

Athlé Lauragais Olympique

Informations générales

Mai 2022



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



**Le mois prochain : toujours des championnats...
... et une soirée tests ...**



**7èmes 6
Heures du
Lauragais**

BENEVOLES



ON A BESOIN DE VOUS !

*Au premier mai,
fleurit le bon
muguet...*

*Le 8 mai, c'est au
tour des 6 Heures
du Lauragais...*



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
	Les 7èmes 6 Heures du Lauragais On a besoin de toutes et tous...	3
	Autres manifestations d'avril	4
	Dossier du mois : L'athlétisme utile dans l'éducation	5, 6
	Organisations du club... ...jusqu'en 2023...	7, 8
	Un peu d'histoire du club...	9
	Horaires d'entraînement ... L'été arrive : bougez !	10
Les règles de l'athlétisme	Le saut en hauteur	11
Les techniques d'entraînement	Logique générale des lancers	12

LE fait du mois d'avril: ...

Après l'hiver et ses nombreux entraînements nocturnes, bienvenue au printemps ! Juste après la saison des cross et des compétitions en salle, l'activité de cette période se concentre sur la préparation spécifique de la saison estivale...

Résultats d'avril

Le 03 à Toulouse Sesquières (31), 3 athlètes du club participaient aux Championnats départementaux 31 32 82 Benjamin(e)s :

Chez les Benjamins, Thaïs DUPUY termine 6^{ème} de sa série de 50m en 8s43, 13^{ème} du saut en Longueur (3,04m), 7^{ème} du lancer du Marteau (18,00m). Elle réalise un triathlon de 52pts.

Chez les Benjamins :

- **Lucas MENARD** est **Champion de haute Garonne de Triple saut** avec un bond à 9,01m, **Champion du Lancer de Javelot** avec un jet à 20,28m, **Vice-champion du 50m haies** en 8s94 (8s99 en série), 11^{ème} du saut en Longueur (3,22m). Il réalise un triathlon de 79pts.
- **Raphaël OLIVIER** s'est malheureusement blessé dès la 1^{ère} épreuve, le 50m haies (terminée en 10s34) et n'a pu participer aux autres épreuves prévues...

Le 09 à Blagnac (31), Athlé Lauragais Olympique ne pouvait présenter aucune équipe complète pour cette journée d'Eveils Athlétiques et Poussin(e)s mais **Oriane ALBAREDE** (EA) représentait le club au sein d'une équipe comprenant des athlètes d'un autre club. Bravo à elle !

Le 09 à Boulogne sur Mer (62), Véronique LEBLOND participait aux **Championnats de France de 10km** ; elle est **vice-championne de France** en 45mn11s, très près de la 1^{ère} et améliorant sa meilleure performance de la saison. Bravo pour cette performance, lors de sa 1^{ère} participation à un Championnat de France d'Athlétisme !

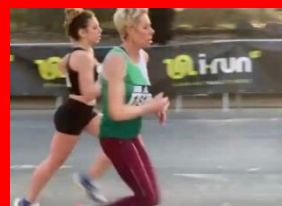
Véronique, qui a d'abord été Championne de boxeuse, démontre, si c'était nécessaire, que les qualités physiques utiles pour un sport sont parfaitement compatibles pour d'autres...

Le 9 également, **Jean Pierre RAOUL** participait aux **Championnats de France de 100km à Belves (24)** : il a malheureusement dû abandonner au 30^{ème} KM, blessé...

Le 10 à Montauban (82), Emilie BERTHELOT participait aux **Championnats départementaux 31 32 82 Minimes** ; elle gagne sa série du **80m** (11s20) en levant le pied, espérant gagner en finale mais la compétition prend du retard et le Juge Arbitre décide de remplacer les finales par un classement au temps des séries : elle est tout de même **vice-championne de Haute Garonne...** Elle est aussi **vice-championne du 120m** en 16s74 en partant très (trop) prudemment, (c'est sa première participation à une compétition sur cette distance), **vice-championne du saut en Hauteur avec un saut de 1,46m** (même performance que la 1^{ère}, départagée au nombre d'essais manqués); elles terminent également 3^{ème} du lancer de Poids avec un jet à 7, 7,57m et 3^{ème} du lancer de javelot avec un jet à 19,94m (**5 épreuves : 5 podiums : bravo !**). Ajoutons que ces performances lui permettent de réaliser un triathlon de 84pts (loin de son record : les deux semaines précédentes elle était à l'arrêt pour cause de positivité au Covid19).

Le 17 à Colomiers (31), pour les championnats 31 32 82 de Pointes d'Or :

- **Emilie BERTHELOT** est 11^{ème} du triathlon Minime filles avec 85pts (15s96 sur 120m, 1,44m au saut en Hauteur, 14,90m au lancer du Javelot).



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.

Résultats d'avril (suite)

• **Lucas MENARD est 6^{ème} du triathlon Benjamins** avec 82pts (8s88 sur 50m haies, 9,21.m au triple saut, 19,84m au lancer du Javelot).

