

Athlé Lauragais Olympique

Informations générales

Juin 2022



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

Le mois prochain : La France en courant et Festimenthe, 2 occasions de se faire mieux connaître...

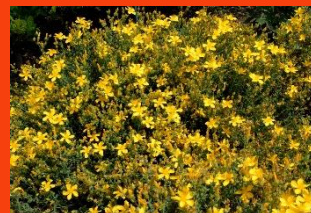
Une journée découverte pour être mieux connu...

Des tests pour mieux s'entraîner...



Au mois de juin, la faux à la main...

Ça pousse, ça pousse, les performances aussi...



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 mai : Les 6 Heures du Lauragais...	2
	Autres résultats de mai	3
	C'est ce mois-ci Terrains de Jeux, soirée Tests	4
	Autres manifestations de juin	5
	Débuter	6
	Organisations du club... Adhésions pour 2022 2023...	7
	Organisations du club (suite) Plan d'entraînement...	8
	Horaires d'entraînement ... L'été arrive : bougez !	9
	Un peu d'histoire du club...	10
Les règles de l'athlétisme	Le lancer du Marteau	11
Les techniques d'entraînement	Développement de la Vitesse Maximale Aérobie...	12

LE fait du mois de mai: les 6 Heures du Lauragais.



Le beau temps était là et les 7èmes 6 Heures du Lauragais ont échappé aux ondées annoncées par la météo, remplacées par un simple adoucissement des températures très apprécié grâce à quelques nuages...

Avec 79 participant(e)s aux diverses courses, le record de participation global de cette manifestation est loin d'avoir été battu mais ce n'est pas le résultat d'une désaffection des participant(e)s des éditions précédentes :

- Le 8 mai 2022 était un dimanche : mettant ainsi en concurrence des manifestations habituellement organisées un jour de semaine avec d'autres habituellement organisées le 1er ou le 2ème dimanche de mai.
- Les 6èmes 6 Heures du Lauragais étaient une des premières manifestations après près de 2 ans de disette pour la majorité des athlètes.
- De nouvelles manifestations, parfois calquées sur les 6 Heures du Lauragais, sont récemment venues renforcer l'offre faite aux coureurs (pourtant pas plus nombreux...

Bon nombre d'ultramarathoniens étaient là pour préparer des échéances telles que des courses de 24 heures ou certaines courses de 100km programmées par la suite...

Le programme des courses était sensiblement le même que pour l'édition précédente.

Le parcours était tout à fait identique à celui des 2 éditions précédentes, particulièrement agréable lorsqu'on aborde le chemin qui longe la Rigole...

Finalement :

- Course de 6 heures : après des luttes mémorables, Patrice BRUEL du SA Condom (73,120km) l'emporte chez les masculins et Sarah CAMERON, de Campsas (59,340km) chez les Féminines.
- Epreuve de 6 heures de marche : Bruno GAUTRET, du HTAPF (47,680km) l'emporte chez les masculins et Odile OMPRARET, de Pau (44,500km) chez les féminines.
- Course de 3 heures : Christophe CAO, du Running Montauban (37,080km) gagne chez les masculins et Véronique ALOSSERY, de Dax (31,840km) chez les féminines.
- Epreuve de marche de 3 heures : Patrick MACARI (24,360km) gagne chez les masculins et par Vanessa FEVRE, arrive en même temps en ayant parcouru la même distance chez les féminines.
- Les Relais sont en progression mais sont encore loin de faire le plein de participant(e)s.

MERCI à tous les partenaires qui, par leurs aides financières ou en dotations diverses, donnent la possibilité aux athlètes de courir dans de très bonnes conditions...

MERCI à la Mairie de Revel pour son aide logistique sans faille.

MERCI aux membres d'autres clubs qui ne manquent jamais de nous donner un coup de main...

Et bien entendu, encore une fois **MERCI** à tous athlètes et anciens athlètes d'Athlé Lauragais Olympique, à tous les parents d'athlètes, à tous les amis de notre club qui ont participé au succès de cette manifestation...

Peu d'athlètes du club ont participé aux 6 Heures du Lauragais

La majorité d'entre eux, notamment tou(te)s les adultes, s'était orienté vers les indispensables postes de l'organisation, ce qui a permis une réponse particulièrement satisfaisante aux attentes des participant(e)s.

Ainsi, seuls les pitchounets étaient en course ce jour-là.



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.

Autres résultats de mai :

Traditionnellement, le mois de mai est un des plus actifs dans la saison d'athlétisme.

