Athlé Lauragais Olympique

Décembre 2022 Informations générales

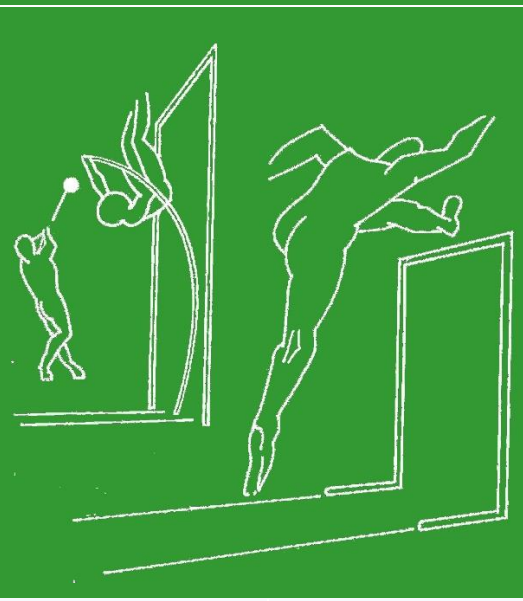
Afin de pouvoir aller directement à l'essentiel :

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

Table des matières

Thème	Sujet traité	Page
	Table des matières	1
Le fait du mois de novembre :	Travaux dans la salle omnisports	2
Challenge Athlé Lauragais :	Des athlètes se sont lancés…	3
Ce mois-ci à Revel	Du matériel pour l'entraînement	4
Autres prochains rendez-vous	Le programme (et conditions d'accès)	5
Règles de l'athlétisme	Le lancer de javelot	6
Dossier du mois	La compétition, c'est super…	7
Le club organisera ensuite	Tout le monde sera indispensable.	8
Entraînement	Horaires (en salle le mercredi pour l'hiver)	9
Entraînement	Les épreuves combinées	10

Nouvelle présentation



Ce mois-ci :

… le début, tambour battant, des championnats hivernaux.

et les fêtes de fin d'année…

Le mois prochain :

… les Championnats de cross-country de Haute Garonne , le report du Meeting Vertisaut et le Challenge des Jeunes Pousses…

Correspondant :
Daniel Rousseau
Tél : 06 87 91 11 54

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

Courriél : athlelauragaisol@gmail.com

L'hiver n'est pas bâtard, s'il ne vient tôt, il vient tard.
Lapalisse n'aurait pas mieux dit,
mais on s'en fout : on peut se mettre à l'abri…

Le fait du mois de novembre : Les travaux de la salle omnisports N°1

Programmés du 11 octobre au 16 novembre, la réfection du sol de la Salle omnisports N° 1 se sont déroulés dans les délais prévus.
Craignant des retards à cette période troublée par des approvisionnements difficiles en carburant, **notre Assemblée Générale avait reporté le 30ème Meeting Vertisaut, prévu le 19.**
Bien entendu, une fois reporté, il n'est pas possible d'organiser ce meeting à la date initialement prévue : une date de report reste à trouver, avec en prime de nombreux points d'interrogation sur les possibilités de marquage provisoire sur le tout nouveau sol.
La seule date libre dans le calendrier de cette catégorie sera le dimanche 22 janvier 2023…

Le point positif est que, même si c'est avec quelques nouvelles règles à respecter, dès le 14, nous avons pu retrouver nos habitudes d'entraînement… et avec un revêtement de sol nettement amélioré !

Les nouvelles conditions d'utilisation…

Il est évident qu'il faut dès aujourd'hui prendre de nouvelles habitudes, sur le plan individuel :

- **Chaussures de sport uniquement**
- **Utilisation de chaussure avec des semelles blanches de préférence, ou semelles noires pour les vraies chaussures de sports en salle. (no marking)**

(Concernant les élèves les enseignants veilleront à ce que les élèves aient des chaussures propres, mais bien entendu il n'est pas possible d'imposer de chaussures no marking).

