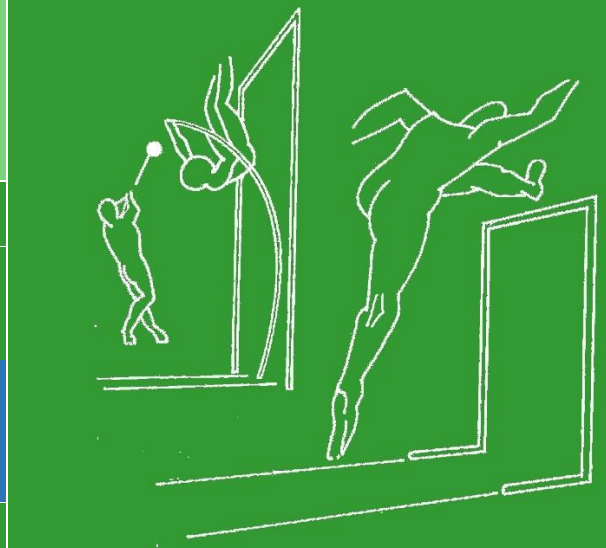
Athlé Lauragais Olympique

Mars 2023 Informations générales

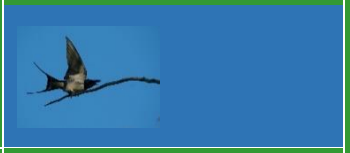
Nouvelle présentation



Ce mois-ci :

… On commence en hiver avec des championnats en salle,

On finit au Printemps avec les premières compétions estivales.



Le mois prochain :

Début des Championnats estivaux programmé…

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 de février :	52ème Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol reporté à l'an prochain	2
Autres activités de février :	de bons résultats…	3
Ce mois-ci	les championnats interclubs en salle	4
Autres prochains rendez-vous	Le programme (et conditions d'accès)	5
Prochains rendez-vous (suite):	Les mois suivants…	6
Règles de l'athlétisme	Les séries dans les courses	7
Dossier du mois	… Les athlètes ont besoin d'être entourés	8
Le club organisera ensuite	Tout le monde sera indispensable.	9
Entraînement	Horaires (en salle le mercredi pour l'hiver)	10
Entraînement	Logique générale des Lancers	11

Soleil et pluie, beau temps de **mars.**
Les giboulées ne gênent pas la préparation de l'athlète…

Le fait du mois de février :

Pour tout le monde, la manifestation phare de notre club qu'est le Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol était prévue le dimanche 26 février 2023 …

Le PLAISIR DE COURIR dans les sous-bois de SAINT FERREOL, un SITE CLASSE PAR L'UNESCO DANS LE PATRIMOINE DE L'HUMANITE, a toujours motivé les coureurs qui aiment la nature.

Le positionnement en fin de saison du TOUR DU LAC et son appartenance à des CHALLENGES très courus lui donnent aussi un attrait particulier pour les amateurs de cross...

C'est un problème purement technique qui nous a amenés à reporter à l'an prochain cette belle manifestation : suite à un bug de la messagerie du club organisateur au mois de décembre, tout un tas de messages concernant l'organisation du Tour du Lac ne sont pas parvenus à leurs destinataires...

La manifestation phare de notre club reportée d'une saison entière…

Lorsqu'on s'est aperçu du problème, les délais d'instruction des dossiers étaient largement dépassés, rendant quasi impossible l'obtention des autorisations administratives mais aussi la venue de secouristes qui entre temps avaient pris d'autres rendez-vous, le prêt de matériels indispensables, dont certains ont entre temps été reversés sur d'autres organisations...

Le plus gros du problème résidait dans le court délai qui restait pour corriger le tir lorsque nous nous en sommes aperçu, rendant très difficile de trouver des solutions de remplacement.

C'est un concours de circonstances inédit et très gênant pour nous, mais nous ne pouvons pas jouer avec tous ces éléments qui pourraient avoir des conséquences sur la sécurité des athlètes et du public.

Nous remercions toutes les personnes et tous les partenaires qui nous ont aidé dans notre quête d'organisation et nous demandons à toutes celles et tous ceux que cette annulation pourrait gêner de bien vouloir nous excuser.

Ce n'est bien entendu que partie remise : nous avons bien l'intention d'organiser la 52ème édition du Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol en 2024... dans des conditions favorables en tous points.