Pour les clubs qui ont un effectif permettant d'organiser des équipes (2 compétitions de ce type dans le mois), c'est d'abord le mois des Championnats de France des clubs, souvent appelés par les dirigeants de clubs et les athlètes « interclubs » (ancienne appellation) : notre club n'est actuellement pas concerné. Pour le redevenir, il a besoin de s'étoffer dans de nombreuses disciplines : la plus petite équipe complète comporte un athlète masculin ET une athlète féminine par spécialité, chaque athlète pouvant faire 2 spécialités de familles différentes en plus de la participation éventuelle à un relais... et ne parlons pas des équipes de niveau national pour lesquelles ces chiffres sont multipliés par deux (une équipe complète Elite ne peut se contenter d'un autocar normal pour ses déplacements (ni les professionnels du football, ni ceux du rugby n'ont à faire face à une telle démesure)... Athlé Lauragais Olympique espère revenir un jour dans ce genre de compétition mais est pour l'instant contraint de faire l'impasse sur ce défi.

En attendant, notre club se contente (ce qui n'est déjà pas toujours évident) de donner un coup de main dans l'organisation de ces compétitions (c'était le cas le 22 à Muret, club organisateur qui a toujours su nous aider pour organiser) : si on veut être aidé le moment venu, il faut savoir renvoyer l'ascenseur.

Le week-end des 7 et 8 mai, tous les membres d'Athlé Lauragais Olympique étaient bien occupés par l'organisation des 6 heures du Lauragais (voir article ci-dessus). En référence au paragraphe précédent, il y avait bien quelqu'un de muret dans notre organisation...

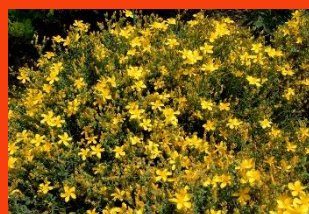
Le 14 à Ramonville (31), aucun athlète du club n'a participé à la journée des Eveils Athlétiques et Poussin(e)s.

De même, nous n'avons pas non plus pu présenter d'équipe pour les compétitions de secteur d'Equip'Athlé, le 15 : notre effectif de benjamin(e)s est trop étrié pour nous permettre de présenter une équipe dès lors qu'un(e) seul(e) athlète ne peut participer... et chez les minimes, c'est impossible dans tous les cas...

Cette absence du club lors des manifestations proposées est bien dommage car ça participe à retarder d'autant la restitution du Label Jeunes de la FFA à notre club (voir encart pour les manifestations de juin).

Le 26 lors du meeting départemental d'Auch (32): Nathan ROZIS termine 5^{ème} de sa série de 100m en 12s86 et 2^{ème} de son concours de saut en hauteur (1,81m : son nouveau record personnel).

Les 28 et 29 lors des Championnats de France de 24 Heures à Brive la Gaillarde (19), Jean Pierre RAOUL, jusqu'ici toujours classé dans des épreuves de course a participé à l'épreuve de marche...



CRESPY
GROUPE

CRESPY BÂTIMENT

CRESPY RENOVATION

C12C

M3 CARRELAGES FAÏENCES SOLS DIVERSES

MOSAILUX

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...

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 !



C'est le dernier mois pour le CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2021 2022 :

Depuis le 1^{er} novembre 2021, toutes les manifestations inscrites au calendrier d'Athlé Lauragais Olympique permettent aux athlètes des catégories concernées de marquer des points...

Le 30 au soir, ce sera fini !

C'est ce mois-ci :

Terrains de Jeux le samedi 11 juin.

une manifestation de promotion pour les jeunes de 6 à 15 ans sur le Stade Municipal de Revel, dans le cadre de Revel Terre de Jeux : le but est de promouvoir notre activité pour commencer à préparer la prochaine saison



... aussi ce mois-ci :

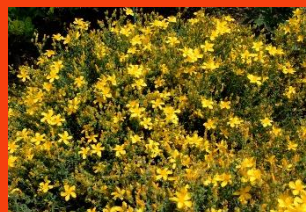
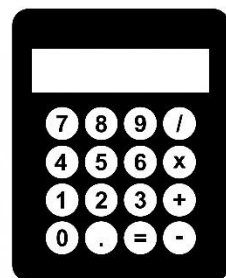
Soirée Tests le mercredi 15 juin.



Athlé Lauragais Olympique organise des soirées Tests depuis des années : au départ, **afin d'apprécier plus facilement la progression des jeunes athlètes**, on organisait systématiquement pour eux toujours les mêmes tests, calqués sur un protocole de la FFA qui s'appliquait dans le cadre des stages « 1000 minimes ».

Depuis quelques années, la FFA a mis au point un ensemble de tests s'appliquant à chaque catégorie d'âge : c'est parmi ces tests que seront choisis ceux que devront d'abord effectuer les jeunes athlètes en présence, selon leur âge et leur progression au cours de la saison : ce sera donc évolutif, à découvrir sur le moment....