Attention à tout ce qui touche le sol

Mais aussi sur le plan collectif (utilisation du matériel du club et de celui mis à disposition par la Mairie) :

- **Ne pas utiliser de scotch,**
- **Résine interdite par arrêté municipal**
- **Pas de vélos dans les salles**
- **Ne pas manger dans les salles**
- **Pas de tables**
- **Pas de chaises, (sauf blanches mises a disposition par la Mairie)**
- **Pas de bancs avec les pieds « en fer ».**

Autres activités de novembre :

Des manifestations étaient programmées

Date	Manifestation	Lieu	Label Champt
Di 20	18ème Cross René Arcuser et Ch LAO relais	Montauban (82)	N
Sa 26	Epreuves Combinées et Epreuves ouvertes en salle	Tarbes (65)	
Di 27	Foulées Lagarriguoises	Lagarrigue (81)	

David Pélissier termine 87ème de la course Masters en 37mn37s
Emilie BERTHELOT participait au pentathlon Minimes Filles (U16) dans cette salle récemment inaugurée : elle termine avec 2518 pts (poids : 8,56m, 50m haies : 8s34, longueur : 3,87m, hauteur : 1,55m, 1000m : 3mn57s94)

Jean Pierre RAUL termine 88ème (1er M7M) du 10km en 57mn40s

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

CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2022 2023…

Pour la saison 2022 2023, les catégories ne changeant plus en cours de saison, le Challenge Athlé Lauragais aurait pu tenir compte de TOUTES les manifestations de la saison mais il y en eu si peu en septembre et octobre que c'est au mois de novembre que les premiers points ont pu être pris en compte…

Des athlètes de la plupart des catégories concernées se sont lancés…

Notre club a été un des premiers à créer un challenge pour valoriser ses athlètes. Le principe est simple : chaque fois qu'un athlète d'une des catégories concernées licencié au sein d'Athlé Lauragais Olympique participe à une manifestation inscrite au calendrier du club, il marque des points qui lui permettent, en fin de saison, de se classer dans le challenge Athlé Lauragais...

Il y a quelques années, ce challenge concernait toutes les catégories de jeunes athlètes et un Poussin, voire un Eveil Athlétique était classé avec les mêmes critères qu'un Cadet… Depuis que la Fédération Française d'Athlétisme a adopté des règles de compétition plus restrictives, il n'y a plus que les athlètes Benjkamin€s et Minimes qui puissent se classer avec les critères du challenge. Les autres athlètes ne sont pas oubliés pour autant : d'autres systèmes d'évaluation permettent de valoriser leurs efforts déployés au cours de leur saison.

Ce Challenge a inspiré d'autres challenges : notamment, la formule permettant de calculer les points selon le nombre de participants et le classement de chaque athlète a été adoptée pour les classements des challenges de cross-country du Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne (ayant pour partenaire de Conseil Départemental de la Haute Garonne)

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 : et jusqu'au mois de Février…

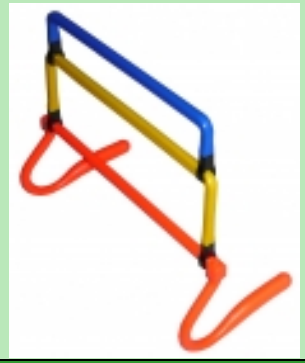
à Revel

Du nouveau matériel pour s'entraîner

Après plusieurs années sans gros achats (crise du Covid, puis reprise difficile et donc incertitude), Athlé Lauragais a investi dans du nouveau matériel d'entraînement :

- nouveaux poids pour les lancers en salle,
- nouveaux marteaux et quelques javelots neufs,
- des haies d'entraînement,
- des haies nécessaires pour une meilleure organisation du Challenge des Jeunes Pousses,
- matériel spécifique pour baby athlé,
- poteaux de saut en hauteur pour remplacer ceux qui avaient un âge canonique et avaient perdu leur verticalité…

bref, tout une panoplie permettant à tous les athlètes de mieux s'entraîner et au club d'être mieux équipé pour ses organisations, notamment en salle.
Les livraisons ont commencé et devraient se terminer au mois de Février, pour un montant total de plus de 4000€.



Ici comme ailleurs …

La moitié du mois est dédié aux vacances

Comme chaque année, tout le monde pense aux réveillons qui se profilent…

Pendant cette période, les athlètes penseront aussi à se préparer pour les manifestations qui cette année débuteront dès le début du mois de janvier avec des championnats départementaux (en salle, de cross et de lancers longs) pour presque toutes les catégories.

ATTENTION : une coupure trop longue risque de réduire les chances de réussir dans les épreuves les plus proches…

CRESPY GROUPE

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

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, revrenu 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….

