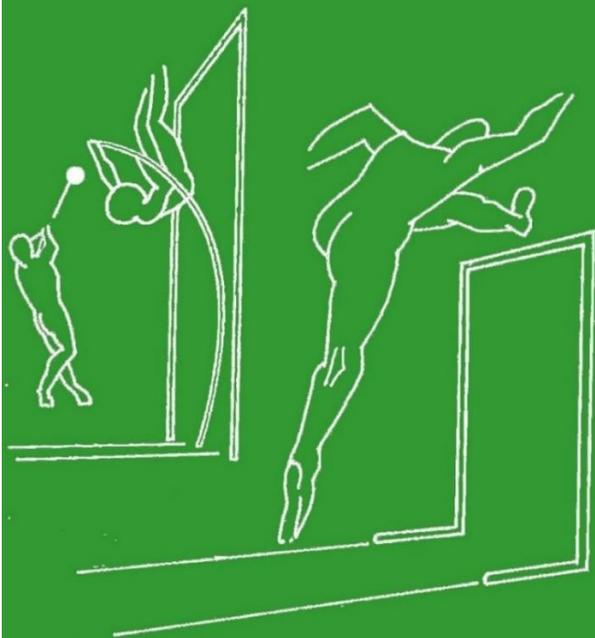


Athlé Lauragais Olympique

Informations générales

Avril 2022



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



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 mars : Résultats de mars...	2
	Manifestations d'avril ...	3
	Dossier du mois :: Esprit de compétition, convivialité, respect	4
	On se tient prêt	5
	Rappel : organisations du club	6
	Un peu d'histoire du club...	7
	Horaires d'entraînement ... Combien de séances hebdomadaires?	8
Les règles de l'athlétisme	Les séries dans les courses	9
Les techniques d'entraînement	Logique générale des lancers	10

*Avril fait la fleur
Mai en a
l'honneur...*

*C'est le moment
de préparer les
échéances des
mois prochains...*



Le mois prochain : les 7^{èmes} 6 Heures du Lauragais...

LE fait du mois de mars : l'arrivée du printemps...

Après l'hiver et ses nombreux entraînements nocturnes, bienvenue au printemps ! Juste après une saison de cross très utile mais éprouvante pour les organismes, l'activité de cette période se concentre sur la préparation spécifique de la saison estivale...

Résultats de mars

Le 06 à Bompas (66):

Emilie BERTHELOT participait aux Championnats d'Occitanie Minimes ; elle termine 3^{ème} de la finale 2 du 50m en 7s28 (même temps en série), 3^{ème} de la finale 2 du 50m haies en 8s92 (8s98 en série) et 3^{ème} **ex aequo du saut en Hauteur avec un saut de 1,50m (son record) ; elle est 10^{ème} du triathlon Minime Fille avec 95pts (son record).**

Le 20 à Bompas (66):

Emilie participait aux Championnats d'Occitanie d'Epreuves Combinées Minimes ; elle termine 8^{ème} avec 2472pts (50m Haies en 8s58, 1,48m au saut en Hauteur, 8,31m au lancer du Poids, 4,02m au saut en Longueur et 1000m en 3mn47s64) ; elle est 7^{ème} du triathlon Minime Fille avec à nouveau 95pts.

Le 27 à Balma (31):

3 athlètes du club participaient au Meeting BE MI de balma :

Emilie BERTHELOT, chez les Minimes filles, termine .1^{ère} du 80m en 11s08, .1^{ère} du saut en Hauteur (1,50m), 7^{ème} du lancer du Javelot (15,80m) et .2^{ème} du triathlon avec 81pts.

Thaïs DUPUY, chez les Benjamins, termine .9^{ème} du 1000m en 4mn11s13, .12^{ème} du Triple-saut(6,74m), 6^{ème} du lancer du Marteau (16,54m) et 22^{ème} du triathlon avec 46pts.

