France sont au programme de ce mois-ci, aux Mureaux...

Côté salle, il n'y a que des compétitions de niveau national ou international (aucun de nos athlètes n'est concerné)..

Côté piste, en dehors de quelques compétitions nationales pour lesquelles il aurait fallu se qualifier, on repart pour une nouvelle saison estivale avec quelques meetings, espérant qu'ils seront ouverts à toutes et tous...

Côté course sur route, c'est le grand redémarrage, avec notamment le semi et les 10km de Blagnac, le 13, les 10km de Castres...

C'est le moment de profiter de toutes ces occasions !



LE PECHEUR

Jean Pierre BESOMBES

18 Avenue de Saint Ferréol
31250 REVEL

Tél. : 05 61 27 52 91

Articles de pêche, de chasse,
Trophées, médailles, coupes...

Le magasin LE PECHEUR participe au financement de certaines manifestations d'Athlé Lauragais Olympique



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.

Vers plus de convivialité et de respect de l'autre :

On entend souvent dire que la convivialité se perd, que l'insécurité prend la place de la quiétude, que les incivilités prennent celle du savoir vivre.

Dans le domaine de l'athlétisme, il semble que personne ne rencontre difficulté notable à s'entendre avec les autres... Certes, il peut arriver que certains énervements laissent échapper quelques petits accrochages, que des mots dépassent certaines pensées... mais l'athlétisme ne fait pas l'objet d'hooliganisme et on y constate rarement des violences.

C'est particulièrement visible lors des compétitions où des athlètes concurrents sur le terrain se rapprochent très souvent dès que l'épreuve est terminée, voire donnent des conseils à leurs concurrents directs, ce qui est impensable dans d'autres sports !

C'est aussi vrai que pendant les entraînements de notre club on ne peut voir les athlètes s'entendre particulièrement bien sans jamais rechigner lorsqu'on leur demande un effort.

On peut légitimement s'étonner que l'athlétisme ait une réputation de sport exigeant et difficile alors que, par essence même, c'est une activité capable de s'adapter aux besoins et aux envies de chacun(e) : certains attribuent cette réputation à la façon d'aborder l'athlétisme dans les cours d'éducation physique (c'est vrai qu'il y est souvent, mais pas toujours, abordé par le biais de ses épreuves les moins ludiques), mais ça n'explique pas tout...

Après avoir lu des tas d'articles sur les médias les plus divers, force est de constater que si l'athlétisme souffre d'un manque de reconnaissance, c'est qu'on ne parle pas beaucoup de lui : évidemment, lorsque même les média spécialisés dans le sport parlent plus des faits divers qui entourent les vedettes des sports les plus en vogue que de la qualité de leurs prestations sur le terrain, un sport qui ne fait pas de vagues n'a aucune chance d'être mis en avant.

Doit-on pour autant encourager nos athlètes à se conduire comme des voyous ?

Dans un monde qui tôt ou tard prendra conscience de la nécessité pour chacun de vivre en harmonie avec les autres, c'est au contraire en parlant autour de soi de la réalité de ce sport qu'on lui rendra le plus grand service !

... et pour partager le plaisir des athlètes...

Le propre de l'athlétisme, c'est la variété des épreuves.

Lors des entraînements, on initie puis on perfectionne les athlètes dans toutes ces spécialités. Bien entendu, on peut aborder plusieurs spécialités mais pas simultanément...

Au cours des compétitions, il faut le plus souvent encadrer plusieurs concours ou courses simultanément, ce qui nécessite des « jurys » hors de proportion avec ce qui se fait dans la plupart des autres sports : pour qu'une compétition se déroule dans de bonnes conditions, le jury doit comporter au moins trois personnes par atelier, sans compter les personnes qui recueillent les résultats au sein du secrétariat de la compétition. Ainsi, un jury peut comporter entre trente et cent personnes sans qu'on puisse parler pour autant d'une compétition de taille démesurée. D'un autre côté, même si très souvent les organisateurs de compétitions admettent la présence de personnes étrangères au jury, il est en principe, comme dans tous les sports, interdit au public de séjourner sur le terrain de la compétition



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 chronométrateur est forcément un partenariat privilégié...



05 61 17 97 16
42 av. de Castelnaudary
31250 Revel

Un partenaire fidèle qui revient sur la scène publique après un arrêt forcé : nous lui souhaitons la meilleure reprise possible.

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.

On va entrer dans le 7^{ème} mois de la saison 2021 2022...