Pour les autres catégories : des championnats à foison…

Date	Manifestation	Lieu	Label Champt	EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA
				Catégories concernée (selon ces catégories : A = « Animation » R = « Réunion »)								
DEC												
Sa 03	Ch Départementaux 31 32 82 Lancers Longs	Tournefeuille (31)				X	X	X	X	X	X	X
	Meeting Poids							X	X	X	X	
Sa 03	Soirée perche	Fronton (31)						X	X	X	X	X
Di 04	Cross du Pastel	Lavaur (81)				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
Di 11	Ch Occitanie Masters en salle	Bompas (66)										X
Sa 17 Di 18	Ch Départementaux 31 32 82 E. Combinées et marche en salle	Fronton (31)				X	X	X	X	X	X	X
Sa 31	Corrida pédestre 2km, 8km, 10km	Auch (32)				X	X	X	X	X	X	X
JAN												
Sa 07	Ch Départementaux 31 32 82 BE en salle	Fronton (31)				X						
Di 08	Ch Départementaux 31 32 82 MI en salle	Fronton (31)					X					
Sa14	Ch Départementaux 31 32 82 CA JU ES SE en salle							X	X	X	X	X
Di 15	Ch Départementaux 31 de croiss	Muret (31)		A	X	X	X	X	X	X	X	X
Sa 21	Ch Départementaux 31 32 82 MA en salle,	Fronton (31)										X
	Meeting							X	X	X	X	
Di 22	30ème Meeting Vertisaut ?	Revel (31)				X	X					
Sa 28 Di 29	Ch Occitanie Elite en salle	Bompas (66)						X	X	X	X	X
Sa 28 Di 29	Ch Occitanie E.Combinées et marche en salle	Tarbes (65)						X	X	X	X	X
Di 29	**Challenge des Jeunes Pousses**			**A**	**A**							

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 :

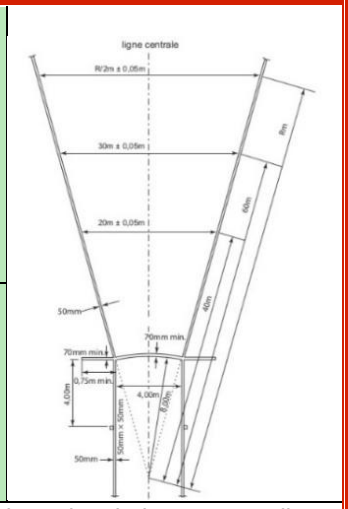
- exigent une **qualification du jury** (nombre, diplômes…).
- limitent le dénivelé négatif de certaines courses,
- limitent la vitesse du vent (sauts longitudinaux et courses de 200m et moins sur stade : maxi 2m/s),

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

Lancers L4 Le lancer de javelot



Le lancer du javelot se démarque notamment des autres lancers par :

- Son aire d'élan qui n'est pas circulaire mais rectiligne : elle mesure 4m de large et 30m minimum de long (elle peut atteindre 36,50m dans les grandes compétitions). ont des règles communes. Elle se termine côté aire de réception des lancers par un arc de cercle de 8m de rayon dont le centre est situé sur son axe.
- Bien évidemment, le javelot lui-même qui, bien qu'aussi dangereux que le marteau et le disque, ne peut être arrêté par une cage de lancer (trop fin pour ne pas passer entre les mailles du filet), d'où des règles interdisant le lancer en rotation pour assurer un minimum de sécurité par rapport aux autres utilisateurs du stade.
- L'obligation d'une prise de contact avec le sol par la tête du javelot.

Par contre :

- La forme de l'aire de réception est très proche de celle des autres lancers (un secteur de chute dont la largeur grandit en s'éloignant de l'aire d'élan : l'angle de 34,92° des côtés de ce trapèze est le même pour tous les lancers).
- Les pentes tolérées des aires de réception sont exactement les mêmes (1/1000 maximum de dénivelé négatif dans le sens du lancer) et c'est la même tolérance qui est retenue pour l'aire d'élan.

Les règles de mesurage sont exactement les mêmes (mesure arrondie au cm inférieur depuis le point le plus proche de l'aire d'élan de l'impact de l'engin au bord interne de l'aire d'élan, le long d'une droite joignant l'impact au centre du cercle de l'arc limitant l'aire d'élan).

