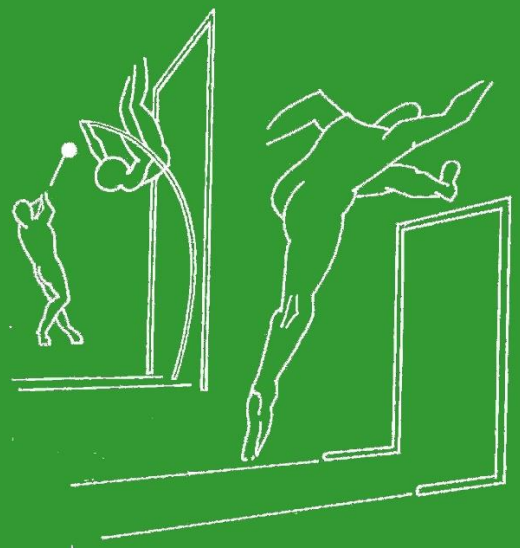
Athlé Lauragais Olympique

Juin 2023 Informations générales

Nouvelle présentation



Ce mois-ci :

Des tests…

… et des meetings, des championnats, de bonnes occasions…

Le mois prochain :

Les vacances d'été pour les plus jeunes

et un programme d'été pour les autres…

ATHLE LAURAGAIS OLYMPIQUE
ATHLÉ
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 mai :	Les 8èmes 6 Heures du Lauragais	2
Autres activités d'avril :	résultats…	3
C'est ce mois-ci	Des tests	4
Autres prochains rendez-vous	Le programme	5
Prochains rendez-vous (suite):	Suite programme… Se préparer s'est prévoir	6
Règles de l'athlétisme	Le lancer du marteau	7
Dossier du mois	Profiter des prochaines vacances pour débuter	8
Prochaines organisations du club	Tout le monde sera indispensable.	9
Prochains rendez-vous (suite)		10
Entraînement avant vacances	Horaires (au stade le mercredi)	11
Entraînement	Vitesse Maximale Aérobie (VMA)…	12

En beau juin, toute mauvaise herbe donne du foin.
Il est plus facile d'être performant quand il fait beau…

Le fait du mois de mai : les 8èmes 6 Heures du Lauragais…

Malgré quelques annonces de la semaine précédente qui nous faisaient craindre une journée pluvieuse, la météo était idéale pour une épreuve d'ultramarathon et les 8èmes 6 Heures du Lauragais ont permis à 69 athlètes de participer à ses diverses courses.

Certes, le record de participation global de cette manifestation est loin d'avoir été battu mais ce n'est pas le résultat d'une désaffection des participant(e)s des éditions précédentes :

- Le 8 mai 2023 était un lundi : rapprochant ainsi les manifestations habituellement organisées le 2ème dimanche de mai.
- Le record date des 6èmes 6 Heures du Lauragais, une des premières manifestations après près de 2 ans de disette pour cause d'épidémie de Covid.
- De nouvelles manifestations, parfois calquées sur les 6 Heures du Lauragais, sont encore venues renforcer l'offre faite aux ultramarathonien(ne)s…
- Certains coureurs de longues distances se sont aussi réservés pour les Championnats de France de 24 heures, 2 semaines après à Albi.

Le programme des courses et le parcours étaient exactement les mêmes que pour l'édition précédente.

Finalement :

- Course de 6 heures : après une belle lutte avec Stéphane PELISSIER, Patrice BRUEL du SA Condom (75,240km) l'emporte pour la 2ème année consécutive chez les masculins. Corine VERDIER, de Lisle Jourdain gagne (même distance que la précédente gagnante : 59,340km) chez les Féminines.
- Epreuve de 6 heures de marche : Bruno GAUTRET, du HTAPF (46,620km) l'emporte, comme l'an dernier, chez les masculins et Odile OMPRARET, de Pau fait de même chez les féminines (même distance que l'an dernier : 44,500km).
- Course de 3 heures : Nicolas MORALDO (34,960km) gagne chez les masculins et Claudine LOISEL, de l'Athlé Tarn Passion (27,540km) chez les féminies.
- Epreuve de marche de 3 heures : Jean-Christophe JOACHIM du Tarbes PA gagne chez les masculins (24,360km) et Laurence SINSOU du Foulees Portes d'Ariege Pyrene , l'emporte chez les féminines (20,120km).
- Malheureusement, les Relais sont toujours loin du succès qu'ils mériteraient : 1 seule équipe de 2 personnes sur le relais de 3 heures… Il faut aussi bien entendu compter le ¼ d'heure des pitchounets.

