# Athlé Lauragais Olympique vous présente ses meilleurs vœux...

Janvier 2023

### Informations générales

Table des matières en page 2

présentation Nouvelle

Ce mois-ci:

le challenge des eunes pousses...

Le mois prochain:

le Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol...











ATHLE LAURAGAIS

**Correspondant: Daniel Rousseau** Tél: 06 87 91 11 54

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

Et s'ils étaient nus, ils seraient exactement dans la même tenue que les athlètes des Jeux Oympiques Antiques, ceux-là même qui ontt inspiré le baron de Coubertin pour créer les Jeux Olympiques modernes.

Excellente année

## Au mois de janvier, mieux vaut voir le loup dans les champs, qu'un homme en chemise.

Se couvrir est particulièrement conseillé à l'athlèt lorsque le fond de l'air est frais...



#### 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.

Le fait du mois de décembre :				Ce n'est pas que le mois des vacances de fin d'année	Table des matières						
Des manifestations étaient programmées Label			Label	Le week-end du 10 et 11 sur trois fronts	Thème	Sujet traité	Page				
Date	Manifestation	Lieu	Champ <sup>t</sup>			Bonne année	1				
Sa 10	Meering du Grand Prix Hivernal Benjamin(e)s et Minimes.	Hivernal jamin(e)s et		<ul> <li>○ Emilie BERTHELOT est 1<sup>ère</sup> du poids : 9,01m, hauteur : 1,50m, 50m : 8s45</li> <li>○ Pour son 1<sup>er</sup> pentathlon, Clara Lila PROM termine</li> </ul>	Le fait du mois de décembre :	10 et 11 décembre sur 3 fronts Table des matières	2				
	inimines.			28ème avec un total de 747pts: longueur: 3,15m, poids: 4,56m, hauteur: 1,09m, 50m haies: 12s12, 1000m: 4mn34s98	Ce mois-ci à Revel	le 30 <sup>ème</sup> Meeting Vertisaut risque un nouveau report	3				
				1000m : 4mn34598	à Revel aussi	Le Challenge des Jeunes Pousses	4				
Di 11	Cross de la ville de Blagnac	Blagnac (31)	R	Une équipe complète participait au kid-cross Eveils Athlétiques : bravo à Adrien FANZINA, Tom ITIER, Arthur PANIS et Paul PESCHES!	Autres prochains rendez-vous	Le programme	5				
				Tous débutaient sur ce genre d'épreuve et dont l'équipe termine dans le 1er tiers des équipes présentes!	Prochains rendez- vous (suite)	suite du programme (et conditions d'accès)	6				
Di 11	10Km de Ramonville	Ramonville (31)		<ul> <li>Damien BEAURY termine 124<sup>ème</sup> en 39mn49s,</li> <li>Florence GUINAUDEAU termine 737<sup>ème</sup> en 54mn36s.</li> </ul>	Le club organisera ensuite	Tout le monde sera indispensable.	7				
				(2 anciens athlètes du club étaient également là)	Entraînement	Horaires	8				
		mais	aussi	beaux résultats en meetings et championnats							
Sa 03	Championnats départementaux 31 32 82 de Lancers Longs	Tournefeuille (31)		<b>Lucas MENARD</b> termine 9ème du Lancer de Javelot avec un jet de 17,98m.		0					
Di 18	Championnats départementaux 31 32 82 d'Epreuves Combinées en salle.	Fronton (31)		Dans le Pentathon Minimes Filles:  Emilie BERTHELOT termine 5ème avec un total de 2432pts: longueur: 3,49m, poids: 9,01m (son nouveau record), hauteur: 1,50m, 50m haies: 8s45, 1000m: 3mn32s50  Pour son 1er pentathlon, Clara Lila PROM termine 28ème avec un total de 747pts: longueur: 3,15m, poids: 4,56m, hauteur: 1,09m, 50m haies: 12s12, 1000m: 4mn34s98							

#### Ce mois-ci à Revel:

Une REUNION D'INFORMATION aura lieu le Mercredi 11 janvier dans la salle Omnisports N°1 à 17 heures 45 (entre les 2 entraînements). De toute manière, RESERVEZ LA DATE DU MEETING VERTISAUT, AVEC VOS PARENTS ET AMIS... BREF, TOUTE AME QUI PEUT DONNER UN COUP DE MAIN.



Un bulletin spécial concernant cette organisation sera envoyé dès que l'organisation du Meeting Vertisaut sera confirmée...

#### On risque de reporter à nouveau...

**Vertisaut** 

initialement programmé le 19 novembre dans les salles omnisports de Revel..

### 30<sup>ème</sup> Meeting Vertisaut

s'adresse aux athlètes benjamin(e)s et minimes, né(e)s de 2007 à 2010:et compte pour le GRAND PRIX 2022 - 2023 Benjamin(e)s et Minimes (F et M)

La meilleure performance de saut des épreuves de la journée sera récompensée par le TROPHEE Jean LABROUCHE

On a dû le reporter :au dimanche **22 janvier 2023**,...