Le 23 à Toulouse Sesquières (31), pour les championnats 31 32 82 Cadets :
Nathan ROZIS était engagé sur le saut en Hauteur et le lancer de Poids. Malheureusement, la météo excécrable l'a cloué à la maison...

Le 23 à Toulouse Sesquières (31), pour les championnats de Secteur de Pointes d'Or :

• **Emilie BERTHELOT est 2^{ème} Ex Aequo du triathlon Minime filles** avec 92pts (15s83 sur 120m, 1,44m au saut en Hauteur, 8,24m au lancer de Poids)

• **Lucas MENARD est 12^{ème} du triathlon Benjamins** avec 82pts (8s88 sur 50m haies, 4,35.m au saut en Longueur, 23,11m au lancer du Javelot : son record).

Les dernière compétitions d'avril seront aussi les premières de mai : leurs résultats ne seront donc connus qu'à ce moment-là...



RAPPEL : CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2021 2022 :

Depuis le 1^{er} novembre 2021 et jusqu'au 30 juin 2022, toutes les manifestations inscrites au calendrier d'Athlé Lauragais Olympique permettent aux athlètes des catégories concernées de marquer des points... Emilie Berthelot caracole devant tous nos autres athlètes... Mais rien n'est jamais joué..

C'est ce mois-ci et c'est le grand rendez-vous de la saison :



dimanche 8 mai, les 7^{èmes} 6 heures du Lauragais...

Une seule manifestation, pour tous à proximité du Stade de REVEL, avec :

- Trois épreuves de 6 heures (Individuelles Course et Marche + Relis à 2, 3 ou 4 coureurs),
- Trois épreuves de 3 heures (Individuelles Course et Marche + Relis à 2 ou 3 coureurs),
- Un relais de 1 heure à 2 ou 3 coureurs
- Le ¼ d'heure des pitchounets (relais de 3 enfants pendant ¼ d'heure).

Il va falloir faire au moins aussi bien que pour éditions précédentes !

En 2021, malgré la canicule (l'épreuve avait dû être reportée au mois de juin en raison de la pandémie de Covid 19), tout s'est très bien passé.

Le retour à l'interdiction de circuler sur l'avenue Julien Nouguier et un nouveau chemin piétonnier créé en 2019 le long de l'avenue Bouille ont bien facilité l'organisation générale de la manifestation...

Athlé Lauragais Olympique aura besoin de tout le monde disponible : un bulletin spécial sur cette organisation a été diffusé...

Une réunion a été organisée le mercredi 20 avril (chacun des créneaux d'entraînement des 2 groupes du mercredi était exceptionnellement raccourci d'un quart d'heure)



A qui le tour ?

CRESPY
GROUPE

CRESPY
BATIMENT

CRESPY
RENOVATION

MB

CARRELAG
FABRICE
SOLIS SEMPLIS
MOSAÏLUX

C12C

SBR

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 !

Les autres manifestations de mai:

Mai est un mois charnière dans la saison estivale d'athlétisme :

Cette année, la dernière compétition d'avril est aussi la 1^{ère} de mai (épreuves combinées départementales)

Traditionnellement, le mois de mai est un des plus actifs de la saison estivale, avec notamment 2 journées d'interclubs (maintenant nommés Championnats de France des Clubs) et quelques compétitions de niveau régional : c'est particulièrement vrai cette saison, avec notamment divers Championnats de secteur. Certes notre club ne peut actuellement prétendre participer aux championnats de France des Clubs mais certain(e)s de ses athlètes ont un niveau suffisant pour atteindre les finales régionales... Attention toutefois : les championnats de secteurs sont en principe d'accès libre, mais les finales régionales nécessiteront de s'être préalablement qualifié.

Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s :

Ces jeunes ont repris leur rythme normal de manifestations (en moyenne une par mois, parfois plus) : ce mois-ci, en dehors du ¼ d'Heure des Pitchounets du 8 mai à Revel, le 14 sera le seul rendez-vous sur piste, à Ramonville pour la 2^{ème} rencontre et estivale départementale de ces catégories.

Les Benjamin(e)s et Minimes :

Bien entendu, le 8 mai à Revel est un rendez-vous important mais c'est aussi le moment d'aborder des championnats de secteur : Equip'athlé le 15 à Toulouse Sesquières (mais il faut la présence d'au moins 2 benjamines et d'au moins 2 benjamins pour former une équipe et, nous ne disposons pas de l'effectif nécessaire pour former 1 équipe minimes)...

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

Côté piste, les meetings sont toujours d'actualité, notamment le 04 et le 11 à Castres (81) mais uniquement pour des lancers et le 26 à Auch (32) pour les cadet(te)s, juniors, espoirs et séniors et on enchaîne avec les Championnats Masters 31 32 82 le 26 à Auch '32), puis avec les Championnats de secteurs à Rodez (12) et Montpellier (34) les 28 et 29. ...