Pour tous, jeunes comme adultes les tests du jour se termineront par un test VAMEVAL. Ce test permettra aux plus jeunes d'apprendre à suivre un rythme imposé ; les athlètes plus expérimentés y trouveront les éléments nécessaires à la programmation de leur entraînement.



Quand ?	Quel Test ?	pour qui ?
17 HEURES	: échauffement	né(e)s de 2011 à 2015
17 HEURES 30	: tests jeunes (début)	
19 HEURES	: échauffement	né(e)s avant 2011.
19 HEURES 10	: tests VAMEVAL	né(e)s avant 2016.
20 HEURES	: apéro	

Un test VAMEVAL, c'est quoi ?
Des balises sont placées tous les 20m le long de la piste de REVEL.
La sono du stade diffuse des bips... Le jeu consiste à courir à la vitesse juste nécessaire pour être à moins de 2m d'une balise. Mais les bips ne sont pas donnés toujours au même rythme : au début il faut trotter, à peine plus vite qu'en marchant... Toutes les minutes, le rythme augmente de 0,5Km/h...
Lorsqu'on n'arrive plus à suivre le rythme, c'est qu'on a atteint SA Vitesse Maximale Aérobie du moment, principale donnée personnelle à connaître pour toute progression en course à pied...

... et pourquoi parler athlétisme ?
Parce que, devant un apéro, il faut bien avoir un sujet de conversation...



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...

Les autres manifestations juin:

En dehors des plus jeunes, le niveau exigé monte d'un cran :

Traditionnellement, en dehors des plus jeunes catégories, le mois de juin est un mois de compétitions qualificatives, voire de compétitions pour lesquelles il faut déjà être qualifié(e).

Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s :

Ce mois-ci, deux occasions, les dernières de la saison 2021 2022, de participer à des manifestations permettant d'apporter des points au club : **jusqu'à l'an dernier, notre club était labellisé par la FFA, principalement en raison des formations qu'avaient pu suivre les personnes encadrant les jeunes, mais aussi en raison d'un pourcentage suffisant de jeunes participant aux manifestations qui leur étaient destinées... Avec la crise sanitaire, le niveau de formation de l'encadrement ne s'est en rien détérioré, par contre, le pourcentage de jeunes athlètes impliqué(e)s dans les compétitions les concernant a tellement baissé que le club a perdu son label FFA... et avec, les 1500€ de subventions que lui attribuait l'Agence Nationale du Sport.** Certes, si la crise du Covid est seule responsable des défections de l'an dernier, on devrait rapidement pouvoir récupérer le label, . Mais, si on regarde de près les participations de cette année, le pourcentage d'athlètes concernés ne décolle pas par rapport à la période de crise : **il est indispensable que toutes les familles répondent « présent » le plus souvent possible lorsqu'il s'agit d'amener les enfants sur ces manifestations** pour qu'on puisse récupérer le label et la subvention qui va avec (sinon, il n'y aura pas d'autre solution que d'augmenter en conséquence le montant des cotisations).

Alors, **ne pas oublier la Fête de l'Athlétisme du 04 à Toulouse Sesquières, ni le Multi Epreuves du 18...**

Les Benjamin(e)s et Minimes :

Pour celles et ceux qui s'y seront qualifié(e)s, un rendez-vous important sera le **19 à Castres (81) pour les Championnats d'Occitanie de Pointes d'Or.**

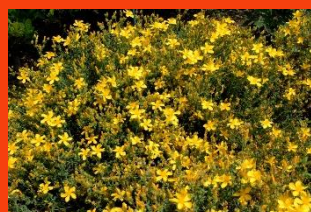
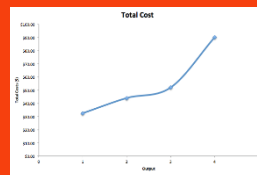
Un autre rendez-vous important sera celui des **Championnats d'Occitanie individuels : le 25 sur le Stadium d'Albi (81) pour les Benjamin(e)s** qui s'y seront qualifié(e)s, **le 26 au même endroit pour les Minimes...**

Quelques Meetings ont également des épreuves réservées à ces catégories (généralement sans qualification nécessaire).

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

Sur piste, c'est le mois des **Championnats d'Occitanie (le 18 : Elites, le 26 : Cadet(te)s, Juniors et Espoirs).** C'est aussi le mois des meetings régionaux, dont malheureusement beaucoup sont en semaine (les mercredis 01 et 15 à Castres, le 29 à Toulouse, le mardi 28 à Muret), il y en a tout de même celui de Pamiers le samedi 04, puis celui de Foix le samedi 11 et celui de Tournefeuille... le même jour...

