Athlé Lauragais Olympique

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.

Avril 2023 Informations générales

Table des matières

		Thème	Sujet traité	Page
ig i	A	Le fait du mois de mars :	Table des matières	2
Nouvelle présentation		Autres activités de mars :	résultats	3
prés		Prochains rendez- vous	Le programme	4
Ce mois-ci :		Prochains rendez- vous (suite):		5
Le vrai démarrage de la saison estivale		Règles de l'athlétisme	Lancer du disque	6
Meetings,		Dossier du mois	Niveaux : compétitions et d'athlètes	7
Championnats, circuits		Le club organisera ensuite	Tout le monde sera indispensable.	8
		Entraînement	Horaires (au stade le mercredi pour l'été)	9
		Entraînement	Saut à la perche	10
	Correspondent			
Le mois prochain :	ATHLE LAURAGAIS OLYMPIQUE Correspondant: Daniel Rousseau			
Les 8èmes 6	Tél: 06 87 91 11 54			
	Internet : http://www.athle-lauragais-olympique.com Courriél : athlelauragaisol@gmail.com			
	, 33			

Quand le merle chante en mai, avril est fini!. C'est le moment de se réveiller : après, les occasions seront rares...

Le fait du mois de mars : l'arrivée du printemps...

Pendant que Ce n'est certes pas la météo qui conditionne le plus un sport qui comprend aussi bien des épreuves caractérisées par la boue et le froid progéniture. que d'autres dont de nombreux records ont été battus dans des circonstances quasi entraînements caniculaires... Ce sont surtout les conditions d'entraînement, bien plus agréables sous la compétitions lumière du jour qu'avec un éclairage artificiel s'annonçaient. (et encore, nous avons connu une époque où

Après l'hiver et ses nombreux entraînements nocturnes, bienvenue au printemps et à la lumière du jour!

nous ne bénéficions pas de l'éclairage du stade

pour tous nos entrainements...).

Cet hiver, les athlètes d'Athlé Lauragais Olympique se sont plus orienté vers les compétitions en salles pour certain(e)s, vers les courses sur routes pour d'autres, que vers le de cross -country.

L'activité du printemps se concentre sur la préparation spécifique de la saison estivale avec des courses sur route et des compétitions sur piste

les oiseaux faisaient leurs nids pour v élever leur les athlètes poussaient de plus en plus leurs pour mieux aborder les qui



Cherchez l'engin!



Là. on voit tout...

Malgré un éclairage du stade de qualité, lancer est toujours plus sûr avec la lumière solaire: en hiver, l'entraînement des lancers est souvent gêné par le manque de visibilité des engins, lorsque ce ne sont pas les sols qui sont trop meubles...

les coureurs aussi. les entraînements sur les sols naturels propices au cross-country sont facilités lorsqu'on voit les obstacles.



Mairie de Revel 20. rue Jean Moulin BP 109 - 31250 Revel

https://www.mairie-revel.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

1, boulevard de la Marquette 31090 Toulouse Cedex 9 05 34 33 32 31 contact@cd31.fr



Communauté de Communes Lauragais Revel Sorèzois

20, rue Jean Moulin 31250 Revel

05 62 71 23 33 accueil@revel-lauragais.com



C'est fin février que nous avons appris que le label « éducation athlétique » (nouveau nom du label « ieunes ») était à nouveau attribué à notre club mais c'est au début du mois que nous avons pu commencer à préparer les demandes de subventions que ce label nous permet de demander...

L'équipe dirigeante du club s'est immédiatement attelé à la tâche...

Après les reports à la prochaine saison du meeting Vertisaut et du cross du Tour du Lac de Saint Ferréol, le moral qui était fortement descendu s'est retrouvé proche du grand beau...

Après quelques mois de réflexion, notre club a écoresponsable signé Charte associations sportives proposée par la Mairie de Revel.

Nous nous engageons donc...

C'est aussi en mars qu'Athlé Lauragais Olympique à signé avec la mairie la Charte écoresponsable

Il est évident que cette charte engage de fait tous lmes athlètes, entraîneur(se)s, dirigeant(e)s et accompagnateur(trice)s à en resper le contenu.

Mais ne craignez rien, ce ne sont que des gestes évidents, comme fermer les portes des salles et éteindre la lumière en sortant... simplement du civisme.