MERCI à tous les partenaires qui, par leurs aides financières ou en dotations diverses, donnent la possibilité aux athlètes de courir dans de très bonnes conditions… **MERCI** à la Mairie de Revel pour son aide logistique sans faille. **MERCI** à l'USR Footbal pour le prêt de son Club House. . **MERCI** aux membres d'autres clubs qui ne manquent jamais de nous donner un coup de main…

Et bien entendu, encore une fois **MERCI** à tous athlètes et anciens athlètes d'Athlé Lauragais Olympique, à tous les parents d'athlètes, à tous les amis de notre club qui ont participé au succès de cette manifestation…

Nous ne résisterons pas au plaisir de faire le lien sur une conversation de Facebook, avec des photos (à copier et coller dans la fenêtre des liens de votre ordinateur):
https://www.facebook.com/florence.barbier.75/posts/pfbid0kfqiABtpMfgsKECKRsxgBmWahwhvZub6Fd6o6yvjmdd3mDtn2fnFZKQxJCXu2GDrl?notif_id=1683650627710155&notif_t=feedback_reaction_generic_tagged&ref=notif

Des athlètes du club ont participé à cette manifestation : Leurs résultats sont dans la rubrique « les résultats »

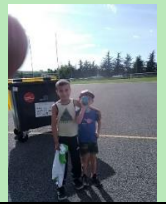
* Lu 08	8èmes 6 Heures du Lauragais	Revel (31)	D

Kusayla AIT AIDER et **Tom ITIER** remportent le ¼ d'h des pitchounets.

Tous les athlètes adultes et ados d'Athlé Lauragais Olympique disponibles participaient à l'organisation : avec plus de bénévoles disponibles, le club aurait pu former des équipes.

, quelques imagess

Ce nouvel espace est prévu pour vos images du mois : envoyez vos photos **exclusivement par mail !**



Autres activités de mai :

Date	Manifestation	Lieu	Niveau (I,N,R,D)
ANNEE			
Mois			Champ^{t}
Jour			Label
AVRIL	(Résultat non paru sur bulletin précédent)		
Di 30	Semi marathon d'Albi	Albi (81)	R
MAI			
Sa 06	Ch Dép Pointes d'Or 31 32 82	Auch (32)	D
Sa 06 et Di 07	Marathon International de Prague	Prague (Czech)	I
Di 07	Marathon International	Biaritz (64)	I
* Lu 08	8èmes 6 Heures du Lauragais	Revel (31)	D
Di 14	Meeting REG	Cahors (46)	R
Sa 27	Ch Dép CA et + 31 32 82	Blagnac (31)	D

les résultats

Athlé Lauragais Olympique se concentre essentiellement sur les enjeux individuels et ne participe pas aux championnats interclubs… Ainsi, cette saison encore, deux weel-ends de mai y sont moins chargés que dans d'autres clubs. Bien entendu, dès que le club retrouvera un effectif suffisant pour des enjeux collectifs, il en sera tout autrement…

David PELISSIER termine 61ème (9ème M1M) en 1h29mn22s

Emilie BERTHELOT est 5ème du classement général MIF (4ème du 31) : 120m en 16s27, 200m haies en 32s27, 1,50m au saut en hauteur
Lucas MENARD est 22ème du classement général MIM (15ème du 31) : 200m haies en 33s33, 1,52m au saut en hauteur, 10m10 au triple saut