Côté course sur route, il faudra se déplacer le 1er à Nîmes (30) ou le 26 à Sérignan(34) pour pouvoir se qualifier pour les Championnats de France de Semi-marathon.... Mais il y aura beaucoup plus de choix pour participer à des courses non labellisées par la FFA : bien entendu le 8 à Revel pour toutes les épreuves des 6 Heures du Lauragais, mais aussi le 15 pour les 10km de Povourville (31), le 22 pour les 5 et 10km du Stade Toulousain à Toulouse Sesquières (31) ..

... Le mois de mai est le moment idéal pour participer à des compétitions : la météo a plus de chances que jamais d'être favorable et la plupart des compétitions sont encore accessibles sans justifier de performance de qualification... Ce ne sera plus forcément le cas au cours des mois suivants.



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.

Les activités physiques, notamment l'athlétisme, peuvent être d'une grande utilité dans l'éducation des enfants...

Pourquoi les enfants d'aujourd'hui sont devenus émotionnellement indisponibles pour apprendre ? (selon Victoria Prooday, ergothérapeute)

L'environnement peut nous rendre « plus forts » ou « plus faibles ». Les habitudes les plus courantes de notre époque entraînent malheureusement le cerveau de nos enfants dans la mauvaise direction :

1. LA TECHNOLOGIE : L'utilisation de la technologie en tant que « service de garde gratuit pour enfants » n'est pas vraiment gratuite pour eux: ils la payent ensuite avec leur système nerveux, avec leur attention, et avec leur capacité de gratification différée.

Après des heures de réalité virtuelle, le traitement de l'information ou la simple conversation au sein d'une famille devient pour eux de plus en plus difficile, leur cerveau s'habituant aux niveaux élevés de stimulation que fournissent les écrans.

L'incapacité de traiter des niveaux inférieurs de stimulation les laisse vulnérables aux défis scolaires, à une simple communication sans artifice. La disponibilité émotionnelle des parents est le principal nutriment pour le cerveau de l'enfant. Malheureusement, les mauvaises habitudes de les privent progressivement de ce nutriment.

2. LES ENFANTS OBTIENNENT TOUT AU MOMENT OÙ ILS LE VEULENT : « J'ai soif ! » « Il y a un distributeur automatique » « Je m'ennuie ! » « Prends mon téléphone ! ». La capacité de retarder la gratification est l'un des facteurs clés pour la réussite future. En répondant immédiatement à leurs envies, nous pouvons avoir l'impression de les rendre heureux sur le moment mais en réalité nous programmons leur malheur sur le long terme. Retarder la gratification habitue les enfants à fonctionner sous stress. Ne répondre qu'à leurs envies immédiates n'est en fait qu'un obstacle à leur réussite dans la vie.

3. LES ENFANTS DIRIGENT LE MONDE : « Mon enfant n'aime pas aller au lit tôt. » « Il n'aime pas prendre son petit déjeuner. » Depuis quand est-ce aux enfants de dicter à leurs parents comment les élever ? Pourquoi leur donner ce qu'ils veulent quand on sait que ce n'est pas bon pour eux ?

Sans une nutrition adéquate et une bonne nuit de sommeil, nos enfants débutent leur journée en étant irritables, anxieux et inattentifs. Et, si nous leur envoyons un mauvais message, ils apprennent à faire ce qu'ils veulent et ne pas faire ce qu'ils ne veulent pas. Malheureusement, pour atteindre quelque objectif que ce soit dans la vie, ils devront faire ce qui est nécessaire, ce qui peut ne pas toujours être ce qu'ils voudront faire. Nos enfants auront beaucoup de mal à le faire et ils finiront forcément déçus.

4. L'AMUSEMENT SANS FIN : Nous avons créé un monde amusant artificiel pour nos enfants. Il n'y a pas de moments ennuyeux et nous avons notre monde de « travail ». Pourquoi par exemple ne pas leur faire nettoyer leurs jouets ? Il s'agit d'un travail monotone basique qui entraîne le cerveau à fonctionner sous « ennui », comme pour apprendre à l'école.

5. LES INTERACTIONS SOCIALES LIMITÉES : Nous sommes tous occupés, alors nous donnons des gadgets numériques à nos enfants et les rendons « occupés » aussi. Avant, les enfants jouaient à l'extérieur, où, dans des environnements naturels non structurés, ils apprenaient et développaient leurs compétences sociales.



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.



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.



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...

Pour faire une différence dans la vie de nos enfant en formant leurs cerveaux afin qu'ils réussissent dans la vie : ne confions pas leur éducation à des robots !

La technologie a remplacé le temps passé à l'extérieur. Elle a rendu les parents moins accessibles pour interagir socialement avec leurs enfants....

Si nous voulons que nos enfants sachent faire du vélo, il faut leur apprendre des compétences en vélo. Si nous voulons qu'ils sachent attendre, nous devons leur apprendre la patience.

