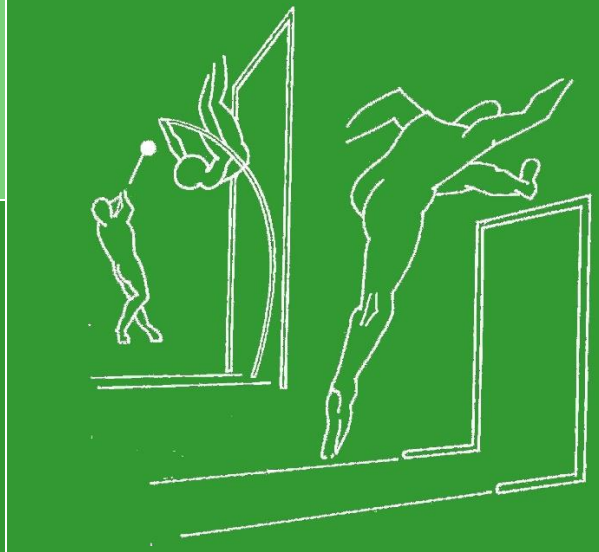
Athlé Lauragais Olympique

Novembre 2022 Informations générales

Nouvelle présentation

Ce mois-ci :

… le 30ème Meeting Vertisaut est reporté à une date ultérieure à définir



Le mois prochain :

… les premiers Championnats en salle de la saison

ATHLE LAURAGAIS OLYMPIQUE
CLUB AFFILIÉ

Correspondant :
Daniel Rousseau
Tél : 06 87 91 11 54

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

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

Thème	Sujet traité	Page
	Table des matières	1
Le fait du mois d'octobre :	le 60ème anniversaire du club et l'assemblée générale	2
Autres activités d'octobre :	Une soirée Tests et quelques compétitions	3
Ce mois-ci à Revel	le 30ème Meeting Vertisaut reporté	4
Autres prochains rendez-vous	Le programme (et conditions d'accès)	5
Règles de l'athlétisme	Le saut à la perche	6
Dossier du mois	Enjeux des compétitions	7
Le club organisera ensuite	Tout le monde sera indispensable.	8
Entraînement	Horaires Attention pendant les travaux	9
Entraînement	Le saut en hauteur	10
Dossier du mois (suite et fin)	Enjeux des compétitions	11

Si en novembre il tonne, l'année suivante sera bonne.
C'est le moment idéal pour préparer la saison…
C'est souvent l'athlète assidu qui est récompensé.

Le fait du mois d'octobre : Le 60ème anniversaire du club

Chaque année au mois d'octobre, notre club organise son assemblée générale maiscette année il est entré dans sa 60ème saison. Il aurait été dommage de ne pas en profiter pour fêter ça !

C'était le 14 octobre 2022…

Après un rapport moral évoquant une reprise d'activité après la crise, un bilan financier à peu près conforme au budget annoncé et un budget prometteur, la réflexion a abouti à quelques voies à suivre pour cette saison.

- **Augmenter le nombre de licenciés pour pérenniser plus facilement le club:** Nos athlètes ont à leur disposition un suivi qui n'est pas toujours assuré dans tous les clubs mais ce n'est pas connu du public. Une communication plus active, notamment sur les réseaux sociaux sera mise en place dès les jours suivant l'Assemblée Générale et il sera fait d'avantage appel aux volontaires, voire à des entraîneurs extérieurs, pour compléter l'équipe existante.
- **Entraînements : L'offre restera la même, au moins le temps de compléter les groupes existants.** Il est maintenant nécessaire de constituer des groupes d'entraînements plus conséquents, notamment chez les jeunes athlètes, ce qui nécessitera, comme le proposait le plan de développement de ces dernières saisons, de professionnaliser certaines tâches avant de pouvoir aller plus loin dans la diversification
- **Participation aux manifestations:** depuis des années, le pourcentage d'athlètes participant aux compétitions reste inférieur à la moyenne nationale des clubs :

L'Assemblée Générale

Le présent bulletin d'information n'est pas suffisamment lu pour que chacun(e) tienne compte des annonces faites chaque mois. Là aussi les réseaux sociaux seront utilisés en complément.