Février a tout de même apporté de belles satisfactions…

Notre club n'a pas pu organiser ce mois-ci, mais les athlètes ne sont pas restés pour autant à l'arrêt : les séances d'entraînement ont été très actives malgré le froid du mardi soir dans lequel l'effectif présent a bien travaillé son capital foncier et l'heure tardive du jeudi soir où les séances techniques se sont alternées avec les séances de préparation physique générale.

Dedans depuis 1964 et dehors avec éclairage depuis 2016, les conditions d'entraînement en hiver se sont améliorées…

Avec le boitier dont nous disposons depuis novembre au stade, les athlètes améliorent encore cette efficacité qui se traduit au cours des compétitions, nous espérons que toutes et tous en profiteront pour se tester lors du calendrier qui leur est proposé.

Ville de Revel

Mairie de Revel
20, rue Jean Moulin
BP 109 – 31250 Revel

https://www.mairie-revel.fr/

CONSEIL DÉPARTEMENTAL HAUTE-GARONNE.FR

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

vnf voies navigables de France

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.

HYPER Casino REVEL

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

Autres activités de février :

Date	Manifestation	Lieu	Niveau (I,N,R,D)
ANNEE			
Mois			Champt
Jour			Label
Di 05	¼ finale France cross	Auterive (31)	R
Sa 11	Meeting du Grand Prix BE MI	Foix (09)	R
Di 19	1/2 finale France cross	La découverte (81)	R

de bons résultats

Il y a quelques années, notre club envoyait toute une délégation d'athlètes pour participer à cette compétition. Cette saison, seul **David PELISSIER** y représentait Athlé Lauragais Olympique : il termine 54ème du cross masters en 42mn11s (10ème M1M).

Emilie BERTHELOT est 2ème du triathlon des Minimes Filles avec un total de 103 points (3ème du 50m en 7s19, 4ème du 50m haies en 8s48 et 2ème du saut en hauteur, départagée avec la 1ère par les essais avec un bond de 1,51m).

Sur ce parcours qui l'an prochain accueillera les Championnats de France, **David PELISSIER** était le seul athlète d'Athlé Lauragais Olympique participant à s'être qualifié pour cette compétition : il termine 72ème du cross masters (34ème M1M).

Notre activité porte ses fruits...

La crise du Covid avait fortement touché notre club et la baisse des licenciés nous avait fait perdre le Label "Éducation Athlétique" par manque de participation de nos jeunes aux manifestations proposées dans leur calendrier... Comment aurions nous pu respecter ce critère alors que nous ne pouvions nous déplacer ?

Avant la crise nous bénéficions d'un Label Argent: il nous reste encore du pain sur la planche pour revenir au même niveau, mais **au moins nous avons récupéré un Label** (**Bronze** pour cette saison), condition nécessaire pour demander une subvention de l'Agence Française du Sport....

CRESPY GROUPE

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

INTERSPORT

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

Labège, Purpan, Rouffiac, Bessières, Castres, Albi, Mazamet, Cahors.

Quel athlète ne connait pas Mac Do ?
Combien d'arrêts au retour des compétitions dans les restaurants de cette enseigne ?

La fournée des silos
Maison BONNAFOUS

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

Ce mois-ci :

… les championnats interclubs en salle

PARTICIPER A DES INTERCLUBS A TOUJOURS ETE UN DES SOUHAITS LES PLUS CHERS DU BUREAU D'ATHLE LAURAGAIS OLYMPIQUE…

Mais pour ça, il faut disposer d'équipes !

Le règlement des Interclubs en salle est particulièrement adapté à des clubs tels qu'Athlé Lauragais Olympique :

Une équipe peut comporter entre 3 et 6 athlètes dont au moins une fille, au moins un garçon, au moins un(e) athlète benjamin(e) ou minime et au moins un(e) athlète cadet(te) à Master.

Chaque athlète peut participer à 2 épreuves (de familles différentes)

Les épreuves individuelles sont classées en 5 familles :

1. 50 m ou 800m/1000 m
2. 50 m haies
3. Hauteur ou perche
4. Longueur ou triple saut
5. Lancer de poids

plus un relais réalisé par 3 athlètes de l'équipe

les points de chaque équipe sont calculés selon le barème UNSS, permettant de comparer les performances entre différentes catégories.

L'Histoire de ces INTERCLUBS

C'est à la fin du XXème siècle que le Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne (CDA31) a décidé de créer un Interclubs d'HIver.

Cette création était le fruit d'une réflexion sur :

- la désaffection des clubs à faible effectif pour les Interclubs d'été,
- le manque d'une vraie cohésion entre les différentes catégories d'âge des athlètes au sein des clubs.