Sur route et / ou dans la nature, tout le monde est concerné... par exemple, **le relais étoilé le 04 à Carmaux, le Desperado Trail le 12 dans la Montagne Noire** (départ de Durfort), **la Course de l'Espace (10km) le 25 à Toulouse** (Cité de l'Espace)



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.

L'avenir est aux gens prévoyants...

Débuter

Sans traiter d'un sujet habituellement abordé dans la rubrique «LES TECHNIQUES D'ENTRAÎNEMENT », tout débutant se pose des questions sur la façon d'aborder un sport. Qu'on débute ou qu'on ne se soit pas adonné à une activité physique régulière depuis longtemps, mieux vaut commencer par une mise en condition progressive.

A l'approche des vacances d'été, un nombre de joggers commencent à courir pour être en forme au moment de montrer sur les plages : bon nombre s'arrêtent au bout de quelques séances, découragés par les courbatures et ne voyant pas comment pratiquer sans souffrir.

Il existe pourtant un moyen très simple de se mettre (ou se remettre) en condition physique : c'est essentiellement une question de progressivité de l'effort (cf article « P1 : Remise en condition après une période d'arrêt » paru dans la rubrique «LES TECHNIQUES D'ENTRAÎNEMENT » du bulletin d'information de septembre 2021)

Notamment, si au début on ne peut courir plus que quelques minutes sans avoir besoin de marcher pour récupérer, c'est tout à fait normal : on privilégie alors un type d'entraînement où on alterne marche et course...

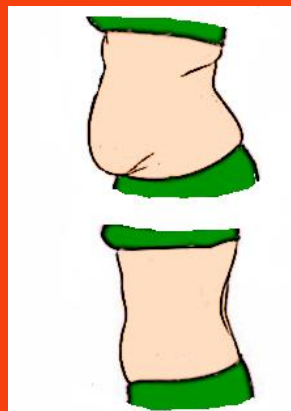
Progressivement, on peut augmenter les phases courues et diminuer les phases marchées.

Ainsi, on ne s'épuise pas et on profite de l'effet positif d'une accoutumance progressive à l'effort : quelques séances suffiront généralement pour ressentir une nette amélioration de l'état de forme et pouvoir intégrer un groupe d'entraînement avec des athlètes habitués à des activités plus intensives (cf article ci-dessous « C2 : Développement de la Vitesse Maximale Aérobie »).

Essayez : vous constaterez vous-même...

Athlé Lauragais Olympique prévoit tout un programme estival d'entraînements pour que toute personne intéressée puisse entretenir sa condition physique et se sentir bien dans sa peau (et éventuellement bien dans son maillot).
cf ci-dessous l'article «L'été approche : BOUGEZ ! » ...

C'est le moment idéal pour commencer à contacter des amis à qui faire partager les entraînements de l'été !



Avant et après : ça pourrait être une pub pour cette activité...



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...

Un club d'athlétisme qui propose toutes les disciplines de ce sport est un gros consommateur des matériels les plus divers, ce qui nécessite un budget important et particulièrement difficile à rassembler... surtout à une époque où les subventions de l'Etat et des Collectivités sont en nette baisse.

Lorsque ce club ne peut fonctionner normalement, il peut perdre des adhérents, certains partenaires peuvent, eux aussi, en difficulté...

Malgré tout, le club est condamné à faire face pour ne pas disparaître.

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 entre dans le 10^{ème} mois de la saison 2021 2022...

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



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 autre manifestation de promotion dans le cadre de Revel Terre de Jeux

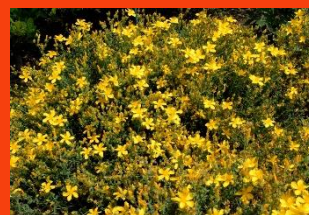


Du **jeudi 25** au **dimanche 28 août**, le Comité D'Athlétisme de la Haute Garonne, fidèle à la tradition de son **stage d'été** s'adressant aux meilleurs Benjamin(e)s et Minimes du département, a décidé de l'implanter une fois de plus à Revel ...

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



Outre leur intérêt sportif, ces manifestations sont aussi notre vitrine !



L'été sera là dès la fin du mois (du moins officiellement), mais les couleurs de l'automne reviendront bien vite !

La prochaine saison commencera dès le 1^{er} septembre.

Côté administratif, la FFA a déjà prévu une augmentation de 6 € de son prélèvement sur chaque cotisation d'athlète auprès des clubs pour la prochaine saison (pour mieux les aider, est-il précisé)...