- **Résultats sportifs : améliorer les résultats sportifs passe nécessairement par une participation suffisante aux manifestations, la qualité d'entraînement n'étant pas en cause (il y a peu d'athlètes qui participent mais le pourcentage d'athlètes performants est fort parmi eux (elles).**
- **Organisation de manifestations :** Comme les saisons précédentes, le club organisera des **Soirées tests**, le **Challenge Jeunes Pousses**, le **Tour du Lac de Saint Ferréol**, les **6 Heures du Lauragais**…
  En raison des risques de retard du chantier de la salle omnisports N°1, il est décidé de reporter le **Meeting Vertisaut à une date à définir.**
  Une réflexion sera lancée sur le choix des manifestation de la rentrée 2023 2024, avec en ligne de mire les jeux 2024.
- **Plan de développement:** Après six saisons de service, il est décidé de le réviser pour le rendre plus en phase avec l'actualité..

La soirée anniversaire

Vers **20 heures 30, la** soirée commençait avec la Remise des récompenses du Challenge Athlé Lauragais 2021 2022

Puis, ce fut le temps des souvenirs et des retrouvailles autour d'un Cocktail dinatoire pendant que des photos de 60 ans d'athlétisme revélois défilaient sur l'écran de la salle…

Ville de Revel

La Mairie de Revel est 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.

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 .

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 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 d'octobre :

Prévu le mercredi 05 octobre , cette soirée tests a finalement été reportée au mercredi 12 (et au cours des entraînements suivants pour quelques épreuves) **: elle a rasseemblé 19 participant(e)s, leur permettant de faire le point sur leur état de forme avant d'attaquer la préparation hivernale 2022 2023…**

L'ambiance était idéale, tant pour la performance que pour la convivialité.

Une soirée Tests réussie

Des athlètes du club ont participé à des manifestations

Le **dimanche 15**, quelques coureurs du club ont accompagné Nicolas Vandenelsken, membre du collectif Sport Planète de la MAIF et fondateur de l'association Uni-Vert Sport, sur une partie d'un de ses 100 marathons réalisés en 100 jours : le **GREENICOTOUR**. (4220 km).

Le **samedi 22** Jean Pierre RAOUL participait aux 6 heures d'Albi.

Le **dimanche 23**, **Véronique LEBLOND** participait aux **10km de TOURNEFEUILLE** : elle est 286ème et **gagne dans sa catégorie (M4F) en améliorant son record personnel (45mn39s).**

Le même jour à **BILBAO** (Espagne), **Lionel DUPUY** terminait 31ème du Marathon en 3h9mn55s, **Florence GUINAUDEAU** a participé au semi-marathon mais a été classée dans une catégorie qui n'est pas la sienne par erreur de l'organisation.

CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2022 2023…

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

C'est parti sur de bonnes bases !

Les résultats sur le site de la FFA présentant de nombreuses différences selon les catégories, il n'y a plus depuis quelques saisons 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… Désormais, on parle de valorisation des performances pour les autres catégories : cette valorisation peut prendre des formes très diverses

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…

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

COPY REVEL
Impression et copie tout format couleur et N&B

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

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.

Ce mois-ci :

à Revel

Le **samedi 19 novembre**, le **30ème Meeting Vertisaut** était programmé dans les salles omnisports de Revel.

Mais des travaux sont en cours, devant en principe se terminer tout juste 3 jours avant : compte tenu que dans les semaines précédentes, il y a 2 jours fériés qui réduisent d'autant les délais d'intervention de l'entreprise si d'aventure elle avait à faire face au moindre retard dans une période où il n'est pas acquis que les transporteurs respectent leurs délais habituels (sans qu'on puisse le leur reprocher : problèmes d'approvisionnement de carburant, notamment), **compte tenu également que les athlètes qui fréquentent cette manifestation peuvent venir de très loin et qu'il serait très difficile de les prévenir au dernier moment, il a paru bien plus sage à l'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique de reporter cette manifestation à une date ultérieure à définir.**

Malheureusement, on doit reporter

Le **Meeting Vertisaut** est ne 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.