Il fallait trouver une formule permettant :

- à tous les membres du club pouvant participer à des compétitions de se retrouver au sein d'une même équipe,
- aux clubs les plus petits de former des équipes malgré leurs difficultés à raéquipe du modèle imposé par les Interclubs d'été.

Pour compléter le tableau, certains membres du Comité Directeur du CDA31 ont suggéré de remplacer les traditionnelles coupes offertes aux meilleures équipes par des lots bien plus conviviaux… d'où l'appellation « Inter-saucisses » donnée à cette manifestation par les athlètes qui ont très vite pris l'habitude d'y participer.

En 2001, suite à la destruction des deux principaux stades d'athlétisme d'été du département, celui de Sesquières par les gens du voyage, le stade universitaire par l'explosion d'AZF, le CDA31 s'est rapproché des CDA 32 et 82 pour organiser en commun les championnats départementaux : cette entente a perduré jusqu'ici, pour plus d'émulation entre les athlètes des trois départements… d'où le nom des Championnats Interclubs en Salle 31, 32 et 82

Cette version extra light des interclubs n'a jamais été un frein pour la performance…
Des records des Pyrénées ont même été battus au cours d'interclubs d'hiver.

Notre club a peu de chances de participer à ces interclubs cette saison, bon nombre de ses athlètes étant déjà engagés sur d'autres manifestations le même week-end.
Mais ils restent un objectif du club pour les prochaines saisons.
Le club sera de toute façon concerné par les compétitions du week-end précédent, avec les championnats d'occitanie Minimes et le semi-marathon de Blagnac…

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 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

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

Festyloc'
L'ART DE LA FÊTE

Location et décoration évènementielle

12 avenue de la Gare Revel
05 62 71 11 85
locvaisselle@orange.fr
www.loc.vaisselle.haute.garonne.fr

CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2022 2023…

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

C'est maintenant bien parti !

Emilie Berthelot semble bien partie pour briller une fois de plus dans ce challenge…

Autres prochains rendez-vous : principales manifestations

Mars est le moment où la saison hivernale bascule vers la saison estivale.
Une courte transition, un week-end où s'opèrent les changements d'horaire... Tous semble s'accélérer.

Date	Manifestation	Lieu	Niveau	Catégories concernées (selon ces catégories : A=«Animation», F=«Formatnion», R=«Réunion», S=«Stage athlé», X=«Compétition»)								
ANNEE			(I,N,R,D)	EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA
Mois			Champt									
Jour			Label									
MARS												
Ve 03 -Di 05	Ch France Salle Masters	Miramas (13)	N									X
Di 05	LAO MI Salle	Tarbes (65)	R				X					
Di 05	10km et 21km	Blagnac (31)	R					X	X	X	X	X
Ve 10 – Di 12	Ch France Cross-Country + Entreprise + Coupe de France des Ligues Minimes	Carhaix (29)	N				X	X	X	X	X	X
Sa 11	Interclubs en salle 31 32 82	Fronton (31)	D			X	X	X	X	X	X	X
Sa 18	Animation EA PO	Toulouse Stade U (31)	D	A	A							
Sa18 Di 19	Ch France Trail	Montpellier le Vieux (12)	N							X	X	X
Di 19	LAO BE MI EC Salle	Bompas (66)	R			X	X					
Di 19 Di 19	LAO BE MI EC Salle Souffle du Gers (10km et 21km)	Bompas (66) Auch (32)	R			X	X	X	X	X	X	X
Sa 25	Meeting Jeunes Jean Luc Sénat	Balma (31)	~~D~~			X	X					
~~Di 26~~	~~10km de Castres~~	~~Castres (81)~~	~~R~~					~~X~~	~~X~~	~~X~~	~~X~~	~~X~~
AVRIL												
Sa 01	Meeting UAO31	L'union (31)	D			X	X					
Sa 08 Di 09	Ch Dép Epreuves Combinées 31 32 82	Tournefeuille (31)	D			X	X	X	X	X	X	X
Di 09	Ch France 10km	Houilles (78)	N					X	X	X	X	X

nutrition & santé

L'expertise incontestée dans la nutrition, notamment des sportifs

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, être 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)

Prochains rendez-vous (suite):

Quel que soit le ressenti de février, période la plus dure dans la préparation des athlètes, mars devrait être le moment où tout se dénoue : c'est en effet au printemps que l'organisme s'adapte le mieux aux efforts qu'on lui demande.

