Athlé Lauragais Olympique

Octobre 2022 Informations générales

Afin de pouvoir aller directement à l'essentiel :

- les bulletins mensuels comportent une table des matières,
- des information ciblées prévienent des manifestations prévues à court terme.

Table des matières

Nouvelle présentation



Ce mois-ci:

Soirée Tests

Assemblée Générale et 60^{ème} anniversaire







Le mois prochain :

... le 30^{ème} Meeting Vertisaut



	ATHLE LAURAGAIS OLYMPIQUE	
ATH	CLUB AFFILIÉ	HLÉ

Correspondant:
Daniel Rousseau
Tél: 06 87 91 11 54

Internet: http://www.athle-lauragais-olympique.com Courriél: athlelauragaisol@gmail.com

Thème Sujet traité **Page** Table des matières Le fait du mois de La rentrée pour la 2 plupart des athlètes septembre: Autres activités de Des entraînements pour 3 septembre: tout le monde Ce mois-ci à Revel On se prépare dans tous 4 les domaines Autres rendez-vous Le programme 5 d'octobre (et conditions d'accès) 6 Règles de l'athlétisme 7 Dossier du mois Débuter une nouvelle saison (tenue, adhésion) Le club organisera Tout le monde sera 8 indispensable. ensuite Entraînement **Horaires** 9 10 Entraînement Entraînement fractionné **Quelques souvenirs** Un peu d'histoire 11 du club 12 Invitation 60 ans d'athlétisme

En octobre tonnerre, vendange prospère.

Même s'il pleut en octobre...

l'athlète assidu peut espérer de bons résultats.



Le fait du mois de septembre : La rentrée pour la plupart des athlètes

Cette année, plusieurs évènements ont marqué la rentrée de septembre...

Comme chaque année çà a commencé par le Forum des Associations, avec une affluence modeste à l'endroit où se situait le stand d'Athlé Lauragais Olympique... Puis çà s'est emballé.

La reprise des plus jeunes avec le Kinder Athletic Day

Dès le mercredi 07, sur le stade municipal de Revel, Athlé Lauragais Olympique participait pour la première fois à cette journée portes ouvertes pour les -12 ans organisée par la FFA et son partenaire Ferrero. Il s'agissait de promouvoir l'athlétisme auprès des plus jeunes. Les enfants de 7 à 11 ans avaient la possibilité de découvrir l'athlétisme lors d'une journée portes ouvertes, avant de partager un goûter bien mérité. Il était normalement prévu que chacun€ reparte avec un diplôme souvenir de la journée mais le club n'a pas reçu la dotation prévue pour cette opération inscrite dans le cadre du projet international de développement du sport Kinder Joy of Moving.

Le goûter prévu par les organisateurs était bien là...

La reprise en fanfare du running avec le Run2K Challenge

Le **jeudi 15**, sur le **stade municipal de Revel**, Athlé Lauragais Olympique participait aussi à ce challenge convivial reconduit par la FFA...

Le running occupe une place de plus en plus importante dans notre club, et nous souhaitons accueillir de nouveaux pratiquants. Le **Run2K Challenge** s'adressait à tous les runners.

Ce défi organisé sur une distance de 2000m permet de réunir coureurs licenciés et runners sans clubs pour un moment sportif, convivial et motivant.

En s' inscrivant, chacun(e) profite du soutien de la Fédération, qui nous accompagne pour la communication et la tenue de l'événement.

La publicité avait bien été faite lors du Forum des Associations, mais seuls les habitués de nos entraînements avaient retenu le rendez-vous.











Ville de Revel

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

La Mairie de

Revel est la

collectivité la

plus proche

associations qui s'impliquent dans le développement de l'activité sur son territoire. Le Conseil
Départementalal 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 sur ce site .

Се sont les indispensables autorisations administratives et tous les petits points qui facilitent la vie des organisateurs que voies navigables de France apportent aux d'Athlé organisations Lauragais Olympique sur le site de Saint Ferréol depuis plus de 50 ans.



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

Autres activités de septembre :

C'est une tradition au mois de septembre :

L'activité du club se focalise sur la transition entre la saison qui s'est terminée le 31 août précédent et la nouvelle saison aui débute :

C'est bien entendu la reprise des entraînements pour les plus jeunes, mais aussi la « campagne » d'informations pour mieux faire connaître le club en espérant intéresser un maximum d'adeptes de notre sport.

En dehors de la manifestation du 18 « les Pieds dans l'Eau » à laquelle étaient conviés tous les membres et amis du club, , I y a peu de compétitions, mais l'activité est tout de même intense

Jean Pierres RAOUL a terminé 1261ème (20ème M7M) de la 50^{ème} édition des 100km de Millau. C'est loin de ses performances habituelles si on ne tient pas compte du fait que, se retrouvant dans le noir en pleine nuit, il a chuté dans un fossé plein de ronces et a perdu plus d'une heure à se faire soigner avant de repartir...