Lucas MENARD, chez les Benjamins, termine .8^{ème} du classement scratch (3^{ème} de sa série) sur 50m en 7s92, .3^{ème} du saut en Hauteur (1,35m), .1^{er} du Triple-saut(9,30m), 7^{ème} du lancer du Javelot (19,24m) et .6^{ème} du triathlon avec 75pts.

Le 27 à Castres (81), Damien BEAURY est 53^{ème} du 10km en 40mn44s

Le 27 à Montauban (82), Jean Pierre RAOUL est 139^{ème} du marathon en 5h0mn09s (pile son rythme préparatoire pour sa prochaine course de 24 heures)

Le site de la Fédération Française d'Athlétisme peut être très intéressant si les organisateurs n'oublient pas de lui transmettre leurs résultats.

D'autres athlètes ont participé à des compétitions en mars, toutefois, les résultats ne sont pas enregistrés sur le site officiel de la FFA : il est dommage que les organisateurs ne transmettent pas leurs résultats à la FFA (le site de la FFA permet de retrouver toutes les performances d'un athlète simplement en cliquant sur son nom sur n'importe quel résultat... à condition, bien entendu, que les résultats y soient enregistrés).

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... Pour l'instant, Emilie Berthelot caracole loin devant tous nos autres athlètes et elle semble bien partie pour y parvenir... Mais rien n'est jamais joué à cette période de l'année.

N'hésitez pas à envoyer vos photos pour illustrer les articles !



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 Général n'a jamais apporté d'aide directe à notre club, mais a toujours participé à la dotation de challenges départementaux dont les compétitions qu'organise Athlé Lauragais Olympique font partie.

Le Conseil 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...



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.

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...



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...

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...

Manifestations d'avril:

Déjà des Championnats...

Le nombre de compétitions à organiser entre le mois d'avril et le mois de juin est tel que les championnats départementaux ont dû cette saison être programmés très tôt...

D'une manière générale :

Traditionnellement, le mois d'avril est celui de la reprise après une courte pause entre la fin de la saison hivernale et le début de la saison estivale. Cette saison, la reprise est particulièrement active, avec notamment la quasi-totalité des Championnats départementaux... et le retour d'un calendrier fourni du running.

Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s :

Ces jeunes reprennent un rythme normal de manifestations (en moyenne une par mois, parfois plus) : dès le 9 à Blagnac, la 1^{ère} rencontre estivale pour ces catégories.

Les Benjamin(e)s et Minimes :

C'est déjà le moment d'aborder les premiers championnats 31, 32 et 82, dès le 2 à Toulouse Sesquières, pour les benjamin(e)s, dès le 9 pour les minimes à Montauban. Suivent ensuite les championnats de Pointes d'Or (triathlons), le 17 à Colomiers et les championnats d'Epreuves Combinées le 30 et le 1^{er} mai à Toulouse. Tous les athlètes de ces catégories y sont invités.

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

Côté piste, on repart avec quelques meetings (notamment le 2 à Albi et le 20 à Castres), espérant qu'ils seront ouverts à toutes et tous et on enchaîne avec les championnats 31, 32 et 82 Cadet(te)s, Juniors, Espoirs, Séniors le 23 à Toulouse Sesquières puis ceux d'Epreuves Combinées le 30 et le 1^{er} mai au même endroit...

Côté course sur route, on commence fort, le 9 à Boulogne sur Mer avec les Championnats de France de 10km pour lesquels une de nos athlètes, Véronique LEBLOND, s'est brillamment qualifiée lors des 10km de Tournefeuille. Le grand redémarrage se confirme par ailleurs, avec notamment, le 2 avec le Trail du Ventolet à Villefranche Lauragais (31), le 3 avec Odyssea (5 et 10km) à Toulouse, le 17 avec le Marathon d'Albi (10km, semi-marathon et marathon)...

Il ne faut surtout pas attendre le moment où toutes les compétitions proposées nécessiteront une performance de qualification pour profiter des occasions offertes !

Ce sera le cas en mai et juin pour la plupart des compétitions des benjamin(e)s et plus grand(e)s.



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.

Quand l'esprit de **compétition** s'allie à la **convivialité** et au **respect**...