- Dès le mois de juin, on peut penser aux adhésions, cotisations, certificats médicaux de la saison 2021 2022... La FFA prévoit l'anticipation de la licence (mais par contre son effet, et celui de son assurance, se termine le 31 août : plus de possibilité de l'utiliser au mois de septembre, comme il y a quelques années)
 - Pour les athlètes qui étaient là cette saison, c'est donc le moment penser au dossier de réinscription qui va être envoyé à chacun avant la fin du mois- de juillet.
 - Pour les nouveaux arrivés, c'est aussi un bon moment pour remplir le bulletin d'adhésion.
 - Pour tous, il ne faut pas oublier de joindre les pièces demandées, telles que certificat médical (qui devra dater de moins de 6 mois au moment de la prise de licence : 1^{er} septembre dans le cas d'un dossier anticipé), cotisation (soit les 10 Euros correspondant au mois d'essai, soit cotisation du 1^{er} trimestre).
- Il est bon aussi d'encourager les athlètes potentiels à nous rejoindre...

Si on souhaite se retrouver dans un club dynamique, il est indispensable de parler de ce qu'on y fait autour de soi, dans sa famille, auprès de ses ami(e)s.... On peut aussi distribuer les affichettes et flyers du club.

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



Le **samedi 03 septembre**, la mairie de Revel organise son traditionnel **FORUM DES ASSOCIATIONS..**



Nouveau !

Le **mercredi 07 septembre** de 16 h 30 à 18 h, Athlé Lauragais Olympique fera sa **reprise pour les jeunes catégories** en commençant par l'opération Kinder Athletics Days de la Fédération Française d'Athlétisme. Cette manifestation sera reportée au **mercredi 14** et remplacée par une séance dans les salles omnisports en cas de mauvaise météo...



Comme l'an dernier...

Le **jeudi 15 septembre** de 18 h à 19 h30, Athlé Lauragais Olympique participe à la semaine Run2K de la Fédération Française d'Athlétisme. En cas de mauvaise météo, cette manifestation sera reportée le **mardi 20**



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

Elle est destinée à faire le point pour attaquer la saison hivernale la saison 2022 20223 ...

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.

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



Le **samedi 19 novembre**, le **30^{ème} Meeting Vertisaut** est programmé dans les salles omnisports de Revel.

30 éditions :
Déjà...



Jeunes pousses

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...

Bien entendu, Athlé Lauragais Olympique ne pourra pas organiser toutes ses manifestations sans l'aide de toutes les bonnes volontés disponibles !

Dans le Lauragais ou ailleurs, toute manifestation nécessite des bonnes volontés pour aider à son organisation...

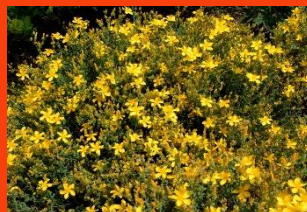
N'hésitez pas à postuler pour des formations de cadres pour entraîner les athlètes ou d'officiels techniques pour encadrer les compétitions !

A noter que jusqu'ici, notre club n'était jamais inquieté pour un manque d'officiel : nous arrivions toujours à respecter les quotas imposés... Cette année nous avons dû payer des pénalités et dans certaines compétitions le risque est l'interdiction d'engager des athlètes sans respecter le quota du jour : nous n'avons JAMAIS été dans ce cas !

Malgré tout, Athlé Lauragais Olympique n'aurait aucune raison d'organiser la moindre manifestation si ses athlètes boudaient les entraînements : les divers tests et compétitions sont là pour constater leur progression tout au long de la saison...



ATTENTION



Nous programmons bon nombre de manifestations qui s'adressent à des tas de profils d'athlètes. Parmi ces manifestations, la plupart nécessitent un entraînement préalable (du moins, c'est toujours conseillé)

Suivre un plan d'entraînement est indispensable pour se donner des chances de progresser.

C'est aussi très utile pour celles et ceux qui ne peuvent participer aux séances collectives, mais...

Préalable :

Il est très difficile de suivre sérieusement un plan d'entraînement (en l'absence d'un entraîneur expérimenté) si on n'a pas au moins suivi quelques séances en présence de l'entraîneur : il est notamment important qu'il ait eu l'occasion de noter les points à améliorer en priorité.

Le plan : c'est quoi ?

C'est la description écrite des activités prévues lors de chaque séance (par exemple pour un coureur, le plan d'entraînement prévoit les distances à parcourir, les temps qu'on doit mettre pour chacune d'entre elles ou les allures auxquelles on doit courir, le nombre de répétitions, les temps de récupération, etc...).

Préparer un plan d'entraînement n'est en principe envisagé que pour les athlètes qui se sont donné un objectif compétitif.

Toutefois, on peut aussi programmer des séances de mise en condition physique ou avec des objectifs non compétitifs (exemple : perdre du poids, améliorer le bien-être physique, etc...).