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

		ctivités de	mars :	les résultats	
Date	Manifestation	Lieu	Niveau		
ANNEE			(I,N,R,D)		
Mois			Champ ^t		
Jour			Label		
Di 05	Ch LAO MI Salle	Tarbes (65)	R	Emilie BERTHELOT est 5 ^{me} de sa série du 50m en 7s28, 4 ^{ème} de sa série de 50m haies en 8s79 et 6 ^{ème} du saut en hauteur avec un bond de 1,46m. Elle est assez loin de ses performances habituelles, victime du décalage horaire (arrivée la veille d'un voyage aux Etats Unis)	
Di 05	10km et 21km	Blagnac (31)	R	 Sur 10km: Damien BEAURY termine 205ème (100ème SEM) en 40mn43s Sur le semi-marathon: Lionel Dupuy termine 57ème (10ème M1M) en 1h22mn08s 	
Sa 11	Ch Interclubs en salle 31 32 82	Fronton (31)	D	Malheureusement, les dates de ces manifestations juste après	
Sa 18	Animation EA PO	Blagnac (31)	D	des vacances ne nous ont pas permis de rassembler des équipes.	
Di 19	Trail des Forgerons			Damien BEAURY termine 57ème	(14ème SEM) en 3H05mn18s
Di 19	Ch LAO BE MI EC Salle	Bompas (66)	R	Emilie BERTHELOT est 5 ^{me} avec un total de 2465pts (3,69m en longueur, 8s48 sur 50m haies, 7,98m au lancer du poids, 1,55m en hauteur et 3mn49s67). Ces performances lui permettent aussi de réaliser un score de triathlon de 97 pts.	A voir l'ensemble de ses performances sur cette compétition, il manque surtout quelques réglages sur le saut en longueur : sa détente et sa vitesse naturelle la placeraient à coup sûr sur le podium!
Sa 25	Meeting Jeunes Jean Luc Sénat	Balma (31)	Đ	Malheureusement, cette manifes de nos athlètes d'une compétition	
Di 26	Ch France 10km	Houilles (78)	N	Véronique LEBLOND termine (14ème M4F) en 44mn45s sur un	
Di 26	Marathon de Montauban	Montauban (82)	R	Jean Pierre RAOUL termine 230	p ^{ème} (2 ^{ème} M7M) en 4h54mn20s



2 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...

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



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 ?



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

CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2022 2023...

Pour la saison 2022 2023, le Challenge Athlé Lauragais tient compte de TOUTES les manifestations de la saison.



Ю BE Ξ Emilie Berthelot semble bien partie pour briller une fois de plus dans ce challenge...

C'est maintenant bien parti!

Manifestation

Meeting REG

6 Heures du

Meeting REG

Meeting Relais

Denis Cloup

Animation EA PO

Lauragais

31 32 82

Ch Dép Pointes d'Or

Ch France des Clubs

Date

ANNEE

Jour

Di 30

Sa 06

Di 07

* Lu 08

* Je 11

Sa 13

Sa 13

Di 14

Di 14

Autres prochains rendez-vous:

La saison estivale part plus fort que les années précédentes. surtout pour les catégories Cadet(te)s et plus âgées (probablement la conséquence de l'évolution voulue par la Fédération Française d'Athlétisme de faire coïncider les saisons administrative et sportive).

Lieu

Blagnac (31)

Auch (32)

Revel (31)

Ramonville (31)

2 sites è définir

L'Union (31)

U (31)

Secteurs Equip'Athle Toulouse Stade

Ch France Montagne Dévoluy (05)

principales	s manifestations

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

 $X \mid X \mid X$

XX

Niveaux de CHAMPIONNATS Catégories concernées Pas championnat (selon ces catégories : A=«Animation». F=«Formatnion», D Dép 31 32 82 R=«Réunion». S=«Stage athlé», Occitanie (LAO) X=«Compétition») Ν France (FFA)

0041			-aboi										
AVRIL													
Sa 01	Meeting UAO31	L'union (31)	D			Χ	Χ						
	Ch Dép Epreuves	Tournefeuille	D			X	X	X	X	X	X	X	**
	Combinées 31 32 82	· /											
Sa 15	Ch Dép BE 31 32 82	Colomiers (31)	D			X							
Di 16	Ch Dép MI 31 32 82	Colomiers (31)	D				Χ						Manage
Sa 22	Animation EA PO	Fonsorbes et	D	Α	Α								
		Ramonville (31)											
Di 23	Ch Dép Marche et	Auch (32)	D					Χ	X	X	X	Χ	
	MA Meeting CA et +												