Si nous voulons qu'ils puissent socialiser, nous devons leur apporter des compétences sociales. Il en va de même pour toutes les autres compétences.

L'apprentissages des activités physiques est bénéfique pour les cerveaux !

L'entraînement physique participe à ce processus

Par des sollicitations imposant au cerveau de réagir pour mettre rapidement le corps dans différentes situations, c'est tout un apprentissage qui se met en place.

Loin de constituer une concurrence pour les efforts intellectuels que nécessite la vie de nos contemporains, l'effort physique en est le complément idéal : celui qui fait réfléchir rapidement et celui qui oblige le système cardio vasculaire à alimenter tout le corps du sportif... et entre autre son cerveau.

Pratiquer une activité physique régulière est indispensable pour que le cerveau fonctionne correctement...

Pratiquer un sport de compétition apporte en plus un certain apprentissage de la vie en société : toute pratique sportive compétitive impose des règles, notamment le respect de l'autre, base de toute sociabilité...

Le sport a été inventé dans un but éducatif : celui d'éviter à ses adeptes de s'entre-déchirer grâce au respect de règles...

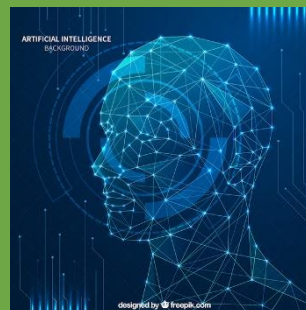
On entend trop souvent critiquer la compétition qui serait un apprentissage de la domination de l'autre qui risquerait de déboucher sur une exaspération de la violence. Or dans le cas de la compétition sportive, c'est exactement le contraire : on y apprend avant tout à respecter des règles, à respecter ses co-équipiers, ses adversaires, l'arbitre, le public lorsqu'il y en a... On y apprend à canaliser sa violence naturelle vers un comportement respectueux.

Ce qui rend service à l'enfant en rend tout autant à l'adulte...

On peut espérer que l'adulte a reçu une éducation lui permettant d'avoir un comportement civilisé envers ses congénères...

Entretenir ce potentiel de réussite en société ne peut lui faire de mal et de toute façon, l'activité physique lui est tout aussi indispensable qu'à l'enfant pour sa santé, tant physique que mentale.

Courons, galopons, transpirons !



NS
nutrition
& santé

L'expertise incontestée dans la nutrition, notamment des sportifs

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

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 9^{ème} mois de la saison 2021 2022...

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

Le **mercredi 15 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 ...



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

...On a aussi dû penser à la prochaine saison

Un **mercredi d'octobre**, une autre soirée tests...



Elle est destinée à faire le point pour attaquer la saison hivernale la saison 2022 2023 ...

Un **vendredi d'octobre** l'Assemblée **Générale** d'Athlé Lauragais Olympique et un buffet type auberge espagnole....

Ce sera l'occasion de faire connaissances avec les nouveaux adhérents...

On y distribuera aussi les récompenses du Trophée Athlé Lauragais.



C'est le moment de peaufiner sa préparation estivale : l'été qui arrive sera un moment propice pour améliorer sa forme physique...

Les tests réalisés en juin sont un outil précieux pour programmer une préparation efficace.

On pourra ainsi mettre à profit le temps des vacances pour améliorer son bien-être et sa santé...

Les manifestations qui se présentent sont autant d'occasion de mieux faire connaître notre club

Participer à l'organisation de tout ce qui concerne notre sport sur la Communauté de Communes montre que le club est bien présent sur ce territoire...

Nous avons dès le départ adhéré au programme de Revel Terre de Jeux... C'est notamment une occasion d'agir avec d'autres associations.

L'hébergement du stage d'été se fera au Camping du Moulin du Roy, la plupart des activités athlétiques se dérouleront sur les installations sportives de Revel et certaines activités, notamment de loisirs, se dérouleront à Saint Ferréol.

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

C'est dès maintenant qu'on doit penser à préparer les échéances de la prochaine saison

Dans la mesure où Athlé Lauragais Olympique organise des manifestations qui s'adressent à l'ensemble des athlètes et pas seulement aux athlètes du club, il est indispensable de les intégrer dans un calendrier qui tient compte de l'ensemble des manifestations de notre fédération. Dans le cas contraire, certaines de nos organisations se feraient à effectif extrêmement réduit, parfois même avec les seuls athlètes du club organisateur.

Evidemment, ce serait considéré comme un échec, aussi bien par les personnes qui auraient œuvré à leur préparation que pour l'ensemble des partenaires qui nous font confiance.

Ce travail prend beaucoup de temps : on nous demande notamment de proposer la date du Cross du Tour du Lac, prévu pour la fin du 1^{er} trimestre 2020, avant le 31 Mai (dans le cadre de la demande du Label dont ce cross-country bénéficie....