Tout le monde a donc tout intérêt à s'intéresser à ce type de programmation : lors des séances collectives, l'entraîneur a généralement établi la programmation ; on a toujours intérêt à lui demander le contenu des séances auxquelles on ne peut participer pour éventuellement le réaliser à un moment où on peut se libérer pour une séance solitaire.

Il est certain qu'une programmation cohérente est la clé de l'efficacité dans la préparation de tout objectif qu'on peut se donner (à condition, bien entendu, que l'objectif soit raisonnable et notamment compatible avec son état de forme du moment).

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

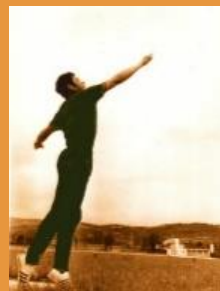
SAMEDI Depuis le 11 septembre 2021

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

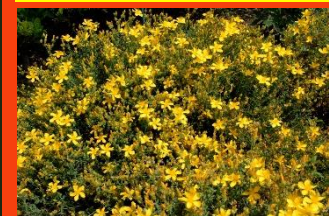


Les lieux surlignés en jaune sont les lieux de rendez-vous été comme hiver.

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 !

Un peu d'histoire du club...

Dans les années 70, du cross pour tous (même les adeptes des concours)...
... avec des équipes jusqu'aux interrégionaux

Après la croissance rapide des années 60, la section athlétisme du Sport Olympique Revel, devenu club omnisports, a connu une période où son effectif s'est stabilisé (plus de 100 licenciés tout de même) sous l'impulsion énergique de son président André Crespy et de son secrétaire Joseph Jordy, bien aidés par les conseils permanents des professeurs d'éducation physique du collège et lycée Vincent Auriol.

L'épreuve printanière la plus appréciée était bien entendu les Championnats Interclubs, mais l'hiver, on parlait encore peu de compétitions en salle. Certes, dès son ouverture au cours la première moitié des années 60 «l'Aire couverte» (c'est ainsi qu'on appelait à l'époque ce qui est devenu par la suite la 1^{ère} des salles omnisports de Revel) réservait déjà au club des créneaux d'entraînement mais on n'y organisait pas encore de compétitions...

Seuls les meilleurs athlètes avaient accès aux rares compétitions d'athlétisme en salle et c'est donc le cross-country qui offrait le plus d'occasions aux athlètes de se mesurer en hiver (pas que dans le Lauragais, d'ailleurs).

Ainsi le club présentait régulièrement des équipes complètes de cross-country, tant au niveau départemental qu'au niveau régional ou interrégional.

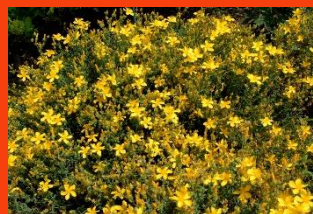
Le cross-country était souvent la première occasion d'aborder la compétition d'athlétisme, même si ce sport était bien plus pratiqué qu'aujourd'hui au sein des établissements scolaires : les programmes d'éducation physique proposaient systématiquement de l'athlétisme et aucun(e) collégien(ne), aucun(e) lycéen(ne) ne pouvait ignorer ce qu'était l'athlétisme...

C'est dans ces conditions que de futurs dirigeants du club ont pris goût à ce sport exigeant : on peut citer Bernard Expert (futur président) et Jean Marc Cattaldo (futur entraîneur des jeunes athlètes du club, pendant longtemps, après avoir couru au plus haut niveau).

C'est aussi l'époque où le Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol s'est le plus développé (il avait été créé par André Crespy au cours des années 60), ses parcours et la bonne humeur qui y était répandue étant déjà prisés par les coureurs : le fait que le président du club soit aussi le président (et un des membres créateurs) du Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne aidait bien pour faire connaître ce cross auprès des autres clubs.

Notre club a véritablement joué un rôle important dans le maintien du cross-country parmi les épreuves incontournables de l'Athlétisme au sein de notre département : outre l'organisation du cross du Tour du Lac de Saint Ferréol, il a plusieurs fois accueilli des Championnats de cette discipline.

Images de cross-country pêle-mêle...



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.

En octobre 2022, notre club aura donc

1962-2022 60 ans

Fêter le 60^{ème} anniversaire d'Athlé Lauragais Olympique : c'est ce qui devrait se faire au cours des prochains mois...

Pour le 50^{ème} anniversaire, on avait organisé un reps avec les anciens du club qui avaient pu venir : les retrouvailles étaient conviviales et les nouveaux venus avaient pu mettre des visages sur les anciens dont ils avaient entendu parler...