D

Ð

AA

N/R

Niveau

(I,N,R,D)

Champ^t









Certainement des une meilleures sociétés chronométrie France. Chrono-Start exploite 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 Faconnages. Traitement texte. Plastification du A5 au A2 Impression. copie tout format couleur et N&B

22, rue Georges Sabo -31250 REVEL



Location et décoration évènementielle

12 avenue de la Gare Revel 05 62 71 11 85

locvaisselle@orange.fr www.loc.vaisselle.haute.garonne.fr

	st majoritairement		nais les		Ca	atéç	jori	es (con	cer	née		Niveaux de CHAMPIONNATS
De mai à départem	nnats d'Occitanie et de l juillet, on monte en pui nentaux et plus de régio tings et les courses pou	ssance avec moins naux et Nationaux.	d'enjeux	R=	«Anii «Réi	mation unior	ı»,		F= S=		matn	ion»	Pas championnat Dép 31 32 82 Occitanie (LAO)
Date	Manifestation	Lieu	Niveau	X=	«Cor	npét	ition×	·)					France (FFA)
NNEE			(I,N,R,D)										
lois			Champ ^t	_				_				4	
Jour			Label	EA	Ю	BE	M	S	3	ES	SE	MA	
MAI													
* Je 18	Meeting demi-fond Satuc	Toulouse Stade U (31)	N					Χ	Χ	Χ	Χ	Х	
Di 21	Ch France des Clubs	, ,	N/R						Χ		Χ	Χ	
Sa 27	Ch Dép CA et + 31 32 82		D					X	X	X	X	X	Championnats de France à suivre :
Sa 27 Di 28	Ch France 24h	Albi (81)	N					Χ	Χ	Χ	Х	Χ	Sur 24 h : Jean Pierre Rao
* Di 28	Finales B Equip'Athle	Rodez (12)	R			X	X						mais, cette saison, temps de récupération
JUIN													nécessaire entre deu
Sa 03	Meeting BE 31 32 82	Toulouse Sesquiéres (31)	D			Х							épreuves d'ultra-maratho rend très difficile le cumul d
Di 04	Meeting MI 31 32 82	Toulouse Sesquiéres (31)	D				Χ						deux de ces épreuves
Sa 03	Ch LAO Epreuves	Carmaux (81)	R					X	X	X	X		Jean Pierre peut aussi
Di 04 Sa 10	combinées Meeting REG 31 32 82	Toulouse Sesquiéres (31)	R					Х	Х	Х	X		préférer s'inscrire sur 100k
Sa 17	Fête de l'Athlétisme EA PO	Toulouse Sesquières (31)	D	А	Α								
Sa 17	Ch LAO ES Elite	Perpignan (66)	R							X	Χ		
Di 18	Ch LAO BE MI	Millau (12)	R			Χ	Χ						
Di 18	Ch France 100km	Steenwerck (59)	N							Χ	Χ	Χ	3 3
Me 21	Meeting REG UAO31	Toulouse Sesquières (31)	R			Χ	Χ						
Sa 24	Ch LAO Pointes d'Or	Castres (81)	R			X	X						AND IT I MANUAL TO THE PARTY OF
													A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH



L'expertise incontestée dans la nutrition, notamment des sportifs



L'Hyper Casino est une surface de vente qui fournit tout ce dont on peut avoir besoin...

Chemin des Bordes 31250 REVEL



CLUB CAPITAL CONSEIL 41 rue de la Découverte 31670 Labège 05 34 25 86 42

BIARRITZ - PARIS - TOULOUSE

MERCI à tous nos partenaires pour leur fidélité

Athlé Lauragais Olympique proposant toutes les disciplines de l'athlétisme consomme beaucoup de matériel : le budget nécessaire est conséquent et difficile à rassembler... surtout lorsque les subventions de l'Etat et des Collectivités tendent à diminuer.

Sans ce budget, le club ne peut fonctionner normalement et peut perdre des adhérents, certains partenaires peuvent, eux aussi, être en difficulté : malgré tout, le club doit faire face 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 qui évolue sans cesse.

Ci-dessous : point de règlement mensuel

COMPETITION Règles

Lancers L2 Le lancer de disque

Le lancer de disque est connu depuis le VIIIème siècle av. J.-C. : c'était une des épreuves des jeux olympiques antiques.