Verti comme Vertical,
Saut comme saut en hauteur ou à la perche…
Mais pas que, donc……

Ici comme ailleurs …

Novembre marque le début de la saison des cross et de compétitions en salle, deux excellents moyens de se préparer pour la suite : il ne faut pas hésiter à se lancer si ce n'est déjà fait…

CRESPY GROUPE
CRESPY BATIMENT · M3 CARRELAGE FAÏENCE SOLS SOUPLES MOSAÏLUX · CRESPY RENOVATION · CI2C IMMOBILIER · SBR MACONNERIE CHARPENTE

2 avenue de la Gare
avenue de la Gare
31250 REVEL
Tél. : 05 34 66 67 90
Email : crespy@crespy.fr

rLe 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…

INTERSPORT
LE SPORT COMMENCE ICI

INTERSPORT est un incontournable de l'équipement sportif : chausser, habiller et équiper le sportif avec confort et technicité, c'est son métier

INTERSPORT est souvent très présent dans la signalisation de nos manifestations !

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.

La fournée des silos
Maison BONNAFOUS
05 61 17 97 16
42 av. de Castelnaudary
31250 Revel

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

Autres prochains rendez-vous : principales manifestations

Pour les Eveils Athlétiques et les Poussin(e)s, le Cross de Montauban et le Kid cross de Balma sont malheureusement programmés le même week-end.…

Hors piste, il y a aussi beaucoup de choix…

Date	Manifestation	Lieu	Label	Catégories concernée (selon ces catégories : A = « Animation » R = « Réunion ») EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA
NOV												
Sa 05	Meeting Lancers	Castres (81)						X	X	X	X	X
Di 06	Cross de la Bouriane	Gourdon (46)	R			X	X	X	X	X	X	X
Di 06	Trail TBZ	Baziège (31)						X	X	X	X	X
Di 06	10km de la Méridienne	Ibos (65)	R					X	X	X	X	X
Di 13	Cross Jean Vidal	Lescure d'Albigeois (81)	R	A	A	X	X	X	X	X	X	X
Sa 19	Kid Cross	Balma (31)		A	A							
Di 20	18ème Cross René Arcuser et Ch LAO relais	Montauban (82)	N	A	A	X	X	X	X	X	X	X
Di 20	Boucle du Cfluent	Portet sur Garonne (31)						X	X	X	X	X
Di 20	Semi de Lourdes-Tarbes	Lourdes Tarbes (65)	R					X	X	X	X	X
Di 20	Championnats de France Marathon	Deauville (14)	N							X	X	X
Sa 26	Epreuves Combinées et Epreuves ouvertes en salle	Tarbes (65)						X	X	X	X	X
Di 27	Cross Hubert André	Carmaux (81)	N	A	A	X	X	X	X	X	X	X
DEC												
Sa 03	Ch Départementaux 31 32 82 Lancers Longs	Tournefeuille (31) ou Montauban (82)				X	X	X	X	X	X	X
Sa 10	Meeting AC Auch en salle	Auch (32)				X	X					
Di 11	Cross dle Blagnac	Blagnac (31)	R	A	A	X	X	X	X	X	X	X
Sa 17 Di 18	Ch Départementaux 31 32 82 Epreuves Combinées en salle	Fronton (31)				X	X	X	X	X	X	X

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.

RAPPEL **Ne pas oublier de porter le maillot de son club**, surtout s'il s'agit d'une compétition qualificative ou d'un championnat : une performance ne permet de se qualifier que si les **règles de compétition** ont toutes été respectées, y compris celles qui :

- exigent une **qualification du jury** (nombre, diplômes…).
- limitent le dénivelé négatif de certaines courses,
- limitent la vitesse du vent (sauts longitudinaux et courses de 200m et moins sur stade : maxi 2m/s),

exigent éventuellement d'occuper un rang maximum dans le **bilan** de la FFA ou **un passage obligé par une compétition de qualification**, voire plusieurs (exemple : série, ½ finale avant de pouvoir se qualifier)

Ci-dessous : point de règlement mensuel

COMPETITION Règles

Sauts S2 Le saut à la perche

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 quelle de ces hauteurs.