Rien ne nous interdit de recommencer pour le 60^{ème} anniversaire... à moins que de nouvelles idées surgissent d'ici-là : rien ne nous oblige rester dans le même registre.

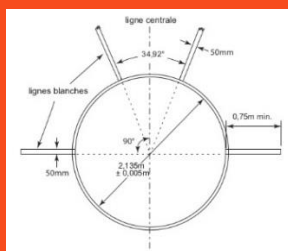
N'hésitez pas à soumettre vos idées sur ce que pourrait être cette fête !

LES REGLES DE L'ATHLETISME DE COMPETITION...

L3 Le lancer du Marteau

Le but du lanceur de marteau est de lancer son engin le plus loin possible dans une aire de réception constituée par un secteur limité. depuis une aire d'élan circulaire :

- Ce n'est donc pas forcément le lancer le plus long qu'il est capable faire (qui pourrait tout aussi bien atterrir n'importe où autour de lui mais constituerait un véritable danger pour l'entourage); un autre frein à la performance non négligeable est le fait de n'avoir qu'une place très restreinte pour prendre son élan.
 - La compétition ne pouvant durer éternellement, l'athlète n'a droit qu'à un nombre de lancers (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 lancer de disque étant rarement la seule épreuve se déroulant au même moment sur le stade, il a bien entendu été nécessaire de lui attribuer une partie du terrain, ce qui de fait a limité l'aire d'élan et d'une manière plus générale l'aire où peut évoluer l'athlète :
 - Comme le disque, le marteau peut se lancer en rotation, ce qui implique de mettre en sécurité les personnes situées en dehors de l'aire de réception des engins.
 - Une cage constituée d'une ossature supportant un filet entoure le cercle de l'aire d'élan, ne laissant qu'un passage disponible en direction de l'aire de réception des engins....
 - Bien entendu, le poids de l'engin est calibré en fonction de la catégorie de l'athlète.
- 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 de réalisation technique du lancer (du point de vue de la sécurité : l'athlète ne peut poser son pied en dehors ou sur le bord du cercle constituant l'aire d'élan. L'essai terminé, il doit ressortir de l'aire d'élan en arrière de la ligne centrale, en restant stabilisé.
 - des procédures de mesure :
 - on mesure du bord intérieur du cercle métallique entourant l'aire d'élan à la trace de l' « atterrissage » du marteau la plus proche de l'aire d'élan.
 - On mesure le long d'une ligne droite passant par le centre de l'aire d'élan.



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 lancer

La mesure est relevée à l'aide d'un ruban de mesure métallique et arrondie au cm inférieur. D'autres types de rubans sont parfois utilisés mais si 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 parfois 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).

Caractéristiques de l'aire de lancer de disque

- L'aire d'élan a un diamètre de 2,135m. Elle est partagée en son milieu par une ligne de 5cm de large située le long du diamètre de l'aire perpendiculaire à l'axe du secteur de réception et dépassant d'au moins 75cm de chaque côté de l'aire d'élan.
- L'angle du secteur de réception est de 34,92°. Sa dimension minimale entre buttoir et premier obstacle est de ..m.

Les poids des disques selon les catégories

Cat. WA	Cadettes	Juniors Espoirs Séniors	Cadets	Juniors	Espoirs Séniors
Marteau	3kg	4kg	5kg	6kg	7,260kg

Les Masters lancent les engins des Séniors ou ceux de leurs sous-catégories (M0, M1, et...)

Jeunes féminines	Poussines	Benjamines	Minimes filles
Marteau	2kg	2kg	3kg
Jeunes masculins	Poussins	Benjamins	Minimes garçons
Marteau	2kg	3kg	4kg

Combien de personnes au minimum pour juger un concours de lancer de marteau ?

1 juge lit la mesure près de la limite entre l'aire d'élan et le secteur de réception (et surveille la validité de l'essai), 1 juge repère la marque d'atterrissage de l'engin, 1 personne maintient l'extrémité du ruban au centre de l'aire d'élan... et d'autres juges si possible : mesure du temps des essais, secrétariat... aides diverses...

LES TECHNIQUES D'ENTRAÎNEMENT...

C2 Développement de la Vitesse Maximale Aérobie

Les principes sur lesquels on s'appuie :

Toute personne qui pratique une **activité physique** constate que **les battements de son cœur et sa respiration s'accroissent** : ce n'est que la **conséquence de l'élevation des besoins énergétiques des muscles sollicités par l'exercice**. Cette énergie provient d'une **combustion** qui a lieu dans le muscle. Selon l'intensité de l'effort, cette combustion utilise différents « carburants » présents dans le muscle lui-même ou transportés par le sang :

- Pour les **exercices de longue durée et de faible intensité**, c'est un **mélange constitué d'une faible quantité de glucides et d'une grande quantité de lipides** qui constitue l'essentiel du « carburant ».
- Les proportions de glucides et de lipides s'inversent progressivement lorsque l'intensité de l'effort augmente.
- **Pour les exercices intenses, ce sont les glucides, et particulièrement le glycogène, qui deviennent les « carburants » presque exclusifs.**

Comme pour toute combustion, ces « carburants » ne peuvent être utilisés sans **apport suffisant d'oxygène**.