D'autres athlètes ont participé à des courses dont les résultats n'ont malheureusement pas été diffusés sur le site officiel de la FFA au moment de la parution de ce bulletin.

Les entraînements ont repris pour tout le monde





CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2022 2023... et récompenses pour 2021 2022

Pour la saison 2022 2023, les catégories ne changeant plus en cours de saison, le Challenge Athlé Lauragais tient compte de TOUTES les manifestations de la saison figurant dans le calendrier du club...

C'est en principe déjà parti (bien que les manifestations proposées ne soient pas forcément au rendez-vous)!

Pour la saison 2021 2022, c'est Emilie Berthelot qui a terminé en tête du trophée pour la 4^{ème} saison consécutive... La remise des récompenses du challenge se fera au cours de l'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique, le vendredi 14 octobre.





Les résultats sur le site de la FFA présentant de nombreuses différences selon les catégories, il n'y a pas de possibilté de classer tous les atlètes selon des critères identiques : ce challenge ne concerne que les athlètes des catégories Poussin(e)s à Minimes...



Certainement une des meilleures sociétés 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 forcément un partenariat privilégié...

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 Faconnages. Traitement de texte. Plastification du A5 au A2 Impression, copie tout Lauragais Olympique format couleur et N&B 22, rue Georges Sabo -31250 REVEL

partenaire essentiel dans la communication d'Athlé



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 manifestations.

Ce mois-ci à Revel:

On se prépare dans tous les domaines

La soirée tests

Le mercredi 05 d'octobre , cette SOIrée tests permettra de faire le point sur l'état de forme de chacun(e) avant d'attaquer la préparation hivernale 2022 2023 ... En cas d'intempérie, elle sera reportée au mercredi 12 et remplacée par une séance d'entraînement. Chacun(e)s aura à réaliser un TEST VAMEVAL :

- pour les adultes et les spécialistes de fond ou de demifond, ce sera un élément directement utilisable pour confectionner les plans d'entraînement,
- pour les plus jeunes, ce sera simplement un apprentissage pour suivre un rythme imposé.

17 h	: Echauffement Eveils Athlétiques, Poussin(e)s, Benjamin(e)s, Minimes.				
17 h 20					
	pour ces catégories et Personnes intéressées.				
19 h	: Echauffement personnes ne faisant que le test VAMEVAL.				

: d'abord Eveils Athlétiques et Poussin(e)s, pur(e)s débutant(e)s, puis toutes autres personnes (s'il y a peu de candidats, un seul test à 19 heures 15).

TEST VAMEVAL

L'assemblé générale

Le <u>vendredi 14 octobre</u> l'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique et un buffet type auberge espagnole.

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

Le bulletin de septembre évoquant le bilan de la saison 2021 2022, évoquons maintenant l'avenir du club, à commencer par la programmation de la saison 2022 2023 :

- <u>Augmenter le nombre de licenciés pour pérenniser plus facilement le club</u>: quelle politique suivre? La saison 2018 2019 a vu ce nombre remonter après la baisse de la saison précédente, mais il toujours rester vigilent sur ce point si un veut que le club garde son dynamisme.
- Entraînements: doit-on continuer à augmenter l'offre?

 Doit-on se cantonner à quelques spécialités? Nos athlètes ont pris l'habitude d'un suivi qui n'est pas toujours assuré dans tous les clubs: peut-on l'améliorer sans trop alourdir la tâche de nos bénévoles? Doit-on songer, comme le propose notre plan de développement à professionnaliser certaines tâches pour pouvoir aller plus loin? Autant de questions que se posent tous les clubs soucieux de préserver la qualité des prestations qu'ils offrent à leurs membres.
- <u>Participation aux manifestations</u>: depuis des années c'est LE principal point à améliorer... Les membres du club ont-ils des idées pour y parvenir ?

... et le 60ème anniversaire du club



Ce sera d'abord l'occasion de faire le point sur l'état de santé du club et sur les orientations à prendre pour l'avenir.

Mais 60 ans, pour n'importe quel club, c'est aussi un anniversaire qui mérite une fête! (Voir 2 dernières pages de ce bulletin)

- <u>Résultats sportifs</u>: Paradoxalement, c'est un des principaux critères lorsqu'on juge de l'efficacité d'un club alors que ce n'est que le résultat de facteurs sur lesquels il n'est pas toujours possible d'agir ...
- Ce qui est certain, c'est qu'améliorer les résultats sportifs passe nécessairement par une participation suffisante aux manifestations.
- Organisation de manifestations: Ces dernières années, on organisait des Soirées tests, le Meeting Vertisaut, le Challenge Jeunes Pousses, le Tour du Lac de Saint Ferréol, les 6 Heures du Lauragais...