On pense même à l'hiver prochain (si possible sans épidémie)



Un **samedi de novembre**, le **30^{ème} Meeting Vertisaut** est programmé dans les salles omnisports de Revel.

30 éditions :
Déjà...



Un **dimanche de janvier 2023** (et oui : déjà...), c'est le **Challenge des Jeunes Pousses** qui est programmé...



Le **dimanche .. février**, le **52^{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...

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



C'est aussi dès maintenant qu'il faut envisager de former les personnes qui participeront à l'encadrement des entraînements et celles qui participeront aux jurys de compétition

Depuis octobre 2017, notre club a ouvert une section Baby Athlé : au départ, elle était animée par des personnes de bonne volonté qui avaient un excellent contact avec les très jeunes enfants qui y sont inscrits.

Une coutume du club est de proposer une formation pour toute personne qui s'engage à s'occuper de l'encadrement de nos athlètes.

Par ailleurs, bon nombre de nos athlètes sont en âge de participer à des compétitions qui servent entre autres dans la qualification pour divers Championnats (notamment de France) : même si on n'a aucune prétention à participer à des championnats haut niveau, les clubs présentant des athlètes à ces compétitions sont tenus de présenter également un quota d'officiels techniques (les personnes chargées d'arbitrer les compétitions d'athlétisme). On peut certes participer à l'organisation d'une compétition sans être un vrai officiel diplômé et reconnu comme tel par la FFA (on est alors considéré comme aide). Mais il est bon de savoir qu'un officiel qualifié compte pour un point dans le quota imposé au club, une personne qui aide n'est comptabilisée que comme 1/2 point. Ceci se justifie par le fait que si un jury ne compte pas un nombre suffisant d'officiels diplômés, les performances qu'il attribue aux athlètes risquent de ne pas être prises en compte pour certaines qualifications d'athlètes (notamment si un record est battu sur le terrain sans jury qualifié, il ne peut être officialisé par la FFA).

Là aussi, la FFA propose des formations et chacun peut commencer à se former à son rythme en allant sur la plateforme de l'Office de Formations de l'Athlétisme (on peut s'y connecter à l'aide de son code personnel FFA (celui qu'on reçoit en même temps que sa licence) : après, peut devenir juge officiel, mieux vaut choisir les modules en fonction de la qualification qu'on aimerait obtenir...



N'hésitez pas à postuler pour des formations de cadres pour l'entraînement ou d'officiels techniques pour les compétitions !

Un peu d'histoire du club...

A ses débuts, un club d'athlétisme à croissance rapide

En octobre 1962 naissait un club d'athlétisme à Revel, porté par un groupe de personnes soucieuses de développer ce sport dans le Lauragais : le Sport Olympique Revel (SOR : comme le nom de la rivière qui arrose Revel). Il a porté ce nom jusqu'en 2008 où il a été renommé Athlé Lauragais Olympique... mais c'est une autre histoire.

En fait, l'athlétisme avait déjà eu une première vie à Revel, sous la forme d'une section d'un club omnisport, l'Union Sportive Révéloise mais les sections s'étaient séparées deux ans avant et ne continuaient à fonctionner sous le nom de l'USR que le club de football et celui de pétanque (2 sections devenues clubs).

Le Sport Olympique Revel héritait donc dès sa naissance d'un peu de matériel ayant appartenu à la section de l'USR et de quelques dirigeants. Parmi les athlètes qui avaient fait partie de l'USR athlétisme, certains étaient de retour sur les pistes, au moins l'un d'entre eux, Jean Pierre Fuger avait continué à exercer sa passion du saut en hauteur au sein de l'US Fronton... De nouveaux venus étaient notamment recrutés par un des membres fondateurs du SOR, professeur d'éducation physique au collège de Revel, Monsieur Vitte.

Parmi les autres membres fondateurs on pouvait compter Jean Ricalens qui n'était pas encore Maire de Revel et parmi les anciens athlètes de retour, Jean François Lamarque qui attendrait encore un bon moment avant d'être élu Conseiller Général du Canton de Revel...

Dès le début, le club a progressé, son effectif dépassant la centaine de membres à la fin des années 60 et avait conquis bon nombre de titres : interclubs jeunes, interclubs séniors, titres individuels...

Parmi les athlètes des années 60, certains n'ont ensuite jamais perdu le contact avec l'athlétisme ; on peut compter parmi elles Jean Pierre Fuger qui, après une carrière d'enseignant a été jusqu'à son décès secrétaire du club, Jean François Crespy qui, devenu par la suite professeur d'éducation physique a longtemps conseillé les meilleurs perchistes de la région, Jean Crespy (même nom mais non apparenté avec Jean François) qui est ensuite devenu Directeur de l'UNSS de l'Académie de Toulouse, Daniel Rousseau qui a succédé à André Crespy (le président resté le plus longtemps à la tête du club qui, après avoir confié son poste à 2 présidents successifs, avait tenu à assurer une continuité à ce poste...