L'athlète est disqualifié des tentatives pour les sauts suivants après trois échecs consécutifs, 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 donnée 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 5cm 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).

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. Le mesurage d'une nouvelle hauteur est fait avant toute tentative à cette hauteur.

Règles spécifiques au saut à la perche :

Déroulement de la compétition : L'athlète peut demander le déplacement de la barre transversale dans la direction de la zone de réception, de telle sorte que le bord de la barre transversale le plus proche de l'athlète puisse être positionné à n'importe quelle position depuis celle directement au-dessus du bord arrière du bac d'appel jusqu'à celle située à 80cm dans la direction de la zone de réception. Il 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 ou avec la perche, sans avoir préalablement franchi la barre ; ou

(c) après avoir quitté le sol, il passe sa main inférieure au-dessus de sa main supérieure ou s'il déplace la main supérieure vers le haut sur la perche ; ou

(d) durant le saut, il stabilise la barre ou remet la barre en place avec une main ou deux mains.

Si, lors d'une tentative, la perche d'un athlète se brise, ce n'est pas un échec et une nouvelle tentative est accordée.

.

Cette fiche et les préconisations de la FFA…

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.

Le matériel

L'organisateur met à disposition des athlètes une installation comprenant un tapis de réception aux normes de l'IAAF, un buttoir permettant de transformer la vitesse horizontale du sauteur en projection verticale, des poteaux règlementaires et une piste d'élan.

Le Buttoir, en bout de piste d'élan et contre le tapis de réception est encastré dans le sol.

L'athlète vient avec sa (ou ses) perche(s).

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 4,50m ±0,02m. Son poids maximum est de 2,25kg. Le diamètre de la partie circulaire de la barre est de 30mm±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, en position, elle ne peut avoir une flèche de plus de 30mm.

Combien de personnes au minimum ?

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 ; 9 est le nombre généralement retenu dans les grandes compétitions.

Dernière parution du sujet : 11 2022

Dossier du mois : Enjeux des compétitions d'athlétisme…

L'athlétisme peut se présenter sous diverses formes.

La variété de ses épreuves en est une des explications, mais pas la seule :

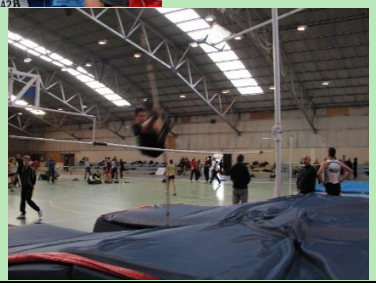
Les enjeux qui servent d'objectif préparatoire à tout sportif peuvent, eux aussi, être très variés en athlétisme, probablement plus que dans la plupart des autres sports.

Sport individuel, collectif ? autre chose qu'un sport ?

Penser aux sports collectifs, c'est souvent penser au Football, au Basket-ball… ces jeux où on se dispute un objet pour l'envoyer là où l'adversaire ne veut pas : dans ce sens, l'athlétisme n'en est pas un; le badminton et le tennis où on cherche la même chose, mais souvent sans co-équipier, sont comme l'athlétisme généralement classés dans les sports individuels...
Mais en quoi consistent les **ENJEUX INDIVIDUELS** et en quoi consistent…les **CLASSEMENTS PAR EQUIPES** dans des **COMPETITIONS INDIVIDUELLES**, les **CHAMPIONNATS INTERCLUBS**, les divers **CHALLENGES** basés sur l'accumulation de points tout au long de la saison ?... et l'athlétisme sans aucun ENJEU… où on s'aperçoit que l'enjeu est le plus individuel qui soit.

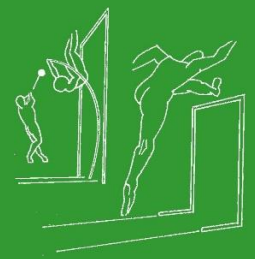
çà peut être individuel (chacun pour soi)...