principales manifestations

Date	Manifestation	Lieu	Niveau	Catégories concernée (selon ces catégories : A=«Animation», F=«Formatnion», R=«Réunion», S=«Stage athlé», X=«Compétition»)								
ANNEE			(I,N,R,D)	EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA
Mois			Champt									
Jour			Label									
Sa 15	Ch Dép BE 31 32 82	Colomiers (31)	D			X						
Di 16	Ch Dép MI 31 32 82	Colomiers (31)	D				X					
Sa 22	Animation EA PO	Fonsorbes et Ramonville (31)	D	A	A							
Di 23	Ch Dép Marche et MA Meeting CA et +	Auch (32)	D					X	X	X	X	X
Di 30	Meeting REG	Blagnac (31)	R					X	X	X	X	X
MAI												
Sa 06	Ch Dép Pointes d'Or 31 32 82	Auch (32)	D			X	X					
Di 07	Championnats de France des Clubs		N					X	X	X	X	X
*** Lu 08**	**6 Heures du Lauragais**	**Revel (31)**	**D**	**A**	**A**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**
* Je 11	Meeting REG	Ramonville (31)	R					X	X	X	X	X
~~Sa 13~~	~~Animation EA PO~~	~~2 sites è définir~~	~~D~~	~~A~~	~~A~~							
Sa 13	Meeting Relais Denis Cloup	L'Union (31)	D			X	X	X	X	X	X	X
Di 14	Secteurs Equip'Athle	Toulouse Stade U (31)	R			X	X					
Di 14	Ch France Course Montagne	Devoluy (05)	N						X	X	X	X
* Je 18	Meeting demi-fond Satuc	Toulouse Stade U (31)	D					X	X	X	X	X
Di 21	Championnats de France des Clubs		N					X	X	X	X	X
Sa 03 Di 04	LAO Epreuves combinées	Carmaux (81)	R					X	X	X	X	
Sa 10	Meeting REG 31 32 82	Toulouse Sesquiéres (31)	R					X	X	X	X	
Sa 17	Fête de l'Athlétisme EA PO	Toulouse Sesquières (31)	D	A	A							
Sa 17	LAO ES Elite	Perpignan (66)	R							X	X	

RAPPEL : Un calendrier très chargé pour un club en pleine restructuration

Au cours des saisons précédentes, notre club a perdu bon nombre de licenciés, notamment en raison de circonstances qui ont mis à mal tous les principes que le club avait adopté pour faire face à la crise sanitaire : avant la crise, nous avions adopté un système qui semblait convenir à tout le monde, permettant notamment aux familles de bénéficier d'essais de un mois pour faire découvrir l'athlétisme à tout le monde… Ce principe qui jusque là semblait n'avoir que des effets bénéfiques, s'est retourné contre les intérêts du club au moment du 2ème confinement qui a coïncidé avec le moment où les athlètes qui s'étaient inscrits en nombre suffisant pour assurer un avenir intéressant au club terminaient leur essai de 1 mois…

Face à ce fait, les dirigeants du club ont multiplié les occasions d'offrir de nouvelles possibilités de découverte de l'athlétisme : le succès n'est pas à la hauteur de ce qui était attendu, mais la progression est réelle et peut nous laisser espérer un retour à la normale dans un proche avenir.

Pour aider le club à confirmer la nouvelle tendance à la hausse de du nombre de ses membres, le meilleur moyen est de participer activement à tout ce qu'il propose : le calendrier du club est très riche et il propose des activités dans tous les domaines…

Il y a des activités pour tous les goûts et parfois la découverte d'une nouvelle activité peut agir comme un véritable révélateur sur la motivation des athlètes !

Chaque athlète peut trouver, parmi les compétitions figurant au calendrier d'Athlé Lauragais Olympique, un (ou des) objectif(s) lui permettant d'évaluer l'évolution de sa condition physique au cours de la saison…

Ci-dessous : point de règlement mensuel

Si certaines courses peuvent se pratiquer avec un très grand nombre de participants (il existe notamment bon nombre d'épreuves sur route ou en milieu naturel qui permettent à plusieurs milliers d'athlètes de courir ensemble), il n'en est pas du tout de même dès lors que les distances se réduisent autour d'une piste qui ne permettrait pas à tout ce monde d'évoluer ensemble sans se gêner (ce qui créerait de fait une iniquité entre les « gêneurs » et les gênés »).