... mais un rendez-vous manqué au cours de la saison précédente
cherche toujours une date de report.



Un **vendredi** et un **samedi**,
les **JOURNÉES VERTIPERCHE** !

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



... On a forcément dû programmer les manifestations des mois suivants...

Le calendrier des manifestations se fait normalement avec au moins 6 mois d'avance : tout ce que nous organisons doit permettre à nos athlètes de participer aux autres manifestations qui les concernent dans les calendriers de la FFA, de la Ligue d'Occitanie et du Comité de la Haute Garonne.



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...

Les athlètes ont besoin d'être entourés,
notamment en compétition ...

Les athlètes ne sont jamais aussi à l'aise en compétition que lorsqu'ils se sentent entourés. Les familles, notamment des plus jeunes, sont donc toujours les bienvenues pour les accompagner.

Pour le déplacement, un club de la taille du notre a rarement un nombre d'athlètes se rendant sur un même site justifiant la location d'un bus : dès lors, les athlètes et leurs amis sont sollicités pour amener les athlètes à bon port, pour les plus jeunes athlètes. Les familles peuvent tout à fait s'organiser entre elles pour le covoiturage.

Une fois sur place, les athlètes ont tout aussi besoin d'être entourés pour attaquer leur compétition en confiance : une des façons les plus efficaces de se retrouver près des athlètes consiste à donner un coup de main au jury de la manifestation:

Chez les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s, le club s'accueille se doit de présenter une ossature de jury prête à faire fonctionner la manifestation mais il est toujours aussi nécessaire que quelques personnes de chaque club participent au jury : ce n'est pas une tâche difficile dans la mesure où chaque jury est dirigé par une personne ayant déjà l'habitude de ce genre de tâche.

Il est aussi demandé aux clubs de présenter des personnes accompagnant les groupes d'athlètes d'atelier en atelier et notant les résultats pour les amener au secrétariat de la manifestation... Pour les autres catégories, il n'y a pas d'accompagnateurs de groupes, mais la participation au jury y est d'autant plus indispensable que les règles sont beaucoup plus strictes et que, sans jury suffisant, les performances réalisées ne sont pas prises en comptes dans les bilans...



**N'hésitez pas à répondre présent
lorsqu'un organisateur sollicite de
l'aide : ça rend bien service à nos
athlètes et ça n'a rien d'une corvée...**

**De plus, sachant que c'est à charge de
revanche, notre club peut ainsi
bénéficier d'une aide précieuse pour ses
propres organisations...**

HORAIRES D'ENTRAINEMENTS

Bientôt plus libres : à partir du 14 03 inclus, le Pass sanitaire ne sera plus obligatoire... (jusque là, il l'est en principe pour les adultes et pour les mineurs de 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

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

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 2021

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

Les rendez-vous du mercredi sont différents selon les saisons.

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

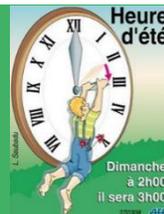
SAMEDI Depuis le 11 septembre 2021

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



C'est pour la fin du mois !

Les **lieux surlignés en jaune** sont les lieux de rendez-vous été comme hiver.

Les **lieux surlignés en rose** sont les lieux de rendez-vous en hiver seulement.

Les **lieux surlignés en bleu** sont les lieux de rendez-vous en été seulement.

Quel que soit le lieu de rendez-vous, tout ou partie de l'entraînement peut avoir lieu ailleurs



Vous avez dit transition ?

Passer de l'hiver au printemps est certes bien plus agréable que de passer de l'été indien, qui remplace souvent les automnes sous nos climats, aux premiers frimas de l'hiver...

Il n'empêche que, pour le sportif, mieux vaut prévoir un sac où il n'oublie pas de mettre de quoi, avoir chaud, de quoi se protéger des ondées, bref... de quoi se changer même s'il fait beau au moment où on quitte sa maison.



LES REGLES DE L'ATHLETISME DE COMPETITION...

S4 Le triple saut : trois sauts, mais pas n'importe comment...