- Les **EPREUVES INDIVIDUELLES** d'athlétisme sont les plus connues: sur route, en montagne, en nature aussi bien que dans les Meetings et grands Championnats Télévisés, Jeux Olympiques etc. Elles s'adressent à toutes les catégories d'âge et il en existe à tous les niveaux (Clubs, Championnats Départements, Régions, Inter régions, Nations). Chaque spécialité proposée lors de la manifestation constitue une épreuve individuelle.
- Les **EPREUVES COMBINEES** s'adressent aux catégories de Benjamin(e)s à Vétérans, sous des formes de plus en plus complètes : du **TETRATHLON** (4spécialités sur une demi-journée) pour les Benjamin(e)s, au **DECATHLON** (10 spécialités sur deux jours) pour les Seniors masculins : chaque athlète doit participer à toutes les spécialités dans un ordre déterminé… S'il abandonne dans une spécialité, il ne peut participer aux suivantes.



- Les **EPREUVES MULTIPLES** s'adressent principalement aux catégories Benjamin(e)s et Minimes (mais peuvent exister pour de plus grands) : chaque athlète doit faire un nombre déterminé de spécialités (3 pour le **TRIATHLON**, 4 pour le **QUADRATHLON**), en suivant une règle précise (par exemple, le Triathlon Benjamin(e)s doit comporter obligatoirement une course, un saut et un Lancer), mais la règle ne détermine aucun ordre des spécialités (c'est le résultat du programme de la manifestation et des spécialités choisies par l'athlète). Si un athlète ne participe pas à une spécialité, il n'est pas classé dans l'épreuve multiple, mais a la possibilité de participer aux autres spécialités pour lesquelles il était inscrit.
- Les **KIDS ATHLE** et **POUSSATHLONS** sont des sortes d'épreuves multiples pour Eveil d'Athlétiques et Poussin(e)s… Si un athlète abandonne dans une spécialité, il peut continuer dans les autres.

… et l'enjeu pour le club ?



Bien entendu, le choix de participer ou non aux compétiions qui lui sont proposées revient toujours à l'athlète (à ses parents s'il est mineur)…

Mais ce choix peut avoir de grosses conséquences sur la vie du club tout entier :

- **si la compétition a un enjeu par équipes, il est plus que souhaitable que personne ne manque à l'appel pour que l'équipe du club puisse participer. Récemment par exemple, nous n'avons pas pu inscrire une équipe parce qu'il manquait une personne (1 seule)**
- **d'une façon générale, les diverses aides que peut recevoir le club sont tributaires de son volume de participation aux diverses manifestations que propose son calendrier et, dans une moindre proportion, du niveau des performances… Par exemple nous avons perdu le Label Jeunes de la FFA parce que moins d'un athlètes sur dix des catégories concernées a participé aux manifestations proposées par la FFA… et la subvention de l'Agence National du Sport qui en dépendait (soit un trou de 1800 Euros dans le budget du club).**

Il est incontestable qu'il est souhaitable qu'il y est un maximum d'athlètes (et si possible avec l'aide de leurs familles : la participation à l'organisation des diverses manifestations est aussi une condition pour que les athlètes du club puissent y participer) qui participent activement à cette partie de la vie du club.

La suite page 11

Le club organisera ensuite :

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

Le programme 2023 est sur les rails

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 **52ème 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)

Le programme du printemps 2023 est aussi bien avancé

Le **lundi 8 mai** :, les 8èmes 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)

Un soir de juin, l'entraînement sera remplacé par une soirée tests : celle-ci sera destinée à constater les progrès de chacun(e) avant les vacances d'été…

RAPPEL **Pour toutes ces manifestations,**

RAPPEL **Pour qu'un(e) athlète puisse participer à une compétition, qu'elle se passe à domicile ou ailleurs, il (elle) doit être titulaire d'une licence, ou au moins d'un certificat médical, à moins qu'il (elle) n'ait répondu à un questionnaire qui l'en exempte…**