Le samedi, la **famille DUPUY** (Lionel, Marie-Aude, Thaïs et Martin) a participé à la course des familles, une animation très prisée.
Le lendemain **Lionel DUPUY** réalise une très belle performance sur le marathon : 171ème athlète masculin (sur plus de 4000) dans un temps de 2h54mn00s…

Florence GUINAUDEAU est 357ème féminine (50ème M3F) du semi-marathon en 2h12mn42s)…

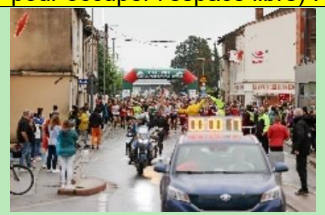
Kusayla Ait Aider et **Tom ITIER** remportent le ¼ d'heure des pitchounets. **Bravo !**

Chez les juniors masculins **:**
Nathan ROZIS court le 100m en 13s24, lance le poids à 8m35 et **bat son record personnel de saut en hauteur avec 1m89**. **Bravo !**
Quelques minimes avaient prévu de participer à ce meeting mais ont finalement eu un empêchement : dommage, vu les conditions très favorables à la performance grâce à une météo très clémente.

Chez les juniors masculins **:**
Nathan ROZIS est 5ème de sa série du 100m en 13s08, **Champion de Haute Garonne du saut en hauteur junnior masculin** (1m77). La performance moins bonne que lors de sa sortie précédente peut s'expliquer par une course d'élan sur un sol inhabituel (il devait partir sur la pelouse pour enchaîner sur le tartan : la plupart des sauteurs ont été gênés)

, d'autres imagess

Cet autre nouvel espace est aussi prévu pour vos images du mois : envoyez vos photos **exclusivement par mail !**
Profitez de l'occasion (sur fond gris : des photos anciennes pour occuper l'espace libre) !



CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2022 2023 : c'est le dernier mois…

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

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

C'est très prochainement : des tests pour préparer l'été

Un **mercredi (le 21 juin ou le 05 juillet)** Athlé Lauragais Olympique organise une **soirée Tests**: au départ, **afin d'apprécier plus facilement la progression des jeunes athlètes**, on organisait systématiquement pour eux toujours les mêmes tests, calqués sur un protocole de la FFA qui s'appliquait dans le cadre des stages « 1000 minimes ».

Depuis quelques années, la FFA a mis au point un ensemble de tests s'appliquant à chaque catégorie d'âge : c'est parmi ces tests que seront choisis ceux que devront d'abord effectuer les jeunes athlètes en présence, selon leur âge et leur progression au cours de la saison : ce sera donc évolutif, à découvrir sur le moment….

Pour tous, jeunes comme adultes les tests du jour se termineront par un test VAMEVAL. Ce test permettra aux plus jeunes d'apprendre à suivre un rythme imposé ; les athlètes plus expérimentés y trouveront les éléments nécessaires à la programmation de leur entraînement.

Un test VAMEVAL, c'est quoi ?

Des balises sont placées tous les 20m le long de la piste de **REVEL**.

La sono du stade diffuse des bips... Les athlètes courent à la vitesse juste nécessaire pour être à moins de 2m d'une balise. Mais les bips ne sont pas donnés toujours au même rythme : au début il faut trottiner, à peine plus vite qu'en marchant… Toutes les minutes, le rythme augmente de 0,5Km/h… Lorsqu'on n'arrive plus à suivre le rythme, c'est qu'on a atteint **SA** Vitesse Maximale Aérobie du moment, principale donnée personnelle à connaître pour toute progression en course à pied…

… et pourquoi parler athlétisme ?

Parce que, devant un apéro, il faut bien avoir un sujet de conversation...

(date de report en cas d'intempéries : le **05 ou le 12 juillet**).

Quand ?	: Quel Test ?	pour qui ?
16 HEURES 30	: échauffement	né(e)s de 2012 à 2016
17 HEURES	: tests jeunes (début)	
18 HEURES 30	: échauffement	né(e)s avant 2012
19 HEURES 00	: tests VAMEVAL	né(e)s avant 2016
20 HEURES	: apéro	

Ce mois-ci, Athlé Lauragais Olympique essaiera aussi de se faire connaitre par d'autres moyens

Le **mercredi 28 juin**, la Mairie de Revel organisera une journée « Terrains de jeu ». Athlé Lauragais Olympique y participera.