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

Le but du triple sauteur est, comme pour le sauteur en longueur, de retomber le plus loin possible dans une aire de réception remplie de sable à partir d'une limite constituée par une planche d'appel mais au lieu de réaliser sa performance en un seul bond, il doit le faire en trois bons enchainés d'une façon très codifiée :

- Le premier bond est un cloche pied, le second prend la forme d'une grande foulée et le troisième termine sa trajectoire, de la même façon que pour le saut en longueur, dans une fosse remplie de sable.
- Comme pour le saut en longueur :
 - Ce n'est pas forcément le saut le plus long que le triple-sauteur est capable faire (qui se mesurerait à partir du point où son pied d'appel a quitté le sol pour son premier bond) mais un saut très exigeant puisqu'il lui impose d'abord d'être capable de s'approcher au maximum de la planche sans la dépasser (auquel cas le saut ne serait pas comptabilisé).
 - La compétition ne pouvant durer éternellement, l'athlète n'a droit qu'à un nombre de sauts (essais) limité et pour chaque essai le temps est aussi limité (30s si plus de 3 athlètes, 1mn s'ils sont 2 ou 3, 2mn si l'athlète doit faire 2 essais consécutifs).
 - Le triple-saut étant rarement la seule épreuve se déroulant au même moment sur le stade, il a également été nécessaire de lui attribuer une partie du terrain, ce qui limite de fait l'espace permettant de prendre son élan et d'une manière plus générale l'aire où peut évoluer l'athlète... Elles définissent évidemment aussi la planéité des différentes zones de l'aire de saut (élan et réception : aire de réception, planche et piste d'élan au même niveau, pas plus de 1/1000 de pente favorable dans le sens de la course d'élan).

Comme pour toute épreuve d'athlétisme, le fait qu'on puisse avoir à comparer des performances réalisées n'importe où dans le monde fait que les règles tiennent compte :

- des conditions météorologiques, notamment du vent qui est mesuré pour chaque essai à l'aide d'un anémomètre positionné toujours à la même place par rapport à la planche d'appel (20m), la mesure étant prise dans une partie de l'aire d'élan toujours identique (à partir de 40m de la planche d'appel).
- des conditions de réalisation technique du saut (du point de vue de la sécurité : interdiction des sauts dangereux type saut périlleux... et du point de vue d'une uniformité technique : nécessité d'enchaîner les trois bonds dans le bon ordre).
- des procédures de mesure :
 - on mesure du bord de la planche d'appel (où on dispose une bande de « plasticine » pour éventuellement repérer les traces laissées par un appel fautif) à la trace de l' « atterrissage » de l'athlète la plus proche de la planche.
 - On mesure le long d'une perpendiculaire à la planche.



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.

Précision de la mesure du saut

La mesure est relevée à l'aide d'un ruban de mesure métallique et arrondie au cm inférieur. Dans certaines compétitions, d'autres types de rubans peuvent être utilisés mais s'il un record est battu, la mesure doit être vérifiée à l'aide d'un ruban métallique pour qu'il puisse être homologué...

Dans les grandes compétitions on utilise de plus en plus des instruments de mesure laser (qui doivent être homologués par WA et qui doivent être utilisés par des jurys ayant reçu une formation spéciale pour ce type d'instrument).

Est-il indispensable que l'athlète laisse une marque sur la plasticine pour juger que l'essai est mordu ?

NON : il peut arriver que la chaussure touche la plasticine sans laisser de trace (notamment par temps froid). Une caméra placée dans le prolongement de la planche peut permettre de vérifier ce que le juge a vu. En cas de doute, l'essai est compté comme bon (le doute doit toujours bénéficier à l'athlète).

Quelques dimensions de l'aire de saut

- La piste d'élan mesure 1,22m de large et 40m minimum de long (45m souhaités).
- La fosse fait entre 2,75m et 3m de large (elle peut être plus large : on trace alors à l'aide de rubans les bords de l'aire de réception qui doit faire 3m). L'axe de l'aire de réception doit être le même que celui de la piste d'élan.
- La planche d'appel fait 20cm de large (en dehors de la partie supportant la plasticine) et se trouve à 13m du bord de la fosse pour les athlètes adultes masculins (11m pour les féminines). Des distances plus faibles existent pour les autres catégories.

Combien de personnes au minimum pour juger un concours de triple saut ?

1 juge lit la mesure près de la planche (et surveille la validité de l'appel), **1** juge repère la marque d'atterrissage de l'athlète (et surveille la validité de sortie de la fosse), **1** opérateur de l'anémomètre (souvent, appelle aussi les athlètes), **1** personne maintient l'extrémité du ruban située côté piste d'élan, **1** personne ratisse le sable après chaque essai... plus si on peut : mesure du temps des essais, secrétariat... aides diverses...

Moins de 4 : c'est très dur, voire impossible, 5 et au-delà : c'est très bon.