On peut toujours se poser la question de la pertinence de tel ou tel type d'organisation

- <u>Plan de développement</u>: Ce sera la sixième saison où il sera appliqué. Son contenu est-il toujours d'actualité? Doit-on le réviser?
 - ... tenir compte du passé pour mieux aborder la saison qui débute, voilà l'objectif!!!!



2 avenue de la Gare avenue de la Gare 31250 REVEL

Tél.: 05 34 66 67 90 Email: <u>crespy@crespy.fr</u> 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

VINTERSPORT

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!

Quel athlète ne connait 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.

Autres rendez-vous d'octobre :

principales manifestations

Pour les Eveils Athlétiques et les Poussin(e)s, c'est le démarrage de la saison de compétitions avec l'animation EA PO de Muret.

De même pour les Benjamin(e)s et Minimes avec le tour aitomnal du Challenge Equip'Athlé, mais c'est par équipe et il faut au moins 4 personnes dans une équipe...

Pour les autres catégories, peu de compétitions sur piste accrssibles aux athlètes de notre club : la plupart seraient des finales nationales pour lesquelles notre club ne s'est pas qualifié.

Lieu

Mazamet (81)

Toulouse (31)

Sesquières?

Fonsegrives (31)

Auterive (31)

Toulouse (31)

Castres (81)

Tournefeuille

Castelginest

Muret (31)

Albi (81)

(31)

(31)

et

Ν

R

Α Α

Labège

Albi (11)

Revel (31)

Verfeil (31)

Albi (81)

Quint

Mais c'est une période transitoire suite à la modification de la date de changement de catégories er la saison 2022 2023 ne fait que commencer.

Par contre, hors piste, il b'y a que l'embarras du choix!

Manifestation

Fkiden d'Albi

Trail de la passerelle

Equip'Athlé automnal

Balade de la Saune

Assembkée Générale

(voir page précédente)

Journée des Officiels

Championnat France de

10km et semi d'Athlé 632

(frais d'inscription des

licenciés pris en charge

par le clu)

10km de Castelginest

60ème anniversaire

Trail des Bosses

Meeting Lancers

Animation EA PO

Albi 24 heures

Trail du Cassoulet

Di 02

Di 02

Sa 08

Di 09

Di 09

Ve 14

Sa 15

Di 16

Di 16

Sa 22

Sa 22

Sa 22

Di 23

Di 23

Di 30

5km

(A = « Animation » R = « Réunion »)

BE

Х Х

E а

Label

R

→ → <i>^</i> / ②
A TATA /2" - 2" - / 2"
Pas chassés // / 2 PTS 3 PTS







Catégories concernées

CA

X X X X X X X

 $X \mid X \mid X \mid X \mid X$

Χ

 $X \mid X \mid X$

SE S

Χ

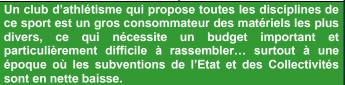
Χ

Χ

 $X \mid X$



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



nutrition

& santé

L'expertise incontestée dans la

nutrition. notamment

sportifs

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.

Aborder la compétition est une bonne façon de découvrir l'ambiance dans laquelle elle se déroule.

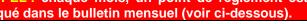
Au cours d'une compétition d'athlétisme, les athlètes ont souvent l'occasion de sympathiser avec les personnes qu'ils peuvent y rencontre, leurs camarades de clubs, bien entendu, mais aussi leurs adversaires et les membres du jury...

Bien entendu, l'esprit de compétition existe aussi comme dans tous les sports, mais c'est le respect de l'autre, voire l'amitié, qui ressort de cette confrontation.

Aioutons que la compétition constitue un excellent moven de tester ses propres capacités.

Mais, pour représenter son club, il faut être titulaire d'une licence (donc avoir terminé son essai éventuel)...

RAPPEL : chaque mois, un point de règlement est évogué dans le bulletin mensuel (voir ci-dessous).





COMPETITION Règles

Courses

C3 **Obstacles dans les courses**

Cette fiche et les préconisations de la FFA...

La course à pied permet de se mesurer à d'autres athlètes sur des parcours très variés : piste d'athlétisme aux repères précis ou parcours dans la nature. Depuis que l'athlétisme existe, ses adeptes ont pimenté certaines courses à l'aide d'obstacles. Au début, il s'agissait de franchir des fossés, des troncs d'arbres, des haies (de vraies haies végétales), le tout disposé en travers des parcours inspirés des circuits de courses hippiques. C'est notamment le cross-country qui se présentait sous cette

Les instances qui éditent les règles d'athlétisme auxquelles nous nous référons habituellement sont principalement :

WA (World Athlétics), 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. **EPREUVES DE HAIES SUR STADE EXTERIEUR (Epreuves internationales)**

Au fil du temps, les obstacles sur piste se sont normalisés, toujours dans l'optique de comparer des performances comparables quel que soit le lieu où elles sont réalisées.