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

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.

Autres prochains rendez-vous : principales manifestations

Tous niveau (local, régional, national, international)… de toutes sortes (meetings, championnats, courses de villages), sur tous terrains (piste, route, sols naturels)...

En raison de l'envahissement du parking du stade de Toulouse Sesquières par de nombreuses caravanes, les meeting BE et MI 31 32 82 ont été regroupés le 04 à Blagnac, le meeting Régional 31 32 82 du 10 est déplacé à Auch et la fête de l'Athlétisme EA PO à Colomiers.

Catégories concernées

(selon ces catégories :
A=«Animation», F=«Formatnion»,
R=«Réunion», S=«Stage athlé»,
X=«Compétition»)

Niveaux de CHAMPIONNATS

	Pas championnat	
	Dép 31 32 82	**D**
	Occitanie (LAO)	**R**
	France (FFA)	**N**

Date	Manifestation	Lieu	Niveau (I,N,R,D) Champt / Label	EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA
JUIN												
Sa 03 Di 04	Ch LAO E. combi.	Carmaux (81)	R					X	X	X	X	
Di 04	Meeting BE MI 31 32 82	Blagnac (31)	D			X	X					
Sa 10	Meeting REG 31 32 82	Auch (32)	R					X	X	X	X	
Sa 17	Fête de l'Athlétisme EA PO	Colomiers (31)	D	A	A							
Di 18	Ch LAO BE MI	Millau (12)	R			X	X					
Di 18	Ch France 100km	Steenwerck (59)	N							X	X	X
Me 21	Meeting REG UAO31	Toulouse Sesquières ? (31)	R			X	X					
Sa 24	Ch LAO Pointes d'Or	Castres (81)	R			X	X					
JUILLET												
Sa 01 ou Di 02	Ch LAO CA JU Elite	Albi (81)	R					X	X			
Sa 08	Open LAO		R					X	X	X	X	
Sa 08 Di 09	FFA Pointes d'Or		N				X					
* Ve 14	Coupe de France des Ligues MI		N				X					
*Ve 14 Sa 15	Ch France U18 U20		N					X	X			
Sa 22 Di23	Open de France		N							X	X	
Ve 28 Sa 29	Ch France Elite	Albi (81)	N							X	X	
AOUT												
Sa 26 – Me 30	Stage Dép 31 BE MI	Razisse (81)	D			S	S					

Depuis plusieurs mois, le parking du Stade de Sesquières, le mieux équipé d'Occitanie pour l'athlétisme, est occupé par des caravanes.

Ce n'est pas une première et ce n'est pas toujours gênant mais ce groupe n'est pas très concilient avec les résidents. Déjà en 2002, des gens du voyage s'y étaient installés pour plus de 2 ans et avaient tout cassé sur le stade. Toulouse Métropole a donc pris des précautions pour mettre le gros matériel à l'abri (notamment les tapis de saut en hauteur et à la perche et les filets des cages de lancer) et elle ne prévoit de les remettre en place qu'après le départ des caravanes.

Comme à chaque fois, un arrêté d'expulsion a été prononcé par le tribunal mais cette fois-ci la Préfecture dit ne pas avoir l'effectif nécessaire à son exécution…

CRESPY GROUPE

2 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, Blagnac, 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 ?

La fournée des silos
Maison BONNAFOUS

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

Prochains rendez-vous (suite): principales manifestations

Juillet est la pleine périodes des enjeux régionaux et Nationaux.
Les meetings et les courses pour toutes et tous restent présents.