En athlétisme, il existe des compétitions où les athlètes, amis ou adversaires, sont amenés à vivre deux journées ensemble: forcément des liens se tissent entre eux... Les Epreuves Combinées, outre le fait qu'elles obligent les athlètes à varier les efforts et à maîtriser des tas de techniques, sont l'occasion pour celles et ceux qui s'y adonnent de côtoyer leurs adversaires du moment pendant de longues heures : loin d'être un inconfort, c'est ce qui forge des amitiés et aboutit à une ambiance qu'on ne retrouve nulle part ailleurs.

Ainsi on assiste à des scènes qui sembleraient surréalistes si elles se déroulaient dans le cadre de n'importe quel autre sport : il n'est pas rare de voir un athlète conseiller son principal adversaire, au risque de le voir remporter la compétition en cas de réussite... Ce comportement est-il contraire à l'esprit de compétition ? En réalité la compétition c'est aussi ressortir grandi d'une lutte où l'adversaire a droit au plus grand respect.

Les épreuves Combinées les plus connues sont celles qu'on voit au cours des Jeux Olympiques et des Championnats du Monde : le décathlon masculin et l'heptathlon féminin... Mais il existe toute une série d'épreuves dont les noms se terminent par « athlon » : le quadrathlon des benjamin(e)s, le pentathlon, l'heptathlon (et particulièrement sa version en salle qui a ses propres championnats internationaux), l'octathlon, le nonnathlon...

Bref, il y a des « athlons » pour tous les goûts, pour tous les âges et pour tous les appétits.

Bien entendu, on ne s'entraîne pas pour les épreuves combinées comme pour une épreuve simple : c'est enchaînement des techniques qui est privilégié à l'approfondissement de chaque technique. Ce sont les efforts de type explosif (nécessitant à la fois force et vitesse) qui sont privilégiés. L'endurance et la résistance à l'effort sont bien entendu abordées, mais d'une façon différente que si on s'attaque à une épreuve simple... Mais il est évident que sans une quantité minimum d'entraînement, il est difficile de réussir dans ce type d'épreuve... Mais quel plaisir de partager tout ce bagage avec les autres « combinard(e)s

... et il n'y a pas que les Epreuves Combinées où la convivialité est forte ...

Les courses d'Ultra Marathon (plus longues qu'un marathon) sont aussi l'occasion d'une grande convivialité. Leur durée n'est pas étrangère à ce phénomène... En tous cas, ça les rend supportables à des athlètes qui pourraient souffrir d'efforts aussi prolongés. Les **6 Heures du Lauragais**, dont la prochaine édition aura lieu le 8 mai prochain, appartiennent à cette famille d'épreuves...

Mais, là aussi, la durée de l'effort à côté d'autres athlètes crée des liens qui peuvent être très forts.



**Non : ce n'est pas un poisson d'avril...
... constatez par vous-même !**

Question à 1/1000 d'Euro :

Quelle est la différence entre Epreuves Combinées et Epreuves multiples.

Les épreuves combinées ont un règlement strict : elles comportent un nombre déterminé d'épreuves qui doivent se réaliser dans un ordre établi à l'avance et un athlète s'engage pour l'ensemble de ces épreuves.. S'il décide de ne pas se présenter dans l'une d'elles, il ne peut pas se présenter aux suivantes (par contre, ne pas être classé dans l'une des épreuves, n'est pas éliminatoire pour les autres : si par exemple il ratte tous ses essais d'un concours ou s'il est disqualifié dans une course, il peut continuer)

Les épreuves multiples consistent simplement à marquer des points sur un certain nombre d'épreuves qui peuvent être au choix de l'athlète et il peut se présenter aux épreuves suivantes s'il ne se présente pas à l'une d'entre elles



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.

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

NS
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

On se tient prêt pour organiser avec Athlé Lauragais Olympique...

Se déplacer est une nécessité pour participer à tout ce que le calendrier nous propose...