La seule solution pour palier à ces mauvaises conditions de course est de limiter le nombre de participant(e)s : lorsque le nombre de personnes voulant participer est supérieur à une limite fixée par les règles de compétition, on envisage donc de les répartir dans plusieurs courses nommées « séries ».

Par ailleurs, sur les distances les plus courtes, les résultats peuvent être fort différents selon que les concurrents capables de faire des performances comparables courent ensemble ou dans des séries différentes : la tactique peut avoir une grande importance dans des courses telles que le 800m ou le 1500m et dans tous les cas la présence ou non de son adversaire direct dans la course peut modifier notablement la façon de courir de chaque athlète (composante tactique parfois, mais aussi composante psychique…).

Dans les grandes compétitions, on préfère toujours favoriser la mise en présence des meilleurs athlètes au cours d'une « finale », ce qui en fait des compétitions à deux tours, voire d'avantage, le ou les premiers tours qualifiant pour la finale.

Il existe trois principes de qualification dans ces compétitions à plusieurs tours :

- La qualification selon les performances (les athlètes ayant réalisé les meilleures performances se voient ouvrir les portes de la finale).
- La qualification à la place (seul(e)s les athlètes se classant parmi les premier(e)s de chaque série auront accès à la finale, le nombre d'athlètes retenu(e)s étant fixé à l'avance selon le nombre de participant(e)s et le nombre de places en finales).
- La qualification avec une règle combinant les 2 précédentes (exemple 1er de chaque série + les X meilleures performances de l'ensemble des séries).

Dès lors qu'il y a une finale regroupant les meilleurs athlètes des séries, ils sont placés dans les séries :

- Pour le 1er tour, en utilisant la distribution en zigzag, le classement étant déterminé par la liste de qualification pour la compétition (ou par le bilan).
- Pour les tours suivants, selon les procédures suivantes:
  - Pour les épreuves du 100m au 400m compris, et les relais jusqu'à 4x400m inclus, la répartition sera faite en fonction des places et des temps de chaque tour précédent. Les athlètes sont classés comme suit:

Le vainqueur le plus rapide d'une série, le 2ème plus rapide vainqueur de série, le 3ème plus rapide vainqueur de série, etc… puis le plus rapide deuxième en séries, le 2ème plus rapide deuxième en séries, le 3ème plus rapide deuxième en séries, etc… pour terminer ainsi: le plus rapide des qualifiés au temps, le 2ème plus rapide qualifié au temps, le 3ème plus rapide qualifié au temps, etc.

.

Cette fiche et les préconisations de la FFA…

Les instances qui éditent les règles d'athlétisme auxquelles nous nous référons 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.

Les séries dans les courses (suite)

  - Pour les autres courses, la liste de qualification pour la compétition (ou par le bilan) continue à être utilisée pour la répartition, modifiée uniquement par les améliorations des performances réalisées au cours des tours précédents.

Les athlètes sont ensuite placés dans les séries dans l'ordre du classement, répartis en zigzag.

Exemple pour trois séries:

A	1	6	7	12	13	18	19	24
B	2	5	8	11	14	17	20	23
C	3	4	9	10	15	16	21	22

Dans chaque cas, l'ordre dans lequel sont courues les séries est déterminé par tirage au sort après finalisation de leurs compositions.

Temps entre 2 tours…

Entre la dernière série d'un tour quelconque et la première du tour suivant, il doit s'écouler un délai minimum :

- Jusqu'à 200m, 45 minutes.
- Au-delà de 200m et jusqu'à 1000m inclus, 90 minutes.

Au-delà de 1000m, le tour suivant s'organise un autre jour.

Plusieurs finales ?

Lorsqu'il y a plusieurs finales, il y a toujours une finale avec les meilleurs performeurs du jour, une autre avec ceux dont les performances suivent, etc…

Le premier de la compétition est **le premier de la finale des meilleurs qualifiés**, les autres finales ne servant qu'au classement des athlètes suivants.

***Nota** : Il existe aussi des compétitions où les athlètes courent dans des courses séparées sans que ces courses soient qualificatives pour une finale. Il ne s'agit plus de « séries » mais de « finales directes ». La qualification se fait alors en regroupant les athlètes ayant déjà réalisé sur une période de référence des performances les plus proches… Le classement final dans ces compétitions se fait selon les performances qu'elle que soit la finale directe dans laquelle chaque athlète a couru.*

Dernière parution du sujet : 03 2023

Dossier du mois :

On entend souvent dire que la convivialité se perd, que l'insécurité prend la place de la quiétude, que les incivilités prennent celle du savoir vivre.