Catégories concernée
(selon ces catégories :
A=«Animation», F=«Formatnion»
R=«Réunion», S=«Stage athlé»,
X=«Compétition»)

Niveaux de CHAMPIONNATS

	Pas championnat	
	Dép 31 32 82	D
	Occitanie (LAO)	R
	France (FFA)	N

Date	Manifestation	Lieu	Niveau	EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA
ANNEE			(I,N,R,D)									
Mois			**Champt**									
Jour			**Label**									
SEPTEMBRE	(début saison 2023 2024)											

Attention : le calendrier qui suit est une prévision faite à partir du calendrier 2022 2023 (à défaut de calendrier officiel)

Pour participer à ce qui suit, il faudra renouveler sa licence ou présenter un certificat médical

Présentation habituelle : ce qui est déjà programmé.
En noir sur fond blanc : ce qui se dit dans les couloirs.
En rouge sur fond blanc : report de ce qui a eu lieu l'année précédente

Sa 09 Di 10	Ch France Ep. Combinées et ½ fond long Masters		N									X
Ve 22 ?	Ch France 5km ?	Saint Omer (62) ?	N					X	X	X	X	X
Sa 23	Ch LAO 1000m	St Girons	R					X	X	X	X	X
Di 24 ?	Ch France 1/2marathon ?	Montbéliard () ?	N						X	X	X	X
Di 24	LAO Relais Spécialités	Rodez (12)	R					X	X	X	X	
Sa 30 ?	Inter-ligues Marche	Saran (45)	R									
Sa 30 Di 01	100km de Millau	Millau (12)	R							X	X	X

Que la fête recommence !

La performance se prépare à l'avance…

Sans aller jusqu'à programmer une carrière sportive dès qu'on fait un essai dans un sport, on se rend très vite compte que toute activité physique est susceptible d'avoir des conséquences sur les activités qui la suivront :

- un effort un peu violent au cours d'un entraînement et on découvre les courbatures du lendemain,
- une semaine d'efforts de faible intensité et on s'aperçoit qu'on est ensuite capable d' « encaisser » des efforts plus intenses sans se fatiguer plus.

C'est cette capacité de l'organisme à s'habituer à des efforts de plus en plus intenses qu'on utilise lorsqu'on conçoit un plan d'entraînement. Et c'est ce qui amène à prévoir des objectifs de plus en plus éloignés, parfois au-delà de la période sur laquelle on avait initialement prévu de se consacrer à son activité du moment…
Bien entendu, on peut concevoir l'activité physique comme un moyen d'entretenir sa condition physique, mais dès lors qu'on cherche à l'améliorer, on est amené à échafauder une stratégie pour y parvenir, ce qui revient à concevoir un plan d'entraînement à plus long terme que pour un simple entretien.

C'est ce qui nous motive pour proposer un calendrier tenant compte du début de la prochaine saison…

Se préparer, c'est aussi prévoir les indispensbles démarches administratives

L'été est toujours là dès la fin du mois de juin, mais l'automne n'a jamais été aussi proche !

La prochaine saison commencera dès le 1er septembre. Côté administratif, la FFA a l'an dernier prévu une augmentation de 6 € de son prélèvement sur chaque cotisation d'athlète auprès des clubs pour cette saison en s'engageant à ne pas les augmenter la saison prochaine. Par contre l'inflation de nos frais généraux est bien réelle…

Dès le 15 juin 2023, on peut penser aux adhésions, cotisations, certificats médicaux de la saison 2023 2024.
La FFA prévoit l'anticipation de la licence (mais la licence 2022 2023 et son assurance ne seront plus valables après le 31).

- Pour les athlètes qui étaient là cette saison, c'est donc le moment penser au dossier de réinscription qui sera envoyé à chacun avant la fin du mois- de juillet.
- Pour les nouveaux arrivés, c'est aussi un bon moment pour remplir le bulletin d'adhésion..

Il est bon aussi d'encourager les athlètes potentiels à nous rejoindre…
Si on souhaite se retrouver dans un club dynamique, il est indispensable de partler de ce qu'on y fait autour de soi, dans sa famille, auprès de ses ami(e)s.... On peut aussi distribuer les affichettes et flyers du club

Les athlètes souhaitant faire des compétitions, même sans objectif précis de performance, ont tout intérêt à se fixer un objectif à réaliser dans plusieurs mois et des objectifs intermédiaires permettant de vérifier si les entraînements réalisés confortent les prévisions de leur plan d'entraînement.