Organiser chez soi et accueillir les autres, c'est faire des économies de déplacements mais c'est surtout acquérir un savoir faire et, si cet accueil est de qualité, être reconnu par les autres clubs...

C'ETAIT UNE RECONNAISSANCE EN 2020, en 2022 il ne faut pas se relâcher...

Le savoir-faire de notre club en matière d'organisation n'est pas nouveau : le fait que le Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol se soit organisé pour la 51^{ème} fois en 2022 montre que de tous temps les dirigeants d'Athlé Lauragais Olympique se sont intéressés à la façon d'organiser une manifestation sportive.

Depuis qu'il existe, le club a organisé ou a participé à l'organisation de tas de manifestations, allant des animations pour Eveils Athlétiques et Poussins aux courses de de durée, individuelles ou en relais : notamment, 10 courses Translauragaises, 10 Triathlons de Saint Ferréol, 7 Relais du Beffroi, divers Championnats de Cross-country ou de courses sur route (dont 1 Championnat de France Handisport)...

Le savoir-faire s'est toujours transmis d'une équipe de dirigeant à la suivante, justifiant l'appel à plusieurs dirigeants successifs du club pour occuper des postes où ce savoir-faire était nécessaire (dernier en date : le Marathon de Toulouse Métropole).

En 2020, ce savoir-faire a été une nouvelle fois évoqué lors de la nomination du président du club comme responsable Régional des formations de la branche « évènementiel » de la Ligue d'Athlétisme d'Occitanie : sans toute l'implication du club, aucun de ses membres ne pourrait être appelé à ce type de responsabilité tant le niveau d'organisation des clubs d'Occitanie est élevé (l'exemple d'Albi qui dans le même temps a plusieurs fois organisé avec succès plusieurs fois des Championnats de France Elite est bien là, de même celui de Montauban qui a organisé des Championnats de France de cross-country 2021)...

Depuis, le club semblait s'endormir sur ses lauriers... Certes, la crise sanitaire a bien favorisé cet endormissement forcé mais il est important de se réveiller à temps pour que perdure cette image positive de notre club. Les 2 dernières organisations du club ont vu plus de monde mettre la main à la pâte que pendant la crise : c'est un encouragement à continuer à organiser mais il ne faut surtout pas que cet effort se réduise maintenant : il reste plusieurs organisations à assurer cette saison... **Les 6 Heures du Lauragais constituent la prochaine échéance importante.**



CRESPY
GROUPE

CRESPY
BATIMENT

CRESPY
RENOVATION

MB
CARRELAGE
FAIENCE
SOLS SOUPLES

MOSAÏLUX

SBR
SERRURERIE
CROISSANT

CI2C
IMMOBILIER

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...

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

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
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 !

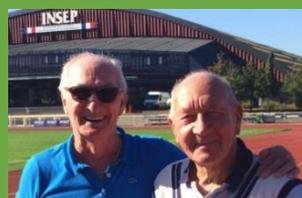
On va entrer dans le 8^{ème} mois de la saison 2021 2022...

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



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

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



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



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 **mercredi 20 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...).

Le **samedi 23 juillet** : Festimenthe, une
manifestation de promotion dans le cadre
de Revel Terre de Jeux



Du **jeudi 25** au **dimanche 28 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 ...

**Athlète Lauragais
Olympique se doit
d'être présent, si
possible chez les
jeunes athlètes, en tous
cas dans l'encadrement
et la logistique...**



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



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
chronométriste est forcément
un partenariat privilégié...



La fourmée des silos
Maison BONNAFOUS

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.**

Un peu d'histoire du club...

REVEL et les Interclubs : c'était possible et on peut espérer que ça le redevienne !

Dès ses débuts, le Sport Olympique Revel Athlétisme (nom qu'a porté l'actuel club Athlé Lauragais Olympique jusqu'en 2008) s'est intéressé aux enjeux par équipes.