Les éventuels obstacles rencontrés au cours de crosscountry et d'autres courses se déroulant en milieu naturel ne donnant pas lieu à de telles comparaisons (seul le classement y compte, la performance mesurée n'étant qu'indicative), n'entrent pas dans cette « normalisation ».

Des règles très précises définissent trois types d'obstacles de course :

- La Haie (qui tirent son nom des premiers obstacles mais n'a plus rien de végétal):
- On peut régler sa hauteur en fonction de la catégorie des athlètes en compétition et de la distance de la course (hauteurs très diverses : voir tableau).
- o Elle doit pouvoir tomber sous la poussée de l'athlète lorsqu'il la heurte et comporte à cet effet un contrepoids réglable en fonction de la sa hauteur.
- La Barrière de steeple (du nouveau depuis l'été 2022) :
- o Sa hauteur est différente selon le le sexe des athlètes (et leur catégorie pour les athlètes masculins) en compétition et de la distance de la course (0.762m pour les féminines, 0,836 pour les cadets et 0,914m pour les autres masculins).







			Hauteur	Didtances en m rntre :		
			obstacle en m	Dép et 1 ^{ère}	2 haies	Dernière haie
Courses		Catégories		haie		et arrivée
	110 m haies	Es et Se	1,067	13,72	9,14	14,02
ns		Ju et Ma	0,991			
üli		Ca	0,914			
Masculins	400m haies	Ju et +	0,914	45,00	35,00	40,00
Ĕ		Ca	0,838			
	100 m haies	SE et +	0,914	13,00	8,50m	10,50
es		Ju	0,838			
ni		Ca	0,762			
Féminines	400m haies	SE et +	0,762	45,00	35,00	40,00
Fé	400111111111111111111111111111111111111	Ca et Ju	0,762			
	THE PERSON NEWS	LIEG GLID GEAL	C EVTEDIEUD /E.	1 1 1 1 1 1	- / 1/1	

EPREUVES DE HAIES SUR STADE EXTERIEUR (Epreuves JEUNES spécifiques FFA)

				Tidatoai	Blatanees en minte :		
				obstacle en m	Dép et 1ère	2 haies	Dernière haie
Courses		ırses	Catégories		haie		et arrivée
	Masc.	50m haies	Be	0,650	11;50	7;50	8,50
		100m haies	Mi	0,836	13,00	8,50	10,50
		200m haies	Mi	0,762	21,46	18;28	14;02
	Fém.	50m haies	Be	0,650	11;50	7;50	8,50
		80m haies	Mi	0,762	12,00	8,00	12,00
		200m haies	Mi	0,762	21,46	18;28	14;02

∘ Elle est stable au sol et ne peut tomber sous la poussée de l'athlète lorsqu'il la heurte.

• La Rivière de steeple :

Elle comporte une barrière de même hauteur que la précédente surplombant une fosse remplie d'eau dont le fond est incliné (0,762m de profondeur près de la barrière jusqu'à atteindre le niveau de la piste) : plus l'athlète atterrit loin de la barrière, moins il se mouille...

Les distances entre la ligne de départ et le 1 er obstacle ; entre les obstacles entre eux et entre le dernier et la ligne d'arrivée sont aussi règlementées (voir tableau).

La technique de passage de l'obstacle fait l'objet d'autres règles :

- L'athlète doit être au-dessus d'une haie au moment du passage (mais une partie de son corps peut la renverser).
- Il n'a pas le droit de pousser l'obstacle avec ses mains pour le faire tomber ou pour prendre appui.

Il existe d'autres courses de haies, moins répandues.

Les courses en salle sont calculées sur les mêmes principes (sauf la distance totale, évidemment : généralement 50 ou 60m)

Pour les courses de Steeple, il existe aussi des règles permettant de positionner. Leur implantation dépend avant tout de la position de la rivière (à l'intérieur ou à l'extérieur de la piste)

Au cours des compétitions, le jury est chargé de faire respecter toutes ces règles...

Dernière parution du sujet : 10 2022

Dossier du mois:

Aborder la compétition

RAPPEL:

pour pouvoir participer...

La saison d'athlétisme est commencée depuis le 1er septembre et la licence doit impérativement être souscrite ou renouvelée pour être utile lors des compétitions.

Chaque athlète qui était licencié pour la saison 2021 2022 a été destinataire d'un dossier de réinscription en juillet : si ce n'est déjà fait, il devient urgent de l'utiliser ; s'il a été perdu, il suffit d'en demander une copie.

Pour les nouveaux arrivés, c'est aussi un bon moment pour remplir le bulletin d'adhésion.

Pour toutes et tous, il ne faut pas oublier de joindre les pièces demandées : questionnaire de santé ou certificat médical (qui, lorsqu'il est nécessaire, devra dater de moins de 6 mois au moment de la prise de licence), cotisation (soit les 10 Euros correspondant au mois d'essai, soit cotisation du 1er trimestre).