Questionnaire et certificat médical

- **Pour le 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)

ENTRAINEMENT HORAIRES (Quand | Où | Pour qui et Quoi)

MARDI — à partir du 15 novembre

- **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 Daniel ROUSSEAU

MERCREDI — à partir du 16 novembre

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 2017 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 17 novembre

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 RAOUL

- **de 20 heures à 22 heures**

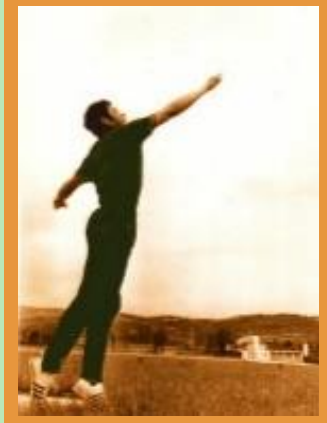
dans la **Salle Omnisports N°2** et / ou autour
:Préparation Physique Générale, disciplines techniques, y compris sauts en hauteur et à la perche avec Cédric LE ROUX et Daniel ROUSSEAU

D'autres entraînements sont parfois proposés, le **SAMEDI**, le **DIMANCHE** ou certains jours fériés.

Attention ! **se renseigner auprès des entraîneurs**
Pas d'entraînement si l'entraîneur encadre une compétition…

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,

En raison des travaux dans la salle omnisports N°1 et des jours fériés, quelques changements…

jusqu'au 16 novembre (plus, s'il y a du retard)

Les entraînements programmés dans la salle 1 sont déplacés dans la salle 2 ou au stade municipal :

- **le mercredi :** les entraînements peuvent se dérouler dans la salle 2 jusqu'à 18 heures mais après ils ne peuvent avoir lieu qu'au stade (exceptionnellement, la Mairie de Revel nous accorde l'éclairage du stade pendant la durée des travaux).
  Les athlètes nés de 2017 à 2019, après la rentrés (à partir du mercredi 9) auront rendez-vous dans la salle N°2, toutes les autres catégories au stade municipal, avec possibilité de se replier dans la salle 2 en cas de mauvais temps seulement pour les athlètes nés de 2012 à 2016**.**
- **le jeudi, pas de changement : les lieux de rendez-vous restent le stade municipal à 18 heures 30 et la salle omnisports N°2 à 20 heures.**
- **Le mardi, toujours au stade municipal, à 18 heures 30 le 8 et le 15.**
  Le 1er novembre étant un jour férié, l'entraînement des athlètes suivis par Jean Pierre Raoul sera avancé à 16 heures et il n'y aura pas d'entraînement pour d'autres spécialités que la course à pied sans rendez-vous préalablement pris avec Daniel Rousseau.

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

Sauts | S1 | Saut en hauteur

Toute technique commence par la compéhension de la décomposition du geste…

La seule différence entre un lanceur et un sauteur est que, pour ce dernier, c'est lui-même le projectile et qu'une fois qu'il a quitté le sol, il peut encore agir, même si son centre de gravité ne peut plus changer de trajectoire.
Pour lui il y a donc deux phases bien distinctes : la course d'élan et la prise d'appel qui vont lancer son centre de gravité sur la trajectoire idéale,

- tout ce qu'il peut faire pour que son corps se meuve autour de son centre de gravité afin d'éviter les contacts non désirés avec la barre.
  Exemple : ci-contre, le centre de gravité de l'athlète est situé en dessous de son corps)

La technique étudiée est le Fosbury flop (la plus utilisée de nos jours)

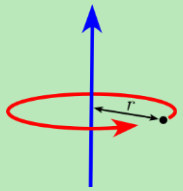
La course d'élan et la prise d'appel

- Pour le Fosbury flop, la course d'élan du sauteur en hauteur se termine par une courbe entrainant une inclinaison du corps du sauteur vers l'intérieur de la courbe.
- Pour assurer la meilleure trajectoire de saut possible, le pied d'appel (le dernier qui est en contact avec le sol avant le saut) doit se dérouler dans l'axe de la dernière foulée de la course d'élan.