Sous l'impulsion d'un des tous premiers entraîneurs du club, Jean Pierre PUJOL et de son président le plus productif, André CRESPIY, ce sont d'abord des équipes de jeunes Cadets et Cadettes qui ont représenté le club dans des Championnats Interclubs de leurs catégories : en 1966 les garçons remportaient un premier titre de Champion Interclub Régional... Cette équipe était coachée par celui qui a introduit la pratique du saut à la perche à Revel et un de ses membres est devenu par la suite le responsable de cette discipline dans la Région Midi Pyrénées, Jean François CRESPIY...

et les filles étaient aussi sur le podium de leur catégorie.

A noter, d'ailleurs, que le sport féminin a toujours été présent au sein du club et il n'y a rien d'étonnant à ce que la parité ne soit pas un objectif principal d'Athlé Lauragais Olympique, dans la mesure où c'est une réalité depuis ses débuts.

En 1967, était venu le temps pour le club d'entrer dans la cour des équipes comprenant des adultes dans leurs rangs : c'est l'année du premier titre régional Interclubs.



Tout le monde mettait la main à la pâte, y compris le coach emblématique du club : Jean LABROUCHE qui participait ce jour-là à l'épreuve de saut en longueur.

L'athlète qu'il a amené au plus haut niveau en triple saut était encore trop jeune, mais les sauts étaient déjà dominés par des athlètes du club lors de ces Interclubs...

L'équipe présentée en 1969 est l'exemple même d'équipe que pouvait rassembler le Sport Olympique Revel Athlétisme :

Elle ne comprenait pas moins de 3 joueurs de rugby internationaux, amenés à pratiquer l'athlétisme après la saison de leur sport qui était bien plus courte qu'aujourd'hui pour entretenir leur forme : la présence de Jean Marie BONAL comme professeur d'EPS au lycée de Revel n'était bien entendu pas étrangère à cette implication de ses camarades de club (le Stade Toulousain).

Mais d'autres futures figures du sport régional étaient aussi de la partie, avec notamment plusieurs futurs enseignants d'EPS dont l'un est ensuite devenu directeur de l'UNSS de l'Académie de Toulouse : Jean CRESPIY...



En 1987, 20 ans après le premier titre des équipes comprenant des athlètes adultes, le club remettait ça...

L'ancien président André CRESPIY avait passé le témoin à Daniel ROUSSEAU, mais il n'aurait raté pour rien au monde ce rendez-vous important pour le club.

L'équipe comprenait cette fois-là deux autres noms qui ont fait la renommée du club :

- Michel OMS, Champion et recordman de France Cadet de 400m l'année précédente (c'était bien entendu aussi le record des Pyrénées de cette catégorie et il a tenu jusqu'en 2012)
- Jean Marc CATTALDO, un des espoirs du demi-fond français à l'époque, avant que les conditions de son entraînement soient gênées par une vie professionnelle trop exigeante pour lui permettre d'attendre le très haut niveau qu'il aurait pu convoiter sans la moindre vantardise.

Cette période où l'Athlétisme du Lauragais pouvait présenter des équipes particulièrement compétitives a coïncidé avec la présence dans le club d'enseignants d'EPS qui s'impliquaient énormément dans la vie associative locale...

Ensuite est venue une période qui a tout de même permis de conquérir un troisième titre Régional Interclubs, mais avec d'autres modes de recrutement et avec des réussites plutôt moins évidentes...

Cette année, après l'annulation des interclubs d'hiver, Athlé Lauragais Olympique ne pourra pas prétendre à ce type d'épreuve par équipe : les interclubs d'été demandent un effectif plus important que le nôtre...

Pour que le club revienne vers ce type de compétition, une croissance de son effectif dans les catégories concernées (cadet(te)s et plus grand(e)s) est indispensable...

La solution ne passe pas forcément par un recrutement démesuré mais, bien plus probablement, par la constitution d'un groupe d'athlètes aimant se retrouver fréquemment au cours des entraînements du club : c'est du moins comme ça que ce sont constituées toutes les équipes qui ont brillé jusque-là.