- Le concours se déroule de la même façon que pour les autres disciplines :
  - en règle générale, 3 essais pour tous les concurrents, puis trois essais supplémentaires pour les athlètes occupant les 8 premières places à ce moment du concours…
  - mais il existe des variantes, notamment pour les épreuves combinées 3 essais au total pour tous les concurrents,
  - également dans les catégories de jeunes athlètes 3, 4 essais au total selon les règles particulières (notamment au cours d'épreuves multiples)…
- L'essai de l'athlète est considéré comme non valable si
  - L'athlète utilise une technique non conforme (notamment en rotation).:
  - Il touche ou dépasse avec une quelconque partie de son corps l'arc limitant l'aire d'élan et le secteur de chute ou une des lignes blanches tracées à partir des extrémités de l'arc perpendiculairement aux lignes longeant l'aire d'élan.

Une fois que l'engin a touché le sol, on considérera que l'athlète a quitté la piste d'élan de manière correcte s'il se trouve derrière cette ligne et à l'intérieur de la piste d'élan au moment où l'engin touche le sol.

.

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

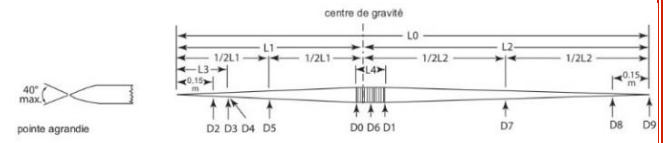


Figure 193 - Javelot international

Longueurs		Diamètres		Maximum	Minimum
L0	Longueur totale	D0	Devant la corde de prise	–	–
L1	Extrémité de la pointe au C de G*	D1	Derrière la corde de prise	D0	D0-0,25m
1/2L1	Moitié de L1	D2	A 150mm de l'extrémité de la pointe	0.8 D0	–
L2	Extrémité de la queue au C de G*	D3	A l'arrière de la tête	–	–
1/2L2	Moitié de L2	D4	Immédiatement derrière la tête	–	D3-2,5mm
L3	Tête	D5	A mi-distance entre la pointe et le C de G	0.9 D0	–
L4	Corde de prise	D6	Sur la corde de prise	D0+8mm	–
		D7	A mi-distance entre la queue et le C de G	–	0.9 D0
		D8	A 150mm de la queue	–	0.4 D0
*C de G	Centre de Gravité	D9	Extrémité de la queue	–	3,5mm

Note : Toutes les mesures des diamètres doivent être faites avec moins de 0,1 mm de tolérance.

Les poids des javelots selon les catégories

Catégories WA	Cadettes	Juniors Espoirs Séniors Féminines	Cadets	Juniors Espoirs Séniors Masculins
Javelot	**500g**	**600g**	**700g**	**800g**

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

Jeunes féminines	Poussines	Benjamines	Minimes filles
Javelot	**300g**	**400g**	**500g**
Jeunes masculins	Poussins	Benjamins	Minimes garçons
Javelot	**300g**	**500g**	**600g**

Combien de personnes au minimum pour juger un concours de javelot ?
Strict minimum : 1 officiel à la marque et à la lecture, 1 à la chute, 1 tirant le mètre ruban au point situé à 8m de l'arc

Dernière parution du sujet : 12 2022

Dossier du mois : La compétition, c'est super…

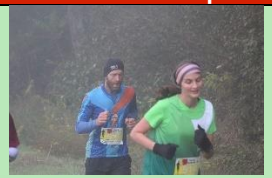
Surtout si on met toutes les chances de son côté…

Pratiquer régulièrement l'athlétisme est un bon moyen pour rester en bonne santé, pratiquer sans objectif est un excellent moyen de s'enfoncer dans la routine : on améliore dans un premier temps ses performances, parfois de façon spectaculaire, ses capacités physiques, puis vient une période où on ne sent plus la progression, où on se contente d'entretenir les acquis… ce qui finit par une régression et de la lassitude.
Pour prendre toujours autant de plaisir dans la pratique d'un sport, il faut se fixer un objectif : ça peut être une résolution tout à fait personnelle comme lutter contre la prise de poids ou un objectif plus classique tel que réaliser une performance d'un certain niveau. Dans tous les cas, la compétition est un moyen de concrétiser cet objectif. C'est dans ce sens, qu'Athlé Lauragais Olympique conseille à ses membres de participer à au moins deux manifestations de son calendrier par trimestre…

La compétition est riche d'expérience si on l'aborde dans de bonnes conditions.
Le choix de la compétition : la variété des épreuves que propose l'athlétisme offre à chacun la possibilité de choisir selon ses goûts, sans pour autant exclure la nouveauté…

Lorsque c'est le club de l'athlète qui organise, c'est le moment de s'essayer à tout ce qui peut être proposé : une spécialité qu'on ne connait pas n'est pas forcément une spécialité pour laquelle on n'a aucune prédisposition…

La tenue : en compétition, le règlement impose bien que l'athlète ait une tenue correcte (c'est le Jury de compétition qui interprète à sa façon, pas forcément pareil dans un pays du Moyen Orient que dans une Ile Polynésienne), 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, c'est le confort d'utilisation) qui prime



Maillot du club

Face Dos

L'alimentation : les règles sont simples.