(sinon, il y a risque de blessure). Il doit être en avant du bassin, lui-même en avant du tronc de l'athlète, lorsqu'il se pose sur le sol (sinon le saut serait dirigé vers l'avant et non vers le haut.

Une succession de mouvements pour éviter la barre…

- Dès qu'il a quitté le sol, le sauteur en hauteur ne peut plus modifier la trajectoire suivie par son centre de gravité ; par contre, il peut déplacer les parties de son corps autour de ce centre de gravité pour éviter la barre.
- Pendant qu'il est en train de monter devant la barre, il tourne sur lui-même autour d'un axe vertical suivant sa colonne vertébrale de façon à présenter son dos à la barre (un ou deux centimètres seulement de l'axe de rotation plutôt qu'une dizaine s'il se présentait face à la barre). Pour activer cette rotation, il se sert de sa jambe libre, en envoyant le genou vers le haut et en direction du centre de la courbe finale de sa course d'élan
- Il reste dans cette position tant que la trajectoire de son centre de gravité est ascendante.



- Il provoque ensuite une cambrure de son dos en projetant ses épaules vers l'arrière dans un mouvement de rotation autour d'un axe horizontal. Cette cambrure permet au corps de l'athlète de tourner au-dessus de son centre de gravité pour éviter la barre.

Le dernier mouvement consiste à s'assurer que les jambes et les pieds esquivent à leur tour (par exemple en ramenant ses bras vers l'avant.

Ce sont les critères de la biomécanique qui déterminent la forme du geste…

D'où vient cette technique ?

Cet article est inspiré par un document de vulgarisation de biomécanique (Biomécanique et Gestes de l'Athlétisme)

Rappel des grands principes, la logique générale…

Pour étudier les gestes exécutés par un corps vivant, la biomécanique peut se focaliser à différentes échelles, notamment :

- l'échelle du corps entier: on ne s'intéresse qu'au mouvement du centre de gravité du corps de l'athlète. Ainsi, un sauteur en hauteur qui court pendant sa prise d'élan s'intéresse surtout à sa vitesse de déplacement et considérer son centre de gravité en déplacement suffit à définir sa technique de déplacement (horizontal), tant qu'il n'est pas dans sa phase de saut.
- l'échelle des différentes parties du corps qui peuvent se mouvoir indépendamment les unes des autres, ces mouvements pouvant entraîner une répartition du poids du corps très variable autour de son centre de gravité… à tel point qu'il peut même arriver que le centre de gravité se retrouve à l'extérieur du corps : c'est particulièrement le cas dans le saut en hauteur lorsqu'il s'agit d'esquiver la barre
- Les principales forces appliquées sont des masses auxquelles on associe une vitesse à chaque changement de direction…
- Pour que de vrais calculs soient possibles, il est indispensable que tout mouvement soit représenté par un vecteur unique (même direction, même intensité)…
- En clair, si par exemple l'athlète sautait à pieds joints, il y aurait 2 vecteurs différents (1 par pied, donc 2 impulsions différentes) dont on serait amené à calculer la résultante pour connaitre leur influence sur le déplacement du centre de gravité.

Les règles du saut en hauteur interdisent le saut à pieds joints (mais pas de terminer sa course d'élan par une foulée très courte, se rapprochant donc d'un appel à pieds joints).

D'autres principes devront intervenir dans l'entraînement

Bien entendu, la technique, même la mieux maîtrisée ne reste toujours qu'un élément de la formation du sauteur en hauteur : il doit aussi devenir résistant (c'est lorsqu'il est fatigué, en fin de concours, qu'il doit réaliser sa meilleure performance du jour) ; il doit devenir suffisamment rapide pour assurer une bonne impulsion ; il doit devenir suffisamment robuste pour supporter les multiples contraintes que devra subir son corps.

Dernière parution du sujet : 11 2022

Dossier du mois (suite et fin) : Enjeux des compétitions d'athlétisme…

çà peut être individuel et collectif...