HORAIRES D'ENTRAINEMENTS



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

au **Stade Municipal** ou dans les **Salles Omnisports** 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...



lancer

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

En avril, c'est simple :
Il n'y a que le lieu de rendez-vous du mercredi qui change !

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

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

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

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



Combien de séances d'athlétisme hebdomadaires pour progresser ?

On serait tenté de répondre « le plus possible »

En réalité, c'est bien plus complexe...

Il faut atteindre une quantité d'effort suffisante pour prétendre progresser techniquement et c'est bien la répétition des efforts qui permet de les assimiler...

Mais un cumul de fatigue trop important peut aussi mener à l'impossibilité pour l'organisme de supporter le moindre effort (ça peut aller jusqu'à la fracture de fatigue ou jusqu'à un épuisement tel que tout effort supplémentaire devient impossible).

La récupération d'un effort intense est indispensable avant de refaire un effort équivalent et cette récupération sera d'autant plus facile que l'organisme sera habitué à un entraînement régulier : il est vain de faire des efforts démesurés si on n'y est pas habitué et, bien entendu s'y habituer ne se fait pas en un jour.

Pour évaluer la quantité d'effort qu'on peut dédier à l'athlétisme, il faut bien entendu tenir compte de TOUS les efforts qu'on est amené à faire (y compris ce qui ne concerne pas l'athlétisme, dans la journée pour évaluer l'insidience sur l'entraînement du jour, dans la semaine pour évaluer le nombre de séances hebdomadaires).

Il n'est pas rare qu'un athlète de haut niveau (celui qui participe aux championnats du Monde ou aux Jeux Olympiques) puisse supporter 2, voire 3 séances par jour sans problème mais, avant d'en arriver à ce rythme, il a dû s'adapter PROGRESSIVEMENT à des efforts de plus en plus fréquents et de plus en plus intenses. De plus, pour atteindre son niveau, il a généralement peu à peu limité le nombre d'activités n'ayant pas de rapport avec sa spécialité...

L'âge a aussi beaucoup d'importance :

- Les plus jeunes peuvent tout à fait supporter les efforts répétés (il suffit de les voir dans une cour de récréation pour évaluer leur capacité à récupérer rapidement des efforts bien que leur système de récupération soit très différent de celui des adultes). Par contre, ils sont en perpétuel apprentissage et leur capacité à se concentrer est bien plus limitée que celle de leurs aînés. Mieux vaut privilégier pour eux la variété des expériences que la spécialisation.
- En grandissant on peut sans problème passer de 1 séance à 2 ou 3 (Benamin(e)s), puis 3 à 4 (Minimes) ...
- A partir de la catégorie, on peut tout à fait s'entraîner tous les jours (avec une journée de repos hebdomadaire) ... et on peut aller jusqu'au rythme des athlètes de haut niveau dès lors qu'on intègre la récupération de tout effort fourni dans son plan d'entraînement.

LES REGLES DE L'ATHLETISME DE COMPETITION...

C5 Les séries dans les courses

Si certaines courses peuvent se pratiquer avec un très grand nombre de participants (il existe notamment bon nombre d'épreuves sur route ou en milieu naturel qui permettent à plusieurs milliers d'athlètes de courir ensemble), il n'en est pas du tout de même dès lors que les distances se réduisent autour d'une piste qui ne permettrait pas à tout ce monde d'évoluer ensemble sans se gêner (ce qui créerait de fait une iniquité entre les « gêneurs » et les gênés »).

La seule solution pour palier à ces mauvaises conditions de course est de limiter le nombre de participant(e)s : lorsque le nombre de personnes voulant participer est supérieur à une limite fixée par les règles de compétition, on envisage donc de les répartir dans plusieurs courses nommées « séries ».

Par ailleurs, sur les distances les plus courtes, les résultats peuvent être fort différents selon que les concurrents capables de faire des performances comparables courent ensemble ou dans des séries différentes : la tactique peut avoir une grande importance dans des courses telles que le 800m ou le 1500m et dans tous les cas la présence ou non de son adversaire direct dans la course peut modifier notablement la façon de courir de chaque athlète (composante tactique parfois, mais aussi composante psychique...).