Ce report reste toutefois impossible si les 2 salles omnisports ne sont pas disponibles. Le 22, un match par équipes de Tennis de Table est pour l'instant programmé dans la salle 2 : le calendrier des matches retour n'a pas encore été diffusé et il peut éventuellement se jouer sur les installations de l'équipe adverse : si nous ne sommes pas certains de pouvoir disposer des 2 salles dès la 1ère semaine de janvier, nous devrons donc reporter le meeting à la prochaine saison

#### Si nous devons organiser:

Il faudra que tout le monde soit très réactif : il est indispensable de se tenir prêt à toute éventualité :

Nous comptons donc sur l'appui de tous. Cet appui peut se manifester de plusieurs façons (éventuellement, il n'est pas interdit de les cumuler) :

- le <u>Samedi 21 janvier à partir de 21 Heures 00</u>, pour la mise en place des grosses installations: ce meeting nécessite l'installation de 2 tapis de saut en hauteur, d'un tapis de saut à la perche, d'1 aire de lancer de poids, des pistes d'élan pour ces différentes spécialités et d'une piste de course de 60m environ (moquettes à poser),
- le <u>Dimanche 22 janvier à partir de 9 Heures</u>, pour la mise en place des installations complémentaires (ce qui n'a pu être fait la veille : si le vendredi tout est fait, on économise une matinée de travail),





Verti comme Vertical : saut comme saut en hauteur ou à la perche...Mais pas que, donc.....





- le <u>Dimanche 22 janvier à partir de 13 heures 45</u>, pour l'organisation proprement dite (accueil des athlètes, inscriptions, aide au jury, distribution d'un goûter, etc...).
- SANS OUBLIER LE DEMONTAGE ET LE RANGEMENT APRES LA COMPETITION, de toutes les installations,
- en prenant part à la compétition, pour les athlètes Benjamin(e)s et Minimes (catégorie de l'athlète au moment de la compétition).



La Mairie de Revel est la collectivité la plus proche des associations et est donc de loin notre partenaire le plus important



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.



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 un partenaire incontournable lorsqu'on organise sur ce site.



L'Hyper Casino est une surface de vente qui fournit tout ce dont on peut avoir besoin... Chemin des Bordes 31250 REVEL

#### **Challenge des Jeunes Pousses**

#### c'est maintenu...

Le dimanche 29 janvier Athlé Lauragais Olympique organise dans les Salles omnisports de Revel (31250) un « Kids Athletics » pour les catégories Eveil Athlétiques et un Poussathlon pour les catégories Poussin(e)s dans le cadre du programme du Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne..



#### Le triathlon pour les catégories Poussin(e)s est organisé comme suit:

Les Poussin(e)s sont regroupé(e)s par années d'âges, tous clubs confondus : tout le monde participe à toutes les épreuves la performance de coures retenue est celle qui marque le plus de points...



50m 50m haies Lancer de Saut Poids (2kg) Hauteur

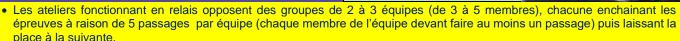
Le Kids Athlétics pour les catégories Eveil Athlétiques est organisé comme suit :







**Image** 



• Les ateliers fonctionnant individuellement enchainent en alternant les membres des équipes (1 er athlète de la 1 ère équipe, puis 1<sup>er</sup> de la 2<sup>ème</sup> équipe... puis 2<sup>ème</sup> de la 1<sup>ère</sup> équipe, etc...).

Toutes les 10mn, on change d'atelier jusqu'à ce que tous les groupes d'équipes soient passés à tous les ateliers

#### Epreuves du Kid's Athlétics

Définition et Réf« Kid EA » dans « saison U12 »

« Relais haies transmission arrêtée» (#24) : relais contre la



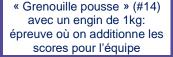
montre.

« La marelle cloche » (#20): épreuve où on amasse des bouchons pour l'équipe.



**Image** 

Définition et Réf« Kid EA » dans « saison U12 »

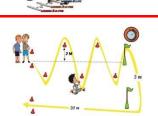


« L'ile perdue » (#15) avec un Vortex: épreuve où on additionne les scores pour l'équipe.

#### En fin de manifestation :

Relais Tous ensemble. 2 parcours parallèles type « slalom géant » (#23.

Ne compte pas dans les résultats, permet de les attendre...







2 avenue de la Gare avenue de la Gare 31250 REVEL

Tél.: 05 34 66 67 90 Email: crespy@crespy.fr



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



Quel athlète ne connait pas Mac Do? Combien d'arrêts au retour

des compétitions dans les restaurants de cette enseigne?



05 61 17 97 16 42 avenue. de Castelnaudary **31250 Revel** 

#### **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...



#### C'est maintenant bien parti!

#### Autres prochains rendez-vous :

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...