Le choix de la compétition

(un article ultérieur traitera des « enjeux de l'athlétisme »)

La variété des épreuves que propose l'athlétisme offre à chacun de nombreux choix... Il est parfois possible de combiner les choix, de pratiquer seul ou à plusieurs...

La tenue

En compétition, le règlement impose bien que l'athlète ait une tenue correcte mais en fait, la seule chose obligatoire est le **maillot du club**.

Il existe des restrictions sur les longueurs de pointes des chaussures (de façon à ne pas détériorer le sol sur lequel on se trouve) et pour tout le reste, le confort d'utilisation prime)

(voir article plus complet sur le bulletin de septembre)



Chaque sport a sa tenue...



L'alimentation

- Les jours précédents : EVITER LES EXCES DANS TOUS LES SENS
- La veille de la compétition : INSISTER SUR LES SUCRES LENTS (pain, pâtes, riz, pommes de terre...) et EVITER LES SAUCES GRASSES (sans forcément tout s'interdire).
- Le jour de la compétition :
- oavant la compétition : le PETIT DEJEUNER doit être un REPAS COMPLET, avec des sucres lents (par exemple : pain de préférence complet et au levain), des sucres rapides (confiture, fruit), des protéines (produits laitiers, mais pourquoi pas viande) et des lipides (les produits précédents en contiennent déjà). L'HEURE DU DERNIER REPAS avant la compétition DOIT ETRE AJUSTEE DE FACON A NE RIEN INGERER DE SOLIDE PENDANT LES TROIS DERNIERES HEURES AVANT L'EFFORT. Il faut BEAUCOUP BOIRE, mais PAR PETITES DOSES (une ou deux gorgées à chaque fois) jusqu'à l'heure de l'effort. On peut en profiter pour compléter l'alimentation en cas le petit creux en évitant les sucres rapides.
- o Après la compétition : si l'effort a été intense, il faut reconstituer certaines cellules en ingérant des protéines faciles à digérer (viande blanche par exemple) ; il faut reconstituer le stock de glycogène en mangeant des sucres lents ; il ne faut pas oublier les sels minéraux (les légumes et la viande en contiennent naturellement).
- Les jours suivants : revenir PROGRESSIVEMENT à une alimentation normale (elle doit toujours être variée et équilibrée

RAPPEL: Questionnaire et certificat médical

- <u>Pour le</u> athlètes mineurs : remplir le questionnaire de santé ; si au moins 1 réponse positive, fournir un certificat médical de non contre-indication au sport en compétition.
- Pour les athlètes majeurs :
 - Pour la première licence, fournir un certificat médical de non contre-indication au sport en compétition.
 - pour les 2 années qui suivent la présentation d'un certificat médical : remplir le questionnaire de santé; si au moins 1 réponse positive, fournir un certificat médical de non contre-indication au sport en compétition.

Tout certificat médical doit dater de moins de 6 mois le jour du renouvellement de la licence.

Se renseigner pour les exemptions (non compétiteurs)

Ne pas négliger l'hydratation

Les règles sont simples



Savoir rester raisonnable



- Le sportif ne peut négliger son hydratation s'il veut rester performant. L'hydratation doit être adaptée selon le moment :
- Avant l'effort : on maintient un taux d'hydratation optimal pour prévenir la déshydratation en buvant régulièrement de petites quantités d'eau (1 verre toutes les 30mn),
- Pendant l'effort: on limite les pertes d'eau dues à l'effort en buvant 1 verre toutes les 15mn (on estime à 20% la perte de capacité de performance pour une diminution de 2% du poids du corps),
- Après l'effort: les pertes dues à la transpiration restent habituellement supérieures aux apports hydriques. Une bonne réhydratation permet la réduction des risques de calculs rénaux, favorise la reconstitution cellulaire ainsi que l'élimination des déchets dus à l'effort.

Le club organisera ensuite :

Tenez-vous prêt pour ces dates! Tout le monde sera indispensable pour bien entourer les athlètess!

Le programme de l'hiver prochain est sur les rails

Le <u>samedi 19 novembre</u>, le **30**ème **Meeting Vertisaut** est programmé dans les salles omnisports de Revel.

C'est une compétition de sauts à la perche et en hauteur, de lancer de poids et de course de haies.

Elle s'adresse aux benjamin(e)s et minimes.



Des sauts verticaux (hauteur, perche) mais assi des course de haies et du lancer de poids.



Le dimanche 29 janvier 2023 (et oui : déjà...), c'est le Challenge des Jeunes Pousses qui est programmé...



Des épreuves spécialement conçues pour les Eveils Athlétiques et les Poussin(e)s



Le dimanche 26 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 Minimes de se classer dans le Challenge du Conseil Départemental.



Du cross country pour toutes et tous (à partir de la catégorie Eveils Athlétiques)



Obligation ou pas de faire des compétitions ?