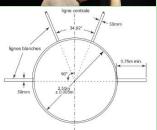
Comme toute discipline de l'athlétisme, le lancer de disque moderne est codifié.

• Le but du lanceur de disque est de lancer son engin le plus loin possible dans une aire de réception constituée par un secteur limité, depuis une aire d'élan circulaire : Ce n'est donc pas forcément le lancer le plus long qu'il est capable faire (qui pourrait tout aussi bien atterrir n'importe où autour de lui mais constituerait un véritable danger pour l'entourage); un autre frein à la performance non négligeable est le fait de n'avoir qu'une place très restreinte pour prendre son élan.



- La compétition ne pouvant durer éternellement, l'athlète n'a droit qu'à un nombre de lancers (essais) limité et pour chaque essai le temps est aussi limité (30s si plus de 3 athlètes, 1mn s'ils sont 2 ou 3, 2mn si l'athlète doit faire 2 essais consécutifs).Le lancer de disque étant rarement la seule épreuve se déroulant au même moment sur le stade, on lui a limité l'aire où peut évoluer l'athlète, notamment l'aire d'élan et le secteur de réception...
- Bien entendu, le poids de l'engin est calibré en fonction de la catégorie de l'athlète. Comme pour toute épreuve d'athlétisme, le fait qu'on puisse avoir à comparer des performances réalisées n'importe où dans le monde fait que les règles tiennent compte :
- des conditions de réalisation technique du lancer (du point de vue de la sécurité :'athlète ne peut poser son pied en dehors ou sur le bord du cercle constituant l'aire d'élan. L'essai terminé, il doit ressortir de l'aire d'élan en arrière de la ligne centrale, en restant stabilisé.







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.

L'aire d'élan

L'aire d'élan à un diamètre de 2,50m. Elle est partagée en son milieu par une ligne de 5cm de large située le long du diamètre de l'aire perpendiculaire à l'axe du secteur de réception et dépassant d'au moins 75cm de chaque côté de l'aire d'élan.

L'angle du secteur de réception est de 34,92°. Sa dimension minimale entre le buttoir et le premier obstacle est de 25m.

En compétition, le disque se lance depuis une cage de protection

Comme le marteau, le disque peut se lancer en rotation, ce qui implique de mettre en sécurité les personnes situées en dehors de l'aire de réception des engins.

Une cage constituée d'une ossature supportant un filet entoure le cercle de l'aire d'élan, ne laissant gu'un passage disponible en direction de l'aire de réception des engins.

•	des	procédures	de	mesure:	
---	-----	------------	----	---------	--

0	on mesure du bord intérieur du cercle métallique
	entourant l'aire d'élan à la trace de l' « atterrissage »
	du disque la plus proche de l'aire d'élan.

o On mesure le long d'une ligne droite passant par le centre de l'aire d'élan.

	L'engin : poids des disques selon les categories								
Catégories WA	Cadettes	Juniors Espoirs Séniors Féminines	Cadets	Juniors Masculins	Espoirs Séniors Masculins				
Disque	800g	1000g	1500g	1750g	2000g				

Précision de la mesure du lancer

Dans les grandes compétitions on utilise de plus en plus des instruments de mesure laser (qui doivent être homologués par WA et qui doivent être utilisés par des jurys ayant recu une formation spéciale pour ce type d'instrument).

Le plus souvent, la mesure est relevée à l'aide d'un ruban de mesure métallique et arrondie au cm inférieur. D'autres types de rubans peuvent être utilisés mais si un record est battu, la mesure doit être vérifiée à l'aide d'un ruban métallique pour qu'il puisse être homologué...

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

Jeunes féminines	Poussines	Benjamines	Minimes filles					
Javelot	600g	600g	800g					
Jeunes masculins	Poussins	Benjamins	Minimes garçons					
Disque	600g	1000g	1250g					





Combien de personnes au minimum concours de javelot?

Strict minimum : 1 officiel à la marque et à la lecture, 1 à la chute, 1 tirant le mètre ruban au centre du cercle d'élan

Dernière parution du sujet : 04 2023

Dossier du mois: niveaux de compétitions... et d'athlètes

Championnat, Meeting, circuit... chaque terme définit un contenu

Les championnats ne peuvent être organisés que par la fédération et ses structures déconcentrées (Liques Régionales, Comités Départementaux) et chaque discipline concernée n'a qu'un championnat par saison et par catégorie d'âge concernée (mais il peut y avoir un championnat hivernal et un championnat estival). Il existe des championnats individuels et par équipes.