Dans le domaine de l'athlétisme, il semble que personne ne rencontre difficulté notoire à s'entendre avec les autres… Certes, il peut arriver que certains énervements laissent échapper quelques petits accrochages, que des mots dépassent certaines pensées… mais l'athlétismes ne fait pas l'objet d'hooliganisme et on y constate rarement des violences.

C'est particulièrement visible lors des compétitions où des athlètes concurrents sur le terrain se rapprochent très souvent dès que l'épreuve est terminée, voire donnent des conseils à leurs concurrents directs, ce qui est impensable dans d'autres sports !

C'est aussi vrai que pendant les entraînements on peut voir les athlètes s'entendre particulièrement bien sans jamais rechigner lorsqu'on leur demande un effort.

On peut légitimement s'étonner que l'athlétisme ait une réputation de sport exigeant et difficile alors que, par essence même, c'est une activité capable de s'adapter aux besoins et aux envies de chacun(e) : certains attribuent cette réputation à la façon d'aborder l'athlétisme dans les cours d'éducation physique (c'est vrai qu'il y est souvent, mais pas toujours, abordé par le biais de ses épreuves les moins ludiques), mais çà n'explique pas tout…

Après avoir lu des tas d'articles sur les médias les plus divers, force est de constater que si l'athlétisme souffre d'un manque de reconnaissance, c'est qu'on ne parle pas beaucoup de lui : évidemment, lorsque même les média spécialisés dans le sport parlent plus des faits divers qui entourent les vedettes des sports les plus en vogue que de la qualité de leurs prestations sur le terrain, un sport qui ne fait pas de vagues n'a aucune chance d'être mis en avant.

Doit-on pour autant encourager nos athlètes à se conduire comme des voyous ?

Dans un monde qui tôt ou tard prendra conscience de la nécessité pour chacun de vivre en harmonie avec les autres, c'est au contraire en parlant autour de soi de la réalité de ce sport qu'on lui rendra le plus grand service !

Vers plus de convivialité et de respect de l'autre

Le propre de l'athlétisme, c'est la variété des épreuves.

Lors des entraînements, on initie puis on perfectionne les athlètes dans toutes ces spécialités. Bien entendu, on peut aborder plusieurs spécialités mais pas simultanément…

Au cours des compétitions, il faut le plus souvent encadrer plusieurs concours ou courses simultanément, ce qui nécessite des « jurys » hors de proportion avec ce qui se fait dans la plupart des autres sports : pour qu'une compétition se déroule dans de bonnes conditions, le jury doit comporter au moins trois personnes par atelier, sans compter les personnes qui recueillent les résultats au sein du secrétariat de la compétition

Ainsi, un jury peut comporter entre trente et cent personnes sans qu'on puisse parler pour autant d'une compétition de taille démesurée. D'un autre côté, même si très souvent les organisateurs de compétitions admettent la présence de personnes étrangères au jury, il est en principe, comme dans tous les sports, interdit au public de séjourner sur le terrain de la compétition.

… et pour partager le plaisir des athlètes…

Les athlètes ne sont jamais aussi à l'aise en compétition que lorsqu'ils se sentent entourés. Les familles, notamment des plus jeunes, sont donc toujours les bienvenues pour les accompagner.

Pour le déplacement, un club de la taille du notre a rarement un nombre d'athlètes se rendant sur un même site justifiant la location d'un bus : dès lors, les athlètes et leurs amis sont sollicités pour amener les athlètes à bon port, pour les plus jeunes athlètes. Les familles peuvent tout à fait s'organiser entre elles pour le covoiturage.

Une fois sur place, les athlètes ont tout aussi besoin d'être entourés pour attaquer leur compétition en confiance : une des façons les plus efficaces de se retrouver près des athlètes consiste à donner un coup de main au jury de la manifestation:

Chez les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s, le club s'accueil se doit de présenter une ossature de jury prête à faire fonctionner la manifestation mais il est toujours aussi nécessaire que quelques personnes de chaque club participent au jury : ce n'est pas une tâche difficile dans la mesure où chaque jury est dirigé par une personne ayant déjà l'habitude de ce genre de tâche.

Il est aussi demandé aux clubs de présenter des personnes accompagnant les groupes d'athlètes d'atelier en atelier et notant les résultats pour les amener au secrétariat de la manifestation....