Le bulletin d'adhésion que signe tout membre d'athlé Lauragais Olympique comporte un engagement à :PARTICIPER à AU MOINS 2 MANIFESTATIONS inscrites au calendrier du Club PAR TRIMESTRE (comme participant, organisateur; jury ou accompagnateur).

Cet engagement n'oblige évidemment pas à courir , sauter ou lancer en compétition avec des athlètes inconnus...On peut participer d'autres manières, d'ailleurs citées dans l'engagement :

- aider à l'organisation (lorsque Athlé Lauragais Olympique est l'organisateur), mais ça peut aussi être une aide à la gestion du club,
- participer au jury de la compétition,
- aider le club à déplacer ses athlètes (covoiturage)

De toute façon, même si on n'arrive pas à se conformer à cet engagement, il n'est pas prévu d'exclusion ou de pénalité: plutôt que d'agiter un bâton, le club a choisi d'offrir la cotisation du trimestre suivant de la saison en cours aux membres qui s'y conforment.

Le programme du printemps 2023 est aussi bien avancé

Le lundi 8 mai :, les 8^{èmes} 6 heures du Lauragais... Une seule manifestation, pour tous à proximité du Stade de REVEL, avec :

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



De l'ultra marathon, bien sur, mais aussi des relais pour toutes et tous :

(à partir de la catégorie Eveils Athlétiques)



Quel est le véritable intérêt de participer aux compétitions ?

Quelle que soit la crainte qu'on peut avoir, que ce soit de se confronter à d'autres athlètes ou de développer la moindre animosité envers des adversaires, elle n'est pas vraiment fondée.

Si le sport a été inventé, c'est précisément dans un but éducatif : respecter ses adversaires et se conformer à des règles, telles sont les vraies raisons de l'existence du sport (c'est d'abord pour éviter que les gens se fassent la guerre que le sport est né)

Le premier objectif de la compétition, c'est de faire le point sur ses propres capacités.

Un <u>soir de juin</u>, l'entraînement sera remplacé par une **SOIFÉE TESTS** : celle-ci sera destinée à constater les progrès de chacun(e) avant les vacances d'été...







On peut aider à l'organisation des manifestations.

On peut aussi devenir officiel technique (nom donné aux personnes qui l'arbitrent les compétitions d'athlétisme) : c'est un excellent moyen de rester proche des athlètes tout en se rendant utile: tout club doit en présenter un certain quota lors des compétitions (les jurys doivent formés pour que les compétitions puissent être officiellement validées par la FFA).

ENTRAINEMENT

HORAIRES (

Quand

Pour qui et Quoi

Les lieux d'entraînement peuvent changer d'un entraînement à l'autre

MARDI

à partir du 13 septembre 2022

de 18 heures 30 à 20 heures

au Stade Municipal de Revel

Athlètes nés en 2011 et avant, rendez-vous :

Course à pied avec Jean Pierre RAOUL

PPG (Préparation Physique Générale), disciplines techniques, sauf sauts en hauteur et à la perche avec Dan<u>iel ROUSSEAU</u>

MERCREDI

à partir du 7 septembre 2022

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

de 16 heures 30 à 18 heures

athlètes nés de 2012 à 2016 :

toutes activités avec Daniel ROUSSEAU.

• de 17 heures à 18 heures (nouvel horaire) athlètes nés de 2016 à 2019 :

activités athlétiques d'éveil (Baby-Athlé)

de 18 heures à 19 heures 30

athlètes nés de 2006 à 2011:

toutes activités avec Jean Pierre RAOUL et Daniel ROUSSEAU

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

JEUDI

à partir du 8 septembre 2022

Athlètes nés en 2011 et avant, rendez-vous :

de 18 heures 30 à 20 heures

au Stade Municipal de Revel

Course à pied avec Jean Pierre RAOUI

• 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 Cédric LE ROUX et Daniel ROUSSEAU

D'autres entraînements sont parfois proposés, le **SAMEDI**,

le **DIMANCHE** ou certains jours fériés.

se renseigner auprès des entraîneurs

Attention ! Pas d'entraînement s'il y a des compétitions...



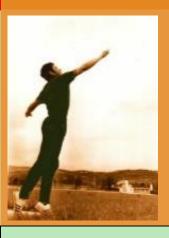
Courir

vite, longtemps, avec ou sans obstacles, sur des tas de sols différents, chacun de son côté ou entre amis



Sauter

vers le haut ou vers l'avant, avec ou sans ustensile, en un seul bond ou en plusieurs,



Lancer

le poids, le disque, le javelot, le marteau... divers engins le plus loin possible, La météo peut rendre difficile, voire impossible, certains types d'entraînement.

Les sols du Stade Municipal ne conviennent pas aux réglages fins des coureurs de haies et on ne peut y installer les tapis de saut. Par ailleurs, notre club ne bénéficie pas de l'éclairage du stade pour les créneaux du mercredi.