Le transport et l'utilisation de l'oxygène se font au cours d'un long enchaînement qui permet de fixer par les poumons l'oxygène de l'air qu'on respire (d'où le terme « aérobie »), de le transporter dans le sang, d'en adapter le débit grâce à la « pompe cardiaque ».

Comme toute combustion, celle-ci produit, outre l'énergie nécessaire à l'effort, de la chaleur et des « déchets » qui sont ensuite évacués.

Au niveau des muscles sollicités, l'utilisation de l'oxygène dépend de la quantité et de l'entraînement des fibres qui les constituent. De la capacité maximale de transport et d'utilisation de l'oxygène dépend la quantité d'énergie susceptible d'être produite par voie aérobie : la **capacité physiologique aérobie**. (capacité à maintenir longtemps un travail musculaire de haute intensité).

Afin d'optimiser l'entraînement, il est bon de connaître cette donnée (personnelle puisque dépendant de quantités de fibres et de leur entraînement) des études ont été faites pour corréler l'entraînement avec des performances relevées au cours de tests : plusieurs méthodes en découlent, toutes utilisant des tests (test de Cooper, test de Leger Boucher, épreuve de course Navette, VAMEVAL...).

Actuellement, c'est le **test VAMEVAL** (abréviation de EVALuation de la Vitesse Maximale Aérobie) qui est le plus utilisé pour les coureurs de fond et de demi-fond en raison des données directement exploitables dans les plans d'entraînement qu'il fournit.

En quoi consiste ce test : des balises sont placées tous les 20m le long de la piste, une sonnerie diffuse des bips... Le jeu consiste à courir à la vitesse juste nécessaire pour être à moins de 2m d'une balise. Mais les bips ne sont pas donnés toujours au même rythme: au début il faut trotter, à peine plus vite qu'en marchant... Toutes les minutes, le rythme augmente de 0,5Km/h...

Lorsqu'on n'arrive plus à suivre le rythme, c'est qu'on a atteint **SA Vitesse Maximale Aérobie DU MOMENT** ...



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.

Les références de cette étude...

On a souvent vu des interventions sur les réseaux sociaux critiquant la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) qui serait à l'origine de cette méthode d'entraînement, décriée par certains internautes...

En réalité, c'est dans le Département d'Education Physique de Montréal (Canada) que l'équipe de Luc LEGER, sommité mondialement connue et reconnue ; a mis au point cette méthode d'entraînement (après en avoir étudié bien d'autres).

Comment utilise-t-on les résultats du test ?

Selon les distances sur lesquelles on se spécialise, la fréquence et la structure des séances varieront énormément mais les données récoltées au cours d'un test VAMEVAL, notamment la VAM (Vitesse Maximale Aérobie), sont utilisables dans tous les types d'entraînement. Exemple pour un coureur de 400m :

% VAM et Vitesses associées	Types et durées d'exercices	Répercussions physiologiques attendues
50 à 55%	Ex. continus de durée de 8 à 12mn	Récup. active : accélère le métabolisme de l'acide lactique (après ex. intense de 60s à 3mn)
65 à 70%	Ex. continus de durée de 8 à 10mn	Echauffement : vitesse propice à l'équilibre aérobie, à combiner avec des étirements.
70 à 75%	Ex. continus de durée > 20mn ou par intervalles longs 5 à 6mn, durée totale >30mn	Développement de l'endurance aérobie, transition aérobie – anaérobie, début de l'apparition de l'acide lactique sanguin.
75 à 85%	Ex. par intervalles longs 4 à 6mn, récup. incomplète, durée totale >15mn	Développement de l'endurance et de la puissance aérobie, développement de la puissance anaérobie lactique.
85 à 100%	Ex. par intervalles longs 1 à 3mn. Ex. en Fartlek récup. Incomplète, durée totale 10 à 15mn	Développement de la puissance maximale aérobie et de l'endurance anaérobie lactique : pas en début de saison, puis seulement sur certains entraînements.
100 à 120%	Ex. par intervalles très courts 10s d'ex. 20s de repos, durée totale 10 à 20mn	Développement de la puissance maximale aérobie : pas avant la 6 ^{ème} semaine d'entraînement.