Dans les grandes compétitions, on préfère toujours favoriser la mise en présence des meilleurs athlètes au cours d'une « finale », ce qui en fait des compétitions à deux tours, voire d'avantage, le ou les premiers tours qualifiant pour la finale.

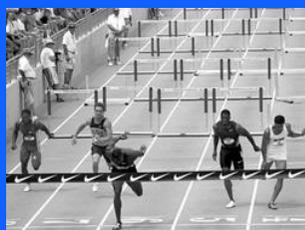
Il existe trois principes de qualification dans ces compétitions à plusieurs tours :

- La qualification selon les performances (les athlètes ayant réalisé les meilleures performances se voient ouvrir les portes de la finale).
- La qualification à la place (seul(e)s les athlètes se classant parmi les premier(e)s de chaque série auront accès à la finale, le nombre d'athlètes retenu(e)s étant fixé à l'avance selon le nombre de participant(e)s et le nombre de places en finales).
- La qualification avec une règle combinant les 2 précédentes (exemple 1^{er} de chaque série + les X meilleures performances de l'ensemble des séries).

Dès lors qu'il y a une finale regroupant les meilleurs athlètes des séries, ils sont placés dans les séries :

- Pour le 1^{er} tour, en utilisant la distribution en zigzag, le classement étant déterminé par la liste de qualification pour la compétition (ou par le bilan).
- Pour les tours suivants, selon les procédures suivantes:
 - Pour les épreuves du 100m au 400m compris, et les relais jusqu'à 4x400m inclus, la répartition sera faite en fonction des places et des temps de chaque tour précédent. Les athlètes sont classés comme suit:

Le vainqueur le plus rapide d'une série, le 2^{ème} plus rapide vainqueur de série, le 3^{ème} plus rapide vainqueur de série, etc... puis le plus rapide deuxième en séries, le 2^{ème} plus rapide deuxième en séries, le 3^{ème} plus rapide deuxième en séries, etc... pour terminer ainsi: le plus rapide des qualifiés au temps, le 2^{ème} plus rapide qualifié au temps, le 3^{ème} plus rapide qualifié au temps, etc.



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.

Les séries dans les courses (suite)

- Pour les autres courses, la liste de qualification pour la compétition (ou par le bilan) continue à être utilisée pour la répartition, modifiée uniquement par les améliorations des performances réalisées au cours des tours précédents.

Les athlètes sont ensuite placés dans les séries dans l'ordre du classement, répartis en zigzag.

Exemple pour trois séries: A 1 6 7 12 13 18 19 24
B 2 5 8 11 14 17 20 23
C 3 4 9 10 15 16 21 22

Dans chaque cas, l'ordre dans lequel sont courues les séries est déterminé par tirage au sort après finalisation de leurs compositions.

Temps entre 2 tours...

Entre la dernière série d'un tour quelconque et la première du tour suivant, il doit s'écouler un délai minimum :

- Jusqu'à 200m, 45 minutes.
- Au-delà de 200m et jusqu'à 1000m inclus, 90 minutes.
- Au-delà de 1000m, le tour suivant est organisé un autre jour.

Plusieurs finales ?

Lorsqu'il y a plusieurs finales, il y a toujours une finale avec les meilleurs performeurs du jour, une autre avec ceux dont les performances suivent, etc...

Dans ce cas, le premier de la compétition ne peut être que **le premier de la finale des meilleurs qualifiés**, les autres finales ne servant qu'au classement général des athlètes suivants.

Nota : Il existe aussi des compétitions où les athlètes courent dans des courses séparées sans que ces courses soient qualificatives pour une finale. Il ne s'agit plus de « séries » mais de « finales directes ». La qualification se fait alors généralement en regroupant les athlètes ayant déjà réalisé sur une période de référence des performances les plus proches... Dans ce cas, on fait partir les meilleures séries en premier pour que les athlètes les mieux placés dans les bilans ne puissent pas connaître résultats des autres au moment de leur départ.