Ci-dessous : point de règlement mensuel

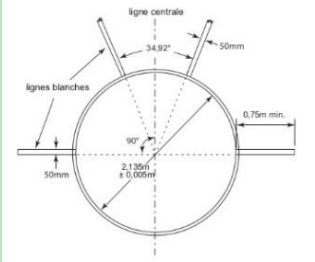
COMPETITION	Règles	
Lancers	L3	Le lancer du marteau

Le but du lanceur de marteau 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 marteau étant rarement la seule épreuve se déroulant au même moment sur le stade, il a bien entendu été nécessaire de lui attribuer une partie du terrain, ce qui de fait a limité l'aire d'élan et d'une manière plus générale l'aire où peut évoluer l'athlète :
  - Comme le disque, le marteau 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 qu'un passage disponible en direction de l'aire de réception des engins….
- 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 : l'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.
- des procédures de mesure :
  - 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.
  - On mesure le long d'une ligne droite passant par le centre de l'aire d'élan.



.

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 a un diamètre de 2,135m. 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 buttoir et premier obstacle est de..m.

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

Comme le disque, le marteau 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 qu'un passage disponible en direction de l'aire de réception des engins. En compétition, un essai est considéré comme nul s'il n'attérit pas en dehors de la cage.

L'engin : poids des disques selon les catégories

Catégories WA	Cadettes	Juniors Espoirs Séniors Féminines	Cadets	Juniors Masculins	Espoirs Séniors Masculins
Marteau	**3kg**	**4kg**	**5kg**	**6kg**	**7,260kg**

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

Jeunes féminines	Poussines	Benjamines	Minimes filles
Marteau	**2Kg**	**2Kg**	**3Kg**
Jeunes masculins	Poussins	Benjamins	Minimes garçons
Marteau	**2Kg**	**3Kg**	**3Kg**

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 reçu 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 **so**nt pardois 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…

Combien de personnes au minimum pour juger un concours de marteau ?
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 : 06 2023

Dossier du mois : Profiter des prochaines vacances pour débuter

Sans traiter ici de ce sujet comme on le fait dans la rubrique «LES TECHNIQUES D'ENTRAINEMENT», on peut tenter de répondre à quelques questions que se posent bon nombre d'athlètes sur la façon d'aborder un sport. Qu'on débute ou qu'on ne se soit pas adonné à une activité physique régulière depuis longtemps, mieux vaut commencer par une mise en condition progressive.

A l'approche des vacances d'été, un nombre de joggers commencent à courir pour être en forme au moment de montrer sur les plages : bon nombre s'arrêtent au bout de quelques séances, découragés par les courbatures et ne voyant pas comment pratiquer sans souffrir.

Il existe pourtant un moyen très simple de se mettre (ou se remettre) en condition physique : c'est essentiellement une question de progressivité de l'effort (cf article « P1 : Remise en condition » paru dans la rubrique « LES TECHNIQUES D'ENTRAINEMENT » du bulletin d'information de septembre 2022)

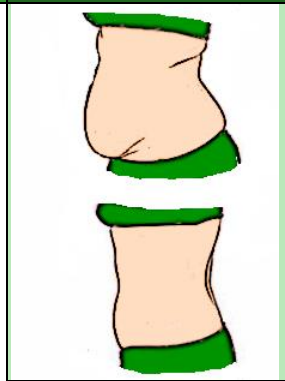
Notamment, si au début on ne peut courir plus que quelques minutes sans avoir besoin de marcher pour récupérer, c'est tout à fait normal : on privilégie alors un type d'entraînement où on alterne marche et course…

Progressivement, on peut augmenter les phases courues et diminuer les phases marchées.

Ainsi, on ne s'épuise pas et on profite de l'effet positif d'une accoutumance progressive à l'effort : quelques séances suffiront généralement pour ressentir une nette amélioration de l'état de forme et pouvoir intégrer un groupe d'entraînement avec des athlètes habitués à des activités plus intensives (cf article ci-dessous « C3 : Vitesse Maximale Aérobie ».