Certains créneaux d'entrainement dont bénéficie Athlé Lauragais Olympique (ceux du mercredi et celui du jeudi à partir de 20 heures) permettent de se mettre dans de bonnes conditions lorsque c'est nécessaire.

C'est pourquoi les horaires d'Athlé Lauragais Olympique doivent s'adapter en toutes circonstances.

Dans la présentation des horaires ci-à-gauche, les lieux surlignés en jaune sont les lieux de rendez-vous été comme hiver.

Les lieux surlignés en vert sont les lieux de rendez-vous en été seulement

Les lieux surlignés en bleu 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



ENTRAINEMENT Informations techniques

Course

Fractionné **C1**

Marche ou course?

Ce qui différencie la marche de la course à pied, c'est que le coureur ne s'interdit pas d'être un instant en suspension dans l'air ni de plier sa jambe : le spécialiste de marche athlétique, lui, doit impérativement garder au moins un pied en contact avec le sol et il ne peut plier sa iambe entre le moment où son pied touche le sol et celui où il se trouve sous son bassin.

Pour tout le reste, les buts sont identiques, du moins lorsqu'il s'agit de compétition :

- Partir de l'endroit prévu à cet effet en même temps que les autres concurrents.
- Se rendre le plus vite possible à son point d'arrivée.

Dès lors, il ne faut pas s'étonner si les entraînements des coureurs et des marcheurs ont de nombreux points en commun... Seule la technique gestuelle est différente...

Pourquoi fractionner un entraînement ?

Le débutant qui entreprend de préparer seul une course a tendance à ne faire que des efforts se rapprochant au maximum de ce qu'il pense être son objectif : par exemple, il choisit un parcours qu'il répète à chaque entraînement en essavant d'aller de plus en plus vite d'une séance à l'autre : il progresse d'abord très vite, ce qui lui fait supposer qu'il a trouvé le bon moyen de progresser....

Eviter la e lassitude et la régression des performances





Mais au bout d'un certain temps, il ne progresse plus, voire, il régresse : c'est tout simplement que la méthode adoptée n'est pas adaptée au fait que pour progresser, il ne faut pas se tromper d'objectif.

En fait, pour progresser, il faut impérativement adapter son corps à des situations très variées, varier les types d'efforts, varier les vitesses, varier les distances, bref adopter un entraînement très différent de celui vers lequel notre intuition nous oriente.

S'habituer plus facilement à des efforts de plus en plus intenses

Si on habitue le corps à courir longtemps d'une seule traite, à aucun moment on ne lui indique qu'on voudrait aller plus vite. Pour çà, il faut faire des efforts plus brefs, voire beaucoup plus brefs, ce qui rendra d'autant plus facile d'atteindre un objectif de vitesse bien supérieur. Ce faisant, on récupère beaucoup plus vite et on peut répéter ce type d'effort plusieurs fois dans la même séance.

C'est le principe même de l'entraînement fractionné.



L'expérience a largement démontré que c'est en alternant ce type d'entraînement avec d'autres, plus intuitifs, qu'on parvient à vraiment progresser en course à pied.

Et c'est valable pour tous types de course, de la vitesse pure du coureur de 60m en salle à l'ultra marathon ou au Trail, quel que soit le sol sur lequel on avance, quelles que soient ses possibilités de courir vite ou longtemps ou encore de mixer ces deux données.

Par contre, il est évident que, selon le type de course qu'on veut préparer, les séances de fractionné pourront être très différentes.

D'autres principes devront intervenir dans l'entra înemer

Comme la technique pour apprendre un geste, l'entraînement fractionné ne suffit pas pour améliorer la vitesse d'un athlète. Pour s'adapter aux efforts qu'on lui demande, le corps a besoin de récupération: tout plan d'entraînemen la prend en compte.

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

Cette rubrique et les préconisations de la FFA...

Cet article est inspiré par plusieurs documents de vulgarisation de l'entraînement du coureur à pied

A quoi ressemble une séance d'entraînement fractionné ?

Ce type de séance cherche à répondre à des besoins très divers : il existe forcément des tas de séances différentes correspondant à des besoins différents.

Toutefois, certains points restent incontournables dans toute séance de fractionné :

- Rechercher une vitesse à laquelle on n'est pas habitué implique d'imposer au corps des efforts tout aussi inhabituels : à certains moments de la séance, ces efforts peuvent être extrêmes, ce qui ne peut s'obtenir sans un échauffement préalable efficace...
- o Cet échauffement doit être progressif et adapté à chaque individu (on peut s'échauffer en groupe en tout début de séance, mais tous les besoins de certains membres du groupe ne pourront être suivis par d'autres : chacun doit rester dans sa zone de confort)
- o Il doit se terminer par des phases d'intensité proche de celle de l'effort qu'on souhaite réaliser (sinon on doit mettre son objectif du jour en conformité avec ce qu'on peut réaliser ce jour-là).
- La séance comporte forcément plusieurs phases d'intensités différentes (sinon le mot « fractionné » ne se justifie pas).