Pour le	Pour les autres categories : des championnats a foison				R = « Réunion »)									
Data	Manifestation	12	Label	EA	Ю	BE	M	CA	$\supseteq$	SH	SE	ΔA		
Date	Manifestation	Lieu	Champ <sup>t</sup>											
JAN	01 D' 04 00 00 DE	F (04)												
Sa 07	Ch Dép. 31 32 82 BE en salle	Fronton (31)				Х								
Di 08	Ch Dép. 31 32 82 MI en salle	Fronton (31)					Х							
Sa14	Ch Dép.31 32 82 CA JU ES SE en salle							Χ	Х	Х	Χ	Χ		
Di 15	Ch Dép. 31 de croiss	Muret (31)		Α	Χ	Х	Х	Х	Х	Х	Χ	Χ		
Sa 21	Ch Dé. 31 32 82 MA en salle,	Fronton (31)										Χ		
	Meeting							Χ	Χ	Χ	Χ			
Di 22	30ème Meeting Vertisaut?	Revel (31)				Χ	Χ							
Sa 28 Di 29	Ch Occitanie Elite en salle	Bompas (66)						Х	Χ	Χ	Χ	Χ		
Sa 28 Di 29	Ch Occitanie E.Combinées et marche en salle	Tarbes (65)						Χ	Χ	Χ	Χ	Χ		
Di 29	Challenge des Jeunes Pousses			Α	A									
FEV														
Sa 04	LAO Lancers longs + poids Ca à Ma	Toulouse Sesquiéres (31)						Х	Х	Х	X	Х		
Sa 04	Animation EA PO ?	Fronton (31)		Α	Α									
Di 05	¼ finale France cross	Auterive (31)				Х	Х	Х	Χ	X	Х	Х		

#### principales manifestations

Catégories concernées

(selon ces catégories :
 A = « Animation »
 R = « Réunion »)









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...



18 Avenue de Saint Ferréol 31250 REVEL

Tél.: 05 61 27 52 91

Articles de pêche, de chasse,
Trophées, médailles, coupes...



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



Loc Vaisselle & Déco loue la vaisselle et vend toutes sortes de produits pour les réceptions, les fêtes, etc

#### **Prochains rendez-vous (suite):**

#### principales manifestations

Le calendrier de compétitions du mois de février est particulièrement chargé......

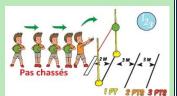
#### Catégories concernées

(selon ces catégories :

A = « Animation »

R = « Réunion »)

							rt = " rteuriiori ")							
Data	Monifortation	Lieu	Label	EA	Ю	BE	M	CA	JU	ES	SE	MA		
Date	Manifestation	Lieu	Champ <sup>t</sup>											
FEV														
Sa 11	Animation EA PO en salle	Fronton (31) ?		Α	Α									
Sa 11	Ch France EC+Marche									Χ	Х			
Di 12	Salle													
Sa 11	Ch France U23 et									Χ	Χ			
Di 12	Nationaux Salle													
Sa 11	LAO Cadets Juniors Salle	Tarbes (65)						Χ	Χ					
Di 12														
Sa 18	Ch de France Élite Salle	Clermont								Χ	Χ			
Di 19		Ferrand (63)												
Sa 18	½ finale France cross	Сар				Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ		
Di 19		Découverte												
		(81)												
Sa 25	Ch de France U18 U20							Χ	Χ					
Di 26	Salle													
Sa 25	Ch de France Lancers									Χ	Χ			
Di 26	longs + poids													
Di 26	Cross du Tour du Lac de	Revel Saint	R	Α	Α	Х	X	X	X	X	X	X		
	Saint Ferréol	Ferréol (31)												





#### 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)

L'entourage des athlètes peut penser à ces côtés de la compétition qui pourront leur éviter de rater une qualification : donner un coup de main à l'organisation est une solution (si l'arbitrage d'un match de sport collectif nécessite un nombre réduit de personnes, le jury d'une compétition d'athlétisme en nécessite souvent plusieurs dizaines).

De plus, çà permet de rester près des athlètes.





L'expertise incontestée dans la nutrition, notamment des sportifs

Athlé Lauragais Oympiques remercie tous ses partenaires pour leur aide au cours de l'année 2002 et leur souhaite une très bonne année 2023.

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.

### 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 se terminera en beauté

#### RAPPEL

#### Le dimanche 26 février,

le 52<sup>ème</sup> 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)



Pour toutes ces manifestations.



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)



RAPPE

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 maieurs :
- o Pour la première licence, fournir un certificat médical de non contre-indication au sport en compétition.
- o 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 iour du renouvellement de la licence.

Se renseigner pour les exemptions (non compétiteurs)

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...







#### **ENTRAINEMENT**

HORAIRES (

Quand

Pour qui et Quoi

#### **MARDI**

• 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**

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

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...



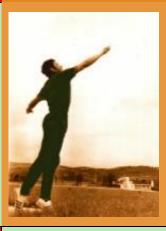
#### Courir

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 1<sup>er</sup> 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