Depuis, les circonstances ont énormément évolué. Notamment depuis de nombreuses années les enseignants d'éducation physique semblent bien moins concernés par l'athlétisme : il n'y a aucun différent avec notre club et il n'y a pas la moindre animosité... Simplement l'athlétisme occupe une place bien moins importante, tant dans les programmes d'éducation physique des établissements que dans la formation des enseignants.

On se laisserait volontiers gagner par la nostalgie de cette époque...

Trombines péle-mêle...



1962-2022

En octobre 2022, notre club aura donc

60 ans

Depuis ses débuts, le club a beaucoup évolué.

Il a évidemment dû s'adapter au fur et à mesure que le monde de l'athlétisme évoluait :

- En 1962, bon nombre de catégories de jeunes actuelles n'existaient pas. La première catégorie était la catégorie Minimes.
- La catégorie des Benjamin(e)s a été créée dans les années 70, les catégories Poussin(e)s et Eveils Athlétiques n'existent que depuis les années 80 et la catégorie Baby Athlé est une invention du XXIème siècle...
- En 60 ans, les méthodes d'entraînement ont aussi énormément évolué : en 1962, l'athlétisme était un sport essentiellement répandu dans les établissements scolaires du secondaire et dans les universités ; l'entraînement au sein des clubs d'athlétisme était le plus souvent assuré par les professeurs d'EPS des établissements voisins. Actuellement, la majorité des entraîneurs d'athlétisme ont reçu leur formation au sein de la Fédération Française d'Athlétisme.
- En 1962 il était peu question de compétitions en salle (pourtant le club pratique les sauts en salle depuis très longtemps : c'est dès la création de la première « aire couverte » (une partie de l'actuelle salle omnisports N°1), en 1964, qu'un butoir de saut à la perche y a été installé.
- En 1962, il y avait beaucoup moins de clubs d'athlétisme : le Sport Olympique Revel avait une zone de recrutement qui s'étendait largement dans le Tarn (le club le plus proche dans cette direction était à Aussillon), dans l'Aude (dans cette direction, le club le plus proche était à Carcassonne) et, côté Haute Garonne, le club le plus proche était à Toulouse.
- Au fur et à mesure que se créaient de nouveaux clubs, il était logique que les athlètes demeurant près d'eux préférèrent aller au plus près.

Il n'est donc pas illogique que l'effectif actuel du club soit moins étoffé que quelques années après sa création.

Il y a 10 ans, nous fêtons le 50^{ème} anniversaire du club et ce fut un moment très agréable, même pour les jeunes athlètes qui ont eu l'occasion de croiser quelques anciens athlètes très convaincants.

L'idée peut tout à fait germer d'organiser de fêter le 60^{ème} anniversaire d'Athlé Lauragais Olympique !

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

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 avec Charles ...

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...



sauter



lancer



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



L'été approche :

BOUGEZ !

Prenez
du
plaisir

à
gambader,
trotter,
Courir

Jogger débutant(e) ou
athlète confirmé(e), ne
ratez pas l'occasion !

Un régime draconien ?

Aucun régime alimentaire n'est efficace si on ne fait rien pour dépenser le trop plein d'énergie auquel une alimentation trop riche nous a habitués... S'il y a un problème de surpoids, c'est le plus souvent dû à la sédentarité.

Se lancer dans une

activité débordante ? Avoir une activité physique suffisante pour dépenser tout ce qu'on a absorbé n'est pas s'épuiser dès sa première sortie ...

L'activité physique qui permet d'obtenir les résultats les plus convaincants pour atteindre un degré optimal de forme physique en un temps réduit est la course à pied: ce n'est pas un hasard si, lorsqu'un sportif de n'importe quelle spécialité veut reprendre une activité après un arrêt, il commence par un cycle de footings et d'exercices de préparation physique générale...

Quel est le meilleur moyen d'être en forme pour les vacances d'été ?

Que vous souhaitiez simplement entrer dans votre maillot de l'an dernier ou que vous ayez l'intention de vous inscrire aux 100Km de Millau ou au marathon de Toulouse Métropole, vous pouvez trouver les conseils les plus précieux pour atteindre votre objectif.

Les entraînements du Mardi et du Jeudi s'adaptent en fonction des personnes en présence...

Profiter des conseils d'entraîneurs qualifiés !

En s'adressant à quelqu'un qui a l'habitude d'amener les autres dans une activité physique à atteindre des objectifs qu'ils se sont fixés, on a beaucoup plus de chances d'arriver au but recherché.

Profiter de l'émulation d'un groupe de personnes ayant des objectifs comparables !

LES REGLES DE L'ATHLETISME DE COMPETITION...

S1 Le saut en hauteur

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

- Avant le début de la compétition, le Juge-Arbitre ou le Chef-Juge annonce aux athlètes la hauteur initiale et les hauteurs suivantes auxquelles la barre sera élevée à la fin de chaque tour d'essais...