Les meetings peuvent être organisés par toute structure déclarée, structures fédérales mais aussi clubs, voire organisations non fédérales (mais respectant les règles de la Fédération).

Les Circuits sont des compétitions constituées par un ensemble de compétitions servant de support à un classement commun...

Le Marathon International de Toulouse Métropole n'a été Championnat de France qu'une seule fois : c'était toutefois marathon un international. Un meeting (ou une course) d'un niveau peut



être choisi comme support d'un championnat d'un autre niveau.



Les meetings du Grand Prix régional hivernal BE MI permettent aux athlètes concernés de se qualifier pour des compétitions régionales et de se classer dans l'ensemble de ces meetings (le Grand Prix est un circuit).

Les niveaux de compétition sont très hiérarchisés...

Pour déterminer le niveau de chaque athlète, on se fonde sur les performances qu'il réalise et sur le niveau des compétitions auxquelles il a participé : sauf exception, pour participer à une compétition de niveau international ou national, il faut avoir réalisé une performance d'un certain niveau... c'est la performance de qualification.

Le niveau international







Le niveau national



Le niveau régional



Le niveau départemental







Hilary Kpatcha et Benjamir Robert sont des athlètes de niveau international formés dans notre département (Balma et Toulouse)...

du Monde. Recordman Olympique et Champion Champion d'Europe du décathlon, Kevin Mayer est incontestablement un athlète de niveau international.

Kevin Mayer s'entraîne dans notre région (Montpellier).



Les compétions peuvent prendre plusieurs appellations..

Chaque niveau de structure peut avoir son championnat (championnat de France, championnat Régional, championnat Départemental) mais lorsqu'une discipline compte peu d'adepte, certaines structures n'organisent pas son championnat...

Certains championnats portent des noms inventés pour la circonstance (exemple : Equip'athlé, Pointes d'Or...) souvent en rapport avec la frilosité de la FFA envers la compétition s'adressant aux jeunes catégories...

Le fait qu'une compétition ne soit pas un championnat n'en fait pas pour autant une compétition sans intérêt.

Les meetings servent à se qualifier pour d'autres compétitions et c'est dans des meetings que les performances les plus élevées sont souvent réalisées.

Tout ce qui est vrai pour chaque compétition peut aussi l'être pour chaque circuit...

Les niveaux de compétition déterminent ceux des athlètes...

Parfois, il n'y a pas de niveau de qualification : c'est alors la performance réalisée au cours de la compétition qui permet d'attribuer un niveau à l'athlète.

On distingue deux niveaux de compétitions internationales:

- •le niveau mondial (celui des Championnats du monde, gérés par World Athlétics, et des Jeux Olympiques, gérés par le Comité International Olympique).
- •le niveau continental (Europe, Afrique, etc...), géré par European Athletics.

World Athlétics et European Athletics organisent également des circuits de meetings internationaux et définissent les critères de qualification pour les compétitions internationales.

La Fédération Française d'Athlétisme définit les critères de qualification pour les championnats de France et sélectionne les athlètes pour les compétitions internationales.

Elle attribue aussi des niveaux de performance pour tous les niveaux des athlètes...

Le niveau régional est géré par les ligues (dont celle d'Occitanie): mêmes principes que pour la FFA.

Les départements sont avant tout ouverts à tous les niveaux d'athlètes... Des compétitions de tous niveaux peuvent y être organisées... dont les compétitions de niveau départemental.

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

- Deux épreuves de 6 heures Individuelles (Course et Marche),
- Un relais de 2, 3 ou 4 coureurs pendant 6 heures,
- Un relais de 2 ou 3 coureurs pendant 1 heure Le 1/4 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... vous y aider, une réunion est programmée mercredi 19 avril de 17 heures 45 à 18 heures 15 au d'entraînement (entre les 2 entraînements du iour, raccourcis chacun d'un quart d'heure).



RAPPEL Pour toutes ces manifestations.



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...







Qu'un maximum de personnes participent à l'organisation d'un maximum de manifestations proposées dans le calendrier de leur club est indispensable, que ce soit en tant qu'athlète, en tant que membre du jury de compétition ou en tant que personne donnant un simple coup de main pour la logistique...

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...