- Les jours précédents et la veille de la compétition : **éviter les excès en tous genres**, **insister sur les sucres lents** (pain, pâtes, riz, pommes de terre...), **éviter les sauces grasses**.
- Le jour de la compétition :
  - avant la compétition : le **petit déjeuner** doit être un **repas complet**, avec des sucres lents (exemple : pain de préférence complet et au levain), des sucres rapides (confiture, fruit), des protéines (produits laitiers, pourquoi pas viande) et des lipides (beurre, mais les produits précédents en contiennent déjà). Le **dernier repas** avant la compétition **doit permettre de ne rien ingérer de solide moins de trois 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.

  - Après la compétition : si l'effort a été intense, il faut reconstituer certaines cellules en ingérant des protéines digestes (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).

Les jours suivants : revenir **progressivement** à une alimentation normale (variée et équilibrée, sans négliger l'hydratation : **boire**, **boire**, **boire**... de l'eau bien sûr)

.

L'échauffement : son objectif est de se mettre dans les meilleures conditions possibles pour être tout de suite en pleine possession de ses moyens. Il doit durer au moins 30 minutes et se compose de trois phases :

* un effort léger (exemple : footing lent, mais on peut aussi adopter d'autres types d'efforts) élevant progressivement la température du corps et amenant doucement le cœur au bon rythme pour qu'il soit capable d'irriguer les muscles,

* des étirements concernant tous les ligaments du corps, en insistant sur ceux qui seront le plus sollicités au cours de l'épreuve,

* une série d'accélérations (même pour les sauteurs et lanceurs) amenant le cœur au rythme de la compétition.

Si on fait plusieurs épreuves dans la même journée, on s'échauffe **avant chaque épreuve**.

La récupération : pour éviter les courbatures après un effort particulièrement dur, mieux vaut ne pas rester inactif : la meilleure récupération s'obtient avec un léger effort (marcher ou trottiner) accompagné d'étirements : c'est un retour progressif au calme.

Le club organisera ensuite :

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

Le programme de l'hiver qui va commencer est sur les rails

On commence par ce qu'on a dû reporter :
Le **dimanche 22 janvier**, le **30ème Meeting Vertisaut** est programmé dans les salles omnisports de Revel.
Elle s'adresse aux benjamin(e)s et minimes.
ATTENTION : actuellement, une manifestation de tennis de table est programmée le même jour dans la Salle 2… Le Meeting Vertisaut ne sera organisé cette saison que si cette manifestation a lieu ailleurs (1 chance sur 2)…

Des sauts à la perche et en hauteur, du lancer de poids et des courses de haies

Le **dimanche 29 janvier 2023**, c'est le **10ème 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

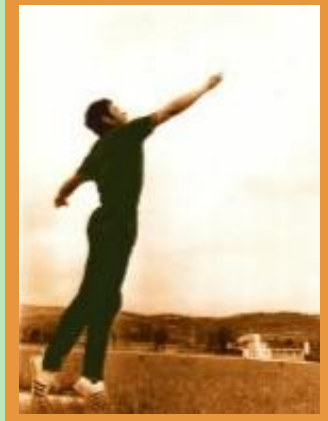
:Préparation Physique Générale, disciplines techniques, y compris sauts en hauteur et à la perche avec Cédric LE ROUX et Daniel ROUSSEAU

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,

La fin du mois est marquée par les vacances de fin d'année… Si le temps le permet, on peut avancer les horaires de certains entraînements et profiter du stade municipal

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

ENTRAINEMENT — Informations techniques

Sauts — E1 — Entraînement des Epreuves Combinées

A la fois, épreuve à part et somme d'épreuves différentes

Ce qui caractérise les épreuves combinées, c'est qu'**elles se composent de plusieurs épreuves existant par ailleurs dans la gamme des épreuves de l'athlétisme**.

Mais le fait que l'enchainement de ces épreuves soit entièrement codifié (**ordre imposé et obligation d'avoir participé aux épreuves précédentes pour pouvoir participer à l'épreuve en cours**) en fait une épreuve globale à part.