- **Essais** : Un athlète peut commencer à sauter à n'importe de ces hauteurs.

L'athlète est disqualifié des tentatives pour les sauts suivants après trois échecs consécutifs (dans certaines compétitions de jeunes, ce nombre peut être réduit), indépendamment de la hauteur à laquelle ces échecs se produisent, le disqualifieront (sauf cas d'égalité pour la première place) : un athlète peut renoncer à sa deuxième ou troisième tentative à une hauteur pour la tenter à une hauteur supérieure...

A moins qu'il ne reste qu'un seul athlète et qu'il ait remporté la compétition:

- (a) la barre ne doit jamais être montée de moins de 2cm après chaque tour d'essais
- (b) la progression des montées de barre ne doit jamais augmenter (sauf pour une tentative de record avec l'accord du Juge Arbitre et / ou de l'ensemble des athlètes encore en compétition).

Note : Cette disposition ne s'applique pas aux compétitions d'épreuves combinées.

- **Prise de mesure de la hauteur** : Les mesures sont effectuées au centimètre entier, perpendiculairement au sol et jusqu'à la partie la plus basse du bord supérieur de la barre transversale.

Tout mesurage d'une nouvelle hauteur sera fait avant que les athlètes ne tentent cette hauteur.

Règles spécifiques au saut en hauteur :

Déroulement de la compétition : L'athlète doit, avant le début de la compétition, informer le jury de la position de la barre qu'il souhaite pour sa première tentative et cette position est enregistrée. (il pourra ensuite demander une autre position s'il informe le jury avant que la barre n'ait été placée conformément à son souhait initial).

L'athlète commet une faute si:

- (a) après le saut, la barre ne reste pas sur ses deux taquets du fait de l'action de l'athlète durant le saut ; ou
- (b) il touche le sol, y compris la zone de réception au-delà du plan vertical partant du bord arrière du bac d'appel, avec une partie quelconque de son corps, sans avoir préalablement franchi la barre ; néanmoins, si lorsqu'il saute, un athlète touche la zone de réception et que de l'opinion du juge aucun avantage n'est gagné, le saut pour cette seule raison ne sera pas considéré comme un échec ; ou
- (c) il touche la barre ou la section verticale des poteaux lorsqu'il prend son élan sans sauter.



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.

Le matériel

L'organisateur met à disposition des athlètes une installation comprenant un tapis de réception aux normes de l'IAAF, des poteaux permettant de positionner la barre transversale selon les règles et une piste d'élan (15m minimum entre le plan vertical comprenant la barre à sauter et la limite opposée).

La barre transversale

La barre transversale est en fibre de verre ou en toute autre matière appropriée; elle a une section circulaire sauf à ses extrémités. Elle doit être colorée afin d'être clairement visible par tous les athlètes. La longueur totale de la barre sera de 4,00m \pm 0,02m. Son poids maximum est de 2kg. Le diamètre de la partie circulaire de la barre est de 30mm \pm 1mm. Elle se compose de trois parties - la barre circulaire et deux extrémités, chacune de 30mm-35mm de largeur et de 0,15m-0,20m de longueur, permettant la pose de la barre sur les supports des montants. Ces extrémités ont une section circulaire ou semi-circulaire avec un côté plat clairement défini, sur lequel repose la barre placée sur ses supports. Ces extrémités seront dures et lisses. Elles ne doivent pas être faites ni couvertes de quelque matière ou substance qui pourrait avoir pour effet d'augmenter l'adhérence entre elle et les supports. La barre transversale ne peut avoir aucun biais et, une fois en position, elle ne peut avoir une flèche de plus de 20mm.

Combien de personnes au minimum pour juger un concours de saut en hauteur ?

Le chef juge surveille l'épreuve dans son ensemble et décide de la validité de chaque essai (dans les compétitions à effectif limité, il peut aussi prendre une fonction supplémentaire)...

2 juges règlent la hauteur de la barre, 1 juge tient la toise permettant de mesurer, 1 juge appelle les athlètes et note la validité ou non de chacun de leurs essais.

3 juges, c'est le strict minimum ; 7 est le nombre généralement retenu dans les grandes compétitions.

LES TECHNIQUES D'ENTRAÎNEMENT...

G2 C'est le pied... humain. Tout part de là...

L'Homme est certainement l'espèce qui a développé la bipédie la plus aboutie du monde animal.

Ses pieds sont de véritables merveilles, lui permettant de se tenir debout mais aussi de marcher, courir et sauter avec une remarquable maîtrise.

Le pied humain est une structure étonnamment complexe comprenant pas moins de 26 os maintenus par 33 articulations et une centaine de muscles, ligaments et tendons. L'ensemble s'organise sous la forme d'une arche très élastique, la voûte plantaire qui relie le premier métatarsien au calcanéum, dans le talon : c'est un véritable ressort, permettant des mouvements à la fois puissants et précis, qui serait certainement considéré comme la technologie la plus aboutie si l'Homme était un robot.