Pour les autres catégories, il n'y a pas d'accompagnateurs de groupes, mais la participation au jury y est d'autant plus indispensable que les règles sont beaucoup plus strictes et que, sans jury suffisant, les performances réalisées ne sont pas prises en comptes dans les bilans…

N'hésitez pas à répondre présent lorsqu'un organisateur sollicite de l'aide : ça rend bien service à nos athlètes et ça n'a rien d'une corvée…

De plus, sachant que c'est à charge de revanche, notre club peut ainsi bénéficier d'une aide précieuse pour ses propres organisations…

Le club organisera ensuite :

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

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 les **relais pour toutes et tous** :
(à partir de la catégorie Eveils Athlétiques)

Chacun peut trouver un rôle à sa mesure dans l'organisation… Pour vous y aider, une réunion est programmée le **mercredi 19 avril de 17 heures 45 à 18 heures 15 au lieu d'entraînement** (entre les 2 entraînements du jour, raccourcis chacun d'un quart d'heure).

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…

Le **samedi .. juillet** : **Festimenthe**, une manifestation de promotion dans le cadre de Revel Terre de Jeux.
Cette année nous avons souhaité participer différemment à cette fête…

Un mercredi d'octobre , une autre soirée tests…

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

Un vendredi d'octobre l'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique et un buffet type auberge espagnole....
Ce sera l'occasion de faire connaissances avec les nouveaux adhérents…
On y distribuera aussi les récompenses du Trophée Athlé Lauragais.

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…**

C'est aussi dès maintenant qu'on doit penser à préparer les échéances de la prochaine saison

Dans la mesure où Athlé Lauragais Olympique organise des manifestations qui s'adressent à l'ensemble des athlètes et pas seulement aux athlètes du club, il est indispensable de les intégrer dans un calendrier qui tient compte de l'ensemble des manifestations de notre fédération. Dans le cas contraire, certaines de nos organisations se feraient à effectif extrêmement réduit, parfois même avec les seuls athlètes du club organisateur.
Evidemment, ce serait considéré comme un échec, aussi bien par les personnes qui auraient œuvré à leur préparation que pour l'ensemble des partenaires qui nous font confiance.
Ce travail prend beaucoup de temps : on nous demande notamment de propose la date du Cross du Tour du Lac, prévu pour la fin du 1er trimestre 2020, avant le 31 Mai (dans le cadre de la demande du Label dont ce cross-country bénéficie….

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

MARDI — depuis le 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 — depuis le 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** **(horaire récent)**

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 — depuis le 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,

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

Quelle que soit la spécialité athlétique qu'on choisit de pratiquer, on a peu de chances de faire de bonnes performances sans s'être préalablement entraîné.

La grille d'horaires ci-contre donne les indications nécessaires pour se retrouver avec les personnes ayant les fait mêmes choix que soi, avec un entraîneur formé pour coacher les athlètes…

Bien entendu, toutes les spécialités ne se pratiquent pas au même niveau selon qu'on débute ou qu'on est un athlète expérimenté. L'âge de l'athlète a aussi son importance pour choisir son créneau et l'entraîneur est tout à fait apte à conseiller chacun(e) : il se doit d'ailleurs de n'accepter dans son groupe que les personnes qui pourront y progresser sans retarder la progression des autres membres du groupe…

Tout se fait dans une ambiance la plus conviviale possible et sans contrainte… Mais il est évident que c'est une présence régulière aux entraînements qui permet la meilleure progression possible.

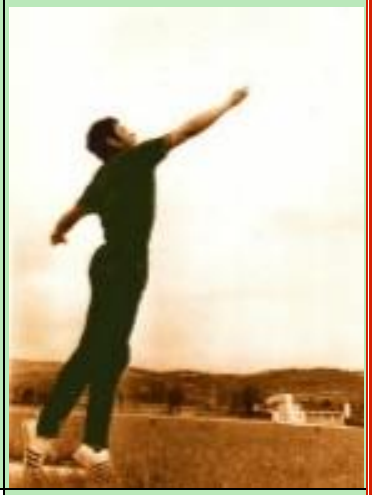
Pour mieux encadrer les athlètes, les entraîneurs font régulièrement appel à des tests permettant de collationner les données qui permettront de personnaliser les plans d'entraînement. La Fédération Française d'athlétisme tient également à ce que les athlètes soient testés selon des protocoles qu'elle a mis au point. Participer à ces tests permet bien entendu de mieux évaluer les progrès à faire et de coller au plus près aux capacités physiques de chacun(e). On évite ainsi le surentraînement et les blessures à répétition qui risquent d'en découler…

Excellent entraînement à toutes et à tous !