Le classement final dans ces compétitions se fait selon les performances qu'elle que soit la finale directe dans laquelle chaque athlète a couru.

LES TECHNIQUES D'ENTRAINEMENT...

L1 Logique générale des lancers

Quel que soit le lancer, (Poids, Disque, Marteau ou Javelot), il y a des conditions incontournables pour réussir des jets les plus longs possibles...

Les artilleurs connaissent depuis longtemps les conditions pour que leurs projectiles atteignent des cibles éloignées :

- Plus ces projectiles sont lancés d'un point élevé, plus ils ont de chances d'aller loin.
- La trajectoire qu'on leur donne doit se diriger vers le haut pour qu'elle ait une phase ascendante avant que le poids du projectile ne le dirige irrémédiablement vers le sol.

Le lancer de l'athlète est soumis aux mêmes lois physiques, sauf que l'athlète n'a pas le choix de l'altitude du lieu d'où il lance (équité oblige) : c'est l'altitude de la main qui projette l'engin au moment où celui-ci est lancé qui fait la différence. Pour ce qui est de l'inclinaison de la trajectoire à imprimer à l'engin, elle dépend de la position des différentes parties du corps de l'athlète au même moment.

Du fait que l'athlète n'a d'autres moyens à mettre en œuvre que ceux que lui permet son corps, les règles de la biomécanique sont forcément celles qu'il faut appliquer pour que le lancer soit le plus efficace possible :

- Les articulations du corps humain ne permettent pas de faire n'importe quel mouvement sans risquer de se blesser.
- Pour lancer, on a besoin de s'appuyer sur un support et le seul qui soit disponible sur une aire de lancer est l'aire d'élan (le mouvement doit donc indispensablement partir du sol, passer par le corps de l'athlète jusqu'à atteindre la main qui lâche l'engin en direction de son objectif (le plus loin possible dans le secteur imposé par le règlement).

On décompose tout lancer en 3 phases : une prise d'élan (qui varie énormément selon le type de lancer, une phase de blocage (sans laquelle tout engin resterait dans la main) et une phase permettant de transformer ce blocage en lancer (ce qui aboutit à une position très proche d'un lancer à l'autre des différentes parties du corps).

Pour être efficace :

- Le bas du corps doit avoir une avance sur haut du corps.
- Le pied le plus en arrière, le bassin, l'épaule du côté de la main qui lâchera l'engin, doivent être suffisamment alignés pour que le mouvement violent provoqué par le blocage du pied le plus en avant n'amène pas le corps à amortir l'énergie accumulée au cours de ce qui précède.

On peut ainsi considérer l'ensemble du corps comme un ressort qu'on tend par une rotation en sens inverse du lancer pour ensuite le libérer au moment du blocage, ce qui provoque une énorme poussée de l'engin...

Et pour que la direction soit propice à un lancer lointain (donc avec une trajectoire ascendante), au moment du blocage le pied provoquant ce blocage doit être en avant du bassin qui lui-même doit être en avant de l'épaule et de la main tenant l'engin.



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.



Le lanceur du haut vient de lâcher un disque sur une trajectoire ascendante avec toute l'énergie nécessaire pour que l'engin atterrisse très loin...



Le lanceur du bas vient de lâcher un javelot sur une trajectoire ascendante, mais une partie de l'énergie accumulée au cours de sa course d'élan est absorbée par le fait que sa jambe n'est pas suffisamment ferme (elle se plie sous la puissance de l'effort apporté par sa course d'élan) et le lancer est donc moins efficace que celui du

lanceur du haut... Et ce serait bien pire s'il avait pointé ses fesses vers l'arrière !

Parfois, chercher à respecter les impératifs de la biomécanique amène à la conclusion qu'un travail de musculation est nécessaire pour supporter les forces mises en œuvre.

Ce bref exposé est tiré du compte rendu d'un colloque d'entraîneurs de l'Amicale des entraîneurs Français d'Athlétisme, organisme qui assurait une partie de la formation avant que la FFA ne crée l'OFA.