Deux phases intensives doivent toujours être séparées par une phase de récupération :

Les phases peuvent être très diverses

- par leur nature même : on peut programmer des distances à parcourir dans un temps donné ou des durées d'efforts à réaliser à un rythme donné
- les phases peuvent être toutes identiques ou d'amplitudes différentes (pyramides de temps ou de distances, etc...) par leurs regroupements (série unique ou répétition d'ensembles de phases).

Pour être efficace, tout entraînement fractionné doit être adapté aux capacités de l'athlète du moment.

Dernière parution du sujet : 10 2022

Du Sport Olympique Revel à l'Athlé Lauragais Olympique

Quelques souvenirs: spécial 60ème anniversaire...

Bien entendu, l'athlétisme est un sport où les performances les plus évidentes, celles dont on se souvient des années après les avoir réalisées, sont le fait d'individus et notre club n'en a pas manqué.

Mais ce qui valorise le plus un club, se sont ses performances collectives, celles pour lesquelles tous les membres d'une équipe donnent le meilleur d'eux même pour représenter le club (bien entendu, quelques individus servent de locomotives à cette équipe, mais chaque membre reste important, quel que soit le niveau de ses performances individuelles).

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

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

Bien que la plupart des sports de l'époque aient essentiellement concerné les garçons, les athlètes féminines étaient de la partie et celles du Sport Olympique Revel étaient aussi sur le podium de leur catégorie.

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

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

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

L'athlète qu'il a amené au plus haut niveau en triple saut était encore trop jeune, mais les sauts étaient déjà dominés par des athlètes du club lors de ces Interclubs... Mais d'autres futures figures du sport régional étaient aussi de la partie, avec notamment plusieurs futurs enseignants d'EPS dont l'un est ensuite devenu directeur de l'UNSS de l'Académie de Toulouse : Jean CRESPY.

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

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

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

Entre temps, André CRESPY avait passé le témoin de le présidence à Yves Mériadec qui l'avait lui-même passé à Bernard Expert avant qu'André CRESPY ne revienne aux manettes pour les transmettre à Daniel ROUSSEAU, mais André CRESPY n'aurait raté pour rien au monde ce rendezvous important pour le club.

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

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

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

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

Qu'il se soit appelé Sport Olympique Revel ou Athlé Lauragais Olympique lorsque vous l'avez fréquenté, peut être avez-vous des souvenirs à évoquer...

En 1962,, j'étais un élève du collège Vincent Auriol comme tant d'autres : après une séance de course dans un cours d'Education Physique, le professeur m'a proposé de participer à un cross-country avec le club dont il était un des membres fondateurs : le Sport Olympique Revel.

J'y suis allé et j'ai terminé dernier de ma course (c'est vrai que j'étais nettement le plus jeune mais bon : je n'aurais jamais du essayer de suivre les autres...), j'ai trouvé ça fort intéressant et j'ai pris l'habitude de courir, de sauter, de lancer.

Je n'aurais jamais imaginé que 60 ans après je me souviendrais de ce moment.

Daniel Rousseau

Et vous, comment avez-vous découvert l'athlétisme ? Quel souvenir avez-vous gardé de ce sport ?

Ecrivez-nous çà (avant le 10 octobre)...

Nous envisageons un petit recueil souvenir pour ce 60^{ème} anniversaire mais ça ne sera possible que si ces témoignages sont suffisamment nombreux

Si vous le demandez, votre message sera bien entendu présenté de façon anonyme...

Sport Olympique Revel

Athlé Lauragais Olympique

quel que soit le nom sous lequel vous l'avez connu, (à Revel, dans le Lauragais et partout ailleurs), ce club vous invite à fêter ses 60 ans d'athlétisme le vendredi 14 octobre 2022 à 19 heures dans la salle de réunions annexe de la salle Claude Nougaro

(avenue de Castres, 31250 Revel). Espérant votre présence,

> Daniel Rousseau, Président

Programme de la soirée

19 heures:

Accueil des participant(te)s

19 heures 30 : Assemblée Générale 2022 d'Athlé Lauragais Olympique avec pour ordre du jour :

- Présentation du club aux nouveaux venus,
- RAPPORT MORAL 2021 / 2022 (Rapport d'activité).
- BILAN FINANCIER 2021 / 2022.
- Election du nouveau BUREAU.
- Présentation du BUDGET PREVISIONNEL 2022 / 2023.
- Politique pour la SAISON 2022 / 2023 à débattre.
- Eventuelles questions diverses...

Vers 20 heures 30 : Soirée avec notamment :

- Remise des récompenses du Challenge Athlé Lauragais 2021 2022,
- Temps de souvenirs et retrouvailles.
- Cocktail dinatoire...