Athlé Lauragais Olympique organise des manifestations qui s'adressent à l'ensemble des athlètes et pas seulement aux athlètes du club, Athlé Lauragais Olympique participe aussi, fort évidemment, à des manifestations organisées par d'autres clubs...

Il est évidemment que seul, même un club pouvant compter sur un grand nombre de membres ne peut organiser correctement quelque manifestation que ce soit sans faire appel à des compétences qu'il ne peut trouver que dans d'autres clubs.

Bien entendu, notre club fait lui aussi appel aux compétences de personnes venant des autres clubs, mais un certain nombre de tâches ne peuvent être assurées que par des personnes du club organisateur, notamment tout ce qui a trait à l'installation et la désinstallation...

Le club ne peut compter localement que sur ses membres et leurs familles, y compris celles et ceux qui ne sont pas directement concerné(e)s par la manifestation.



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.



ENTRAINEMENT

HORAIRES (

Quand

Pour qui et Quoi

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

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.

Combien de séances hebdomadaires d'athlétisme pour progresser ?

Il faut produire une quantité d'effort suffisante pour améliorer ses capacités physiques grâce à la répétition des efforts...

Mais un cumul de fatigue peut aussi mener à l'impossibilité de supporter le moindre effort (ça peut aller jusqu'à la fracture de fatigue ou jusqu'à un épuisement tel que tout effort supplémentaire devient impossible) : la récupération d'un effort intense est indispensable et cette récupération est d'autant plus facile que l'organisme est habitué à un entraînement régulier.

Pour évaluer la quantité d'effort qu'on peut dédier à l'athlétisme, il faut tenir compte de TOUS les efforts qu'on est amené à faire (y compris ce qui ne concerne pas l'athlétisme, dans la journée pour évaluer l'incidence sur l'entraînement du jour, dans la semaine pour évaluer le nombre de séances hebdomadaires). Il n'est pas rare qu'un athlète de haut niveau puisse supporter 2, voire 3 séances par jour sans problème mais, avant d'en arriver à ce rythme, il a dû s'adapter PROGRESSIVEMENT à des efforts de plus en plus fréquents et de plus en plus intenses. Pour atteindre ce niveau, il a souvent peu à peu limité le nombre d'activités n'ayant pas de rapport avec sa spécialité... L'âge a aussi beaucoup d'importance :

- Les plus jeunes supportent tout à fait des efforts répétés: ils ont une grande capacité à récupérer rapidement bien que leur système de récupération soit différent de celui des adultes.. Mais leur capacité à se concentrer est bien plus limitée que celle de leurs ainés. Mieux vaut privilégier pour eux la variété des expériences que la spécialisation.
- Les Benjamin(e)s peuvent passer d'1 séance à 2 ou 3, les Minimes de 3 à 4....
- Ensuite, on peut s'entraîner tous les jours (avec une journée de repos hebdomadaire) ... et on peut aller plus loin à condition d'intégrer la récupération de tout effort fourni

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

MARDI

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 RAOUI

• de 20 heures à 22 heures

dans la Salle Omnisports N°2 et / ou autour

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

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

le **DIMANCHE** ou certains jours fériés.

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

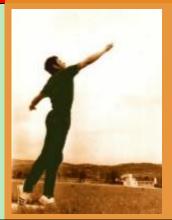


vite, longtemps, avec ou sans obstacles, sur des tas de sols différents, chacun de son côté ou entre amis

Courir



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,

ENTRAINEMENT Informations techniques

Sauts S2 Logique du saut à la perche...

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

La réussite du saut à la perche nécessite, comme pour tous les sauts, deux phases distinctes:

- la course d'élan et la prise d'appel qui vont lancer le centre de gravité du sauteur sur la traiectoire idéale.
- tout ce qu'il peut faire pour que son corps se meuve autour de son centre de gravité afin d'éviter les contacts pouvant entrainer une faute.

C'est un saut validé par le passage au-dessus d'une barre (comme le saut en hauteur).

Ce qui le différencie plus particulièrement des autres sauts, c'est bien entendu l'utilisation d'un outil pour aider le sauteur à franchir sa barre : la perche.

Pour que cet outil joue pleinement son rôle, la piste d'élan se termine par un butoir. Pour que chaque perchistes puisse adapter son saut à sa morphologie, les poteaux peuvent s'éloigner jusqu'à 80cm) de la partie du butoir la plus proche du tapis de réception...