L'athlétisme utilise les qualités du pied pour TOUTES ses spécialités, quelles qu'elles soient : la course ou chaque foulée commence par une poussée du pied, les sauts où l'appel n'est autre qu'une poussée encore plus puissante que celle d'une foulée, les lancers où aucun engin ne pourrait partir sans que le lanceur ait préalablement pris appui sur le sol

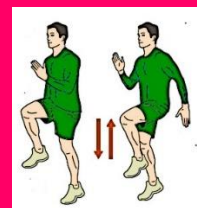
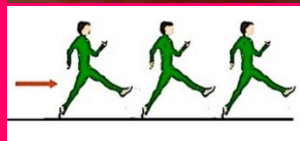
Habituer ses pieds à pousser de plus en plus fort et dans la direction la plus adéquate pour l'exercice en cours est un des principes les plus importants de l'entraînement de tout athlète : pas étonnant, donc, que tout échauffement comprennent des exercices basiques tels que « talons-fesses. », « levers de genoux », « foulées bondissantes », « fentes sautées », etc... , que les entraînements de Préparation physique générale comprennent des montées d'escaliers, des « sauts de marches » ou de « plinths », etc... , que les séances techniques insistent sur les gestes qui amènent les pieds à toujours travailler dans une position optimale.

Le travail du pied se fait avec trois principaux objectifs :

- **éviter les blessures** en assurant une pose du pied dans l'axe et en évitant autant que possible les chocs trop violents du talon contre le sol (ce qui répercute des vibrations pouvant entraîner des dégâts sur tout l'organismes, notamment sur les articulations et le long de la colonne vertébrale)...
- **renforcer les muscles et tendons du pied** par la répétition : ça aide la mise en sécurité en cas de faux mouvement et ça augmente notablement l'amplitude de la foulée, du saut ou la puissance de la poussée pour le lanceur...
- **optimiser l'angle sous lequel le pied quitte le sol** à chaque poussée (foulée, saut, lancer : il y a chaque fois un angle de décollage optimal qu'on gère notamment en levant plus ou moins le genou et en orientant la poussée vers l'avant ou vers le haut selon la discipline préparée).

Pour l'efficacité de l'effort, toute séance ou toute compétition doit être précédée d'un échauffement comportant quelques exercices faisant travailler le pied.

Des séances spécifiques de préparation physique générale peuvent encore compléter ce gain d'efficacité, notamment en corrigeant les éventuels défauts de la gestuelle de l'athlète et en accentuant le renforcement musculo tendineux.



Un véritable ressort sous le pied...

... la courbe de la voûte plantaire indispensable à notre bipédie...

« La rigidité du pied humain, qui permet une poussée efficace lors de la marche ou de la course, a été essentielle à l'évolution de la bipédie. Cette morphologie arquée du milieu du pied humain le rend plus rigide, alors que d'autres primate sont des pieds plats qui fléchissent fortement au milieu ». L'apparition d'une voûte plantaire suffisamment incurvée, autour de 1,8 million d'années, a sans doute joué un rôle primordial dans l'essor de la bipédie et la capacité de l'Homme à se déplacer et à courir, estime une équipe de chercheurs de l'université de Yale dirigée par Madhusudhan Venkadesan.

...pieds plats : pas tous égaux mais ça se soigne...

La pathologie des pieds plats, liée à une insuffisance musculaire et ligamentaire du pied, est favorisée par un poids excessif, un martèlement répétitif du pied sur le sol ou encore le port de chaussures trop plates. Elle se traite principalement par le port d'une semelle orthopédique censée restaurer la courbure de l'arche.

La courbure des arcs transversaux chez l'humain couvre néanmoins un large éventail de valeurs, certaines personnes ayant les pieds quasiment plats alors que d'autres ont une voûte plantaire très surélevée. On sait que les personnes aux pieds plats (arche affaissée) souffrent de problèmes de hanche et de genou, de périostite du tibia, avec une instabilité de la cheville, des douleurs aux pieds et des callosités. Ils fatiguent aussi plus vite à la marche. « Il est néanmoins possible que certaines personnes aux pieds plats possèdent une courbure transversale suffisante pour compenser leur voûte longitudinale basse, conservant ainsi une rigidité suffisante pour marcher et courir efficacement », note Madhusudhan Venkadesan.

... des tas d'accidents tendino musculaires pourraient être évités...

Bon nombre d'élongations, de déchirures, voire de ruptures de tendons ou de muscles seraient évitées si une plus grande attention était portée sur le travail du pied.

C'est à la fois un travail de renforcement et de mise en sécurité : autant le faire consciencieusement !

Pour être efficace, toute séance technique doit respecter les données inspirées par la biomécanique.

C'est la lecture d'un article de Céline Deluzarche dans FUTURA PLANETE qui a provoqué un déclic vers ce sujet...