Le respect de ces règles implique forcément une adaptation de l'entraînement portant sur la **capacité à enchaîner l'ensemble des épreuves**…

L'entraînement spécifique aux épreuves combinées : en quoi çà consiste ?

A s'habituer à enchainer les épreuves au cours d'une même séance

Certes, pour enchainer plusieurs épreuves, il faut avoir un minimum de **maîtrise de chacune d'entre elles** mais il faut aussi **maitriser la façon de les enchainer**, savoir récupérer d'une épreuve et s'échauffer spécifiquement pour la suivante, être capable de se reconcentrer rapidement sur un geste qui peut comporter des composantes contradictoires avec celles du geste précédent.

En fait, pour progresser, il faut impérativement **adapter son corps à des situations très variées, varier les types d'efforts, varier les vitesses d'exécution, varier la gestuelle**…

Ce n'est que de cette façon qu'on peut supporter l'ensemble des épreuves composant une épreuve combinée..

A rechercher les points communs et les différences entre les épreuves qui se succèdent

Même si les efforts qui se succèdent sont très variés, l'organisme qui les exécute garde un comportement compatible avec ce qu'il sait faire.

On recherche les caractéristiques « transversales » et communes d'une discipline à l'autre afin de trouver la méthode d'entraînement que l'organisme supportera le mieux...

A force de pratiquer ce genre de réflexion, on en est arrivé à classer les épreuves selon des critères transversaux et on s'est aperçu qu'en fait les épreuves combinées proposaient seulement deux types d'efforts bien distincts :

- l'effort « explosif », même si par ailleurs la gestuelle des épreuves pour lesquelles il est indispensable peut être très variées (c'est le cas de tous les concours, des courses de haies et de vitesse).
- l'effort comportant une composante importante d'endurance (c'est surtout le cas de la dernière épreuve d'une épreuve combinée, celle de demi-fond)..

L'entraînement spécifique aux épreuves combinées tient compte de ces composantes, sachant qu'on arrive même parfois à les combiner, notamment en travaillant sur un nombre important de répétitions d'efforts explosifs : c'est un principe analogue à l'entraînement fractionné qui entraîne une amélioration de l'endurance, avec en prime une résistance accrue à la fatigue.

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

A quoi ressemble une séance d'entraînement spécifique aux épreuves combinées ?

Après un échauffement général de l'organisme qui peut être commun avec des athlètes préparant d'autres disciplines, **l'entraînement se divise en plusieurs phases, chacune d'elle permettant de travailler une spécialité faisant partie du programme de l'épreuve multiple préparée**.

Chacune de ces phases comporte un temps de récupération de la phase précédente permettant de déceler ses éventuels dégâts sur l'organisme (douleur dans une articulation ou un muscle, par exemple) et un temps d'échauffement spécifique à spécialité (exemple : pour le lancer de javelot, exercices d'échauffement de cette spécialité : courses d'élan, phase de pas croisés, exercices préparant les épaules, notamment).

Contrairement au jour de la compétition, on enchaine les phases avec un temps de repos réduit.

Dans la mesure du possible, on respecte l'ordre dans lequel les spécialités s'enchaineront le jour de la compétition.

En fin de séance, on n'oublie pas d'aménager un temps de récupération (le même type qu'entre deux phases auquel on ajoute un temps de retour au calme).

Les efforts « explosifs »

Ce type d'effort est favorisé dans les séances où on développe la technique dès qu'il fait l'objet d'un nombre suffisant de répétitions **à intensité proche du maximum possible**.

On le favorise également au cours de séances de **musculation** ou de **préparation physique générale**.

Les efforts à composante importante d'endurance

Ce type d'effort se travaille, comme pour les coureurs de demi-fond, par des séances de **fractionné** et / ou d'**endurance**.

Il peut aussi se travailler, lors de séances où on développe la technique dès qu'il fait l'objet d'un **grand nombre de répétitions quelle que soit leur intensité**. C'est très utile pour les épreuves combinées, mais aussi pour tous les concours dont les compétitions peuvent durer plusieurs heures (notamment les sauts de barres)

Pour être efficace, l'ntraînement spécifique aux épeuves combinées doit être adapté aux capacités de l'athlète.

Cet article est inspiré par les rapports de colloques menés par la Direction Thecnique Nationale de la FFA…

Dernière parution du sujet : 12 2022