La course d'élan et la prise d'appe

Le but d'une course d'élan est d'arriver à une vitesse optimale et avec une précision suffisant pour prendre l'appel en un point précis.

Pour régler au mieux la vitesse tout en restant précis, la prise d'élan commence par des foulées amples (la foulée se règle par le fait de monter plus ou moins le genou) et se termine par une accélération du rythme jusqu'à l'appel.

Pour le saut à la perche, le lieu d'appel varie en fonction du bras de levier (longueur de la perche utilisée par le sauteur) : il est indispensable, au moment de l'appel :

- que la perche soit devant le perchiste.
- que sa main la plus haute soit au-dessus de son pied d'appel (surtout pas devant).
- que son bras le plus bas soit tendu horizontalement devant lui

L'appel, comme pour le saut en hauteur, doit permettre un décollage vers le haut, d'où l'importance de diriger le genou vers le haut et d'« alléger » la perche en la poussant vers le haut avec la main la plus haute (tout en gardant suffisamment longtemps la main la plus basse vers l'avant pour pouvoir utiliser la flexion de la perche).

Une succession de mouvements pour se diriger vers le haut et éviter la barre...

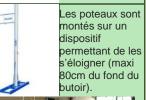
Contrairement à ceux du sauteur en hauteur, les pieds du perchiste passent en premier audessus de la barre : un renversement du corps est nécessaire entre l'appel et le passage audessus de la barre : à cet effet, le sauteur appuie sur la perche tout en amenant ses genoux vers la poitrine puis en projette ses pieds vers le haut.

C'est à ce moment qu'il bénéficie du renvoi de la perche (seulement possible si sa flexion due à la poussée vers l'avant de la main la plus basse au cours de l'appel a été suffisante) ; il doit alors garder ses pieds dirigés vers le haut, entamer une rotation le long de sa trajectoire ascendante (la plus verticale possible) pour se retrouver face à la barre sans perdre le contact avec la perche et en accompagnant le mouvement par une poussée la plus proche possible de l'axe le la perche.

Lorsque son bassin est passé au-delà de la barre, le sauteur repousse la perche vers la piste d'élan en évitant tout contact du haut du corps avec cette-ci.



La piste délan se termine par un butoir











Ce sont les critères de la biomécanique qui déterminent la forme du aeste...

Rappel des grands principes, la logique générale...

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

- à l'échelle du corps entier: on s'intéresse d'abord au mouvement du centre de gravité du corps de l'athlète : un sauteur à la perche qui court pendant sa prise d'élan s'intéresse à sa vitesse de déplacement et considère que son centre de gravité en déplacement conditionne sa technique de déplacement (horizontal), tant qu'il n'est pas dans sa phase de saut. Toutefois, il doit aussi tenir compte de l'influence du déséquilibre du au déplacement avec une perche...
- · à l'échelle des différentes parties du corps se mouvant indépendamment les unes des autres. Chez le perchiste : dès la course d'élan, ces mouvements peuvent entraîner une répartition du poids du corps modifiant la forme de l'appel, d'où l'importance de garder l'axe de sa perche proche de celui du perchiste lui-même.

Au début de la course d'élan, la perche est relevée vers le haut et est dirigée vers le bas à l'approche du butoir.

La position du lieu d'appel vaie avec le bras de levier utilisé par le sauteur, donc la distance des marques prises par l'athlète varient d'autant.

lorsque la perche est lâchée, il est dans le même cas que les autres sauteurs et peut jouer sur la position des différentes parties de son corps pour éviter le contact avec la barre.

Tenir la perche reste indispensable tant qu'elle sert d'appui et der guide du saut jusqu'au-dessus de la barre.

S'être retourné pendant l'ascension est important pour être en position favorable pour éviter la barre et repousser la perche.

D'autres principes devront intervenir dans l'entraînement

Pour être efficace, toute séance technique doit respecter les données inspirées par la biomécanique mais, bien entendu, la technique ne reste qu'un élément de la formation du sauteur à la perche : il doit aussi devenir résistant (c'est fatiqué, en fin de concours, qu'il doit réaliser sa meilleure performance du jour) ; il doit devenir suffisamment rapide pour assurer une bonne impulsion ; il doit être suffisamment robuste pour supporter les multiples contraintes que subit son corps.

Cet article est inspiré par un document de formation des entraîneurs édité par l'AEFA. (Amicale des Entraîneurs Français dl'Athlétisme)

Dernière parution du sujet : 04 2023