Quel que soit le lancer, (Poids, Disque, Marteau ou Javelot), il y a des conditions incontournables pour réussir des jets les plus longs possibles…

Les artilleurs connaissent depuis longtemps les conditions pour que leurs projectiles atteignent des cibles éloignées :

- Plus ces projectiles sont lancés d'un point élevé, plus ils ont de chances d'aller loin.
- La trajectoire qu'on leur donne doit se diriger vers le haut pour qu'elle ait une phase ascendante avant que le projectile ne se dirige irrémédiablement vers le sol.



Le lancer de l'athlète est soumis aux mêmes lois physiques, sauf que l'athlète n'a pas le choix de l'altitude du lieu d'où il lance (équité oblige) : c'est l'altitude de la main qui projette l'engin au moment où celui-ci est lancé qui fait la différence. Pour ce qui est de l'inclinaison de la trajectoire à imprimer à l'engin, elle dépend de la position des différentes parties du corps de l'athlète au même moment.

- Du fait que l'athlète n'a d'autres moyens à mettre en œuvre que ceux que lui permet son corps, les règles de la biomécanique sont forcément celles qu'il faut appliquer pour que le lancer soit le plus efficace possible : Les articulations du corps humain ne permettent pas de faire n'importe quel mouvement sans risquer de se blesse.
- Pour lancer, on a besoin d'un appui et le seul qui soit disponible sur une aire de lancer est l'aire d'élan (le mouvement doit donc indispensablement partir du sol, passer par le corps de l'athlète jusqu'à atteindre la main qui lâche l'engin vers son objectif (le plus loin possible dans le secteur imposé par le règlement)…

On décompose tout lancer en 3 phases : une prise d'élan (qui varie énormément selon le type de lancer, une phase de blocage (sans laquelle tout engin resterait dans la main) et une phase permettant de transformer ce blocage en lancer (ce qui aboutit à une position très proche d'un lancer à l'autre des différentes parties du corps).

Pour être efficace : :

- Le bas du corps doit avoir une avance sur haut du corps.

Le pied le plus en arrière, le bassin, l'épaule du côté de la main qui lâchera l'engin, doivent être suffisamment alignés pour que le mouvement violent provoqué par le blocage du pied le plus en avant n'amène pas le corps à amortir l'énergie accumulée au cours de ce qui précède.

On peut ainsi considérer l'ensemble du corps comme un ressort qu'on tend par une rotation en sens inverse du lancer pour ensuite le libérer au moment du blocage, ce qui provoque une énorme poussée de l'engin…

Et pour que la direction soit propice à un lancer lointain (donc avec une trajectoire ascendante), au moment du blocage le pied provoquant ce blocage doit être en avant du bassin qui lui-même doit être en avant de l'épaule et de la main tenant l'engin.

Nous ne prétendons pas avoir la science de l'entraînement infuse et nous tenons à rester dans une logique de transmission des savoirs plutôt que dans une logique digne de gourous.

Cette rubrique et les préconisations de la FFA…

La Fédération Française d'Athlétisme (FFA) forme ses entraîneurs (et pas que : on peut aussi se former pour arbitrer, diriger un club, organiser des compétitions et…) et a ouvert depuis quelques temps l'Office de Formation de l'Athlétisme (OFA)…

Il n'est bien entendu pas question de concurrencer cet office qui peut compter sur des tas de personnes très compétentes dans tous les domaines où il intervient.

Le lanceur du haut vient de lâcher un disque sur une trajectoire ascendante avec toute l'énergie nécessaire pour que l'engin atterrisse très loin…

Le lanceur du bas vient de lâcher un javelot sur une trajectoire ascendante, mais une partie de l'énergie accumulée au cours de sa course d'élan est absorbée par le fait que sa jambe n'est pas suffisamment ferme (elle se plie sous la puissance de l'effort apporté par sa course d'élan) et le lancer est donc moins efficace que celui du lanceur du haut… Et ce serait bien pire s'il avait pointé ses fesses vers l'arrière

Parfois, chercher à respecter les impératifs de la biomécanique amène à la conclusion qu'un travail de musculation est nécessaire pour supporter les forces mises en œuvre.

Ce bref exposé est tiré du compte rendu d'un colloque d'entraîneurs de l'Amicale des entraîneurs Français d'Athlétisme, organisme qui assurait une partie de la formation avant que la FFA ne crée l'OFA.

Dernière parution du sujet : 03 2023