Chaque compétition individuelle peut aussi comporter un enjeu par équipe, comme en cross ou hors stade où les 3 ou 4 premiers arrivants d'un même club constituent l'équipe du club… De même lors de chaque journée de Challenge du Conseil Départemental des Epreuves Multiples, si le club présente 4 athlètes dans une catégorie, ils forment une équipe

çà peut être uniquement collectif...

- Dans le **Challenge Equip'athlé** (Benjamin(e)s, Minimes), il y a au moins 4 athlètes dont au moins 2 de chaque sexe d'une même catégorie dans une équipe.
- Pour une équipe complète de **Championnats Interclubs Jeunes** (Cadet(te)s ou Juniors – Espoirs), c'est jusqu'à 19 athlètes.
- La participation aux **Championnats Interclubs Régionaux et Nationaux** nécessite des équipes mixtes allant jusqu'à 74 athlètes (Cadet(te)s à Vétérans) ; ni le foot ni le rugby n'ont jamais fait çà...
- Les Relais sont incontestablement des épreuves par équipes : un athlète fait tomber le témoin et toute l'équipe en pâtit ; par contre, la bonne prestation d'un relayeur compense la moins bonne d'un autre.

Les **Challenges de spécialités** sont aussi des épreuves par équipes (exemple: 4 lanceurs de Poids ou 4 Sauteurs en longueur font un concours et on ajoute les résultats des membres de l'équipe)…

çà peut être dans la durée et individuel...

Bon nombre de **CHALLENGES** portent sur **plusieurs manifestation**s : les performances d'un athlète réalisées dans chacune des manifestations du challenge le créditent d'un certain nombre de points… En fin de saison, on ajoute les points d'un certain nombre de manifestations, selon des règles déterminées pour chaque challenge :

- Le **Grand Prix hivernal** est un challenge régional portant sur des Triathlons Benjamin(e)s et Minimes.
- Les Challenges du Conseil Général portent sur les Cross (Poussin(e)s à cadet(te)s), les Epreuves multiples Poussin(e)s, les Epreuves multiples Benjamin(e suite)s Minimes…

Les Challenges Lévy (Haute Garonne) s'adressent aux coureurs Hors Stade : un challenge pour les courses sur route et un pour le trail.

çà peut être dans la durée et collectif...

Il existe des Challenges par équipes portant sur les Classements individuels des athlètes : Le Cross-country Tour National classe tous les clubs français sur des Cross Labellisés (comme celui du Tour du Lac de Saint Ferréol), le Classement National des clubs FFA classe ces mêmes clubs sur les performances mesurables (piste, route).

Même au moment où on croit faire sa petite compétition tout seul, on s'aperçoit qu'on court aussi pour son club : **toutes les prestations ont leur importance, même les plus modestes**. Athlé Lauragais Olympique souhaite que chacun s'épanouisse individuellement et trouve sa place dans les enjeux collectifs, d'où son calendrier comprenant un panel complet de manifestations.

çà peut même être pour rester en bonne santé...

On parle seulement, d'activité physique régulière, de **recherche** de la forme physique, ce qui est grandement facilité par une activité au sein d'un club :

- Profiter des conseils d'un entraîneur est le meilleur moyen d'éviter les travers dans lesquels il ne faut pas tomber (trop ou pas assez d'effort, type d'effort inadapté…).
- Etre attendu pour sa séance permet de ne pas se décourager au premier coup de spleen venu.

On peut aussi profiter d'une convivialité qui ne commence à exister

Quel que soit l'enjeu qu'on a choisi, on peut tendre vers son objectif (et quel que soit l'objectif, on participe aussi à la vie du club)… On peut même changer d'objectif en cours de saison. Parfois, un emploi du temps trop chargé rend l'objectif trop difficile à atteindre: mieux vaut alors en adopter un plus modeste.

Pour les baby athlé, c'est toujours sans enjeu...

On parle seulement, d'activités d'éveil, de développement de certaines facultés d'adaptation à l'effort certes, mais d'abord d'une recherche de la concentration sans laquelle rien ne peut se réaliser

C'est souvent en jouant que les très jeunes enfants s'approprient le mieux les gestes sportifs.