Essayez :

vous constaterez vous-même…



çà pourrait être une pub pour cette activité…

L'avenir est aux gens prévoyants… mais pas que.

A l'approche des vacances, tout le monde cherche des moyens d'occuper ce précieux temps libre pour récupérer au maximum des fatigues accumulées tout au long de l'année.

Certaines familles n'hésitent pas à retenir des séjours dans des lieux paradisiaques ou a s'inscrire dans des stages par l'intermédiaire de plateformes alléchantes, parfois en y laissant toutes leurs économies…

D'autres vont se ressourcer dans leurs familles, toujours prêtes à les accueillir.

D'autres encore cherchent près de leurs domiciles des activités moins exotiques mais tout aussi dépaysantes…

Et si le problème n'était pas le lieu où on pratique les activités auxquelles on a envie de d'adonner mais la façon de les aborder ?

Il y a maintenant une bonne décennie, notre club s'est posé cette question et s'est mis à organiser des activités estivales en profitant des lieux proche du siège du club que viennent visiter les touristes.

Athlé Lauragais Olympique prévoit tout un programme estival d'entraînements pour que toute personne intéressée puisse entretenir sa condition physique et se sentir bien dans sa peau et éventuellement bien dans son maillot.

C'est le moment idéal pour inviter des amis à venir partager nos entraînements de l'été !

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

Prochaines organisations du club :

Tenez-vous prêt pour ces dates !

En été, il ne faudra pas oublier de faire connaitre le club …

Le **samedi 22 juillet** : **Festimenthe**, une manifestation de promotion dans le cadre de Revel Terre de Jeux.
Cette année nous avons souhaité participer différemment à cette fête :il y aura une suite logique à la visite de Jean Galfione de cet hiver.

Ville de Revel

festi' menthe sports concerts JEUX FÊTE Revel

Pas de stage à Revel cet été mais certain(e)s athlètes du club seront invités à participer dans le tarn, dans des locaux « en dûr » et sous un format légèrement différent au stage qui depuis des années se passait à Revel…

L'équipe d'entraîneurs d'Athlé Lauragais Olympique ne sera pas pour autant au repos : comme chaque année, un programme d'entraînement sera organisé pendant les vacances…

…On a aussi dû penser à la prochaine saison

Chaque année, il est important de présenter les activités du club pour pérenniser au maximum son effectif.

- Après Festi'menthe, la Mairie organise une autre journée dès le début du mois de septembre :

Le **samedis 02 septembre**, la mairie de Revel organisera son traditionnel **FORUM DES ASSOCIATIONS**.
Athlé Lauragais Olympique y participera

Ville de Revel

Puis, ce sont des manifestations proposées sur tout le territoire national par la FFA qui prendront le relais :

- le **mercredi 13 septembre**, le **Kinder Athletics Day**
  (date de report en cas d'intempéries : le **20**).

Kinder Joy of moving ATHLETICS Day

- le **mardi 03 octobre**, le **Run2k challenge**
  (date de report en cas d'intempéries : le **5**).

RUN2K CHALLENGE

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.

NS nutrition & santé

L'expertise incontestée dans la nutrition, notamment des sportifs ertise incontestée dans la nutrition, notamment des sportifs

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

CLUB CAPITAL CONSEIL
BIARRITZ - PARIS - TOULOUSE

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

MERCI à tous nos partenaires pour leur fidélité

Athlé Lauragais Olympique proposant toutes les disciplines de l'athlétisme a besoin d'un budget conséquent et difficile à rassembler… surtout lorsque les subventions de l'Etat et des Collectivités tendent à diminuer.

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.

Suite des futures organisations :

On pense même à la suite de la saison 2023 2024

Un enchainement de temps malheureux nous amenés à reporter le 30ème Meeting Vertisaut à la prochaine saison : ce sera **le samedi 18 ou 25 Novembre 2023**
30 éditions : un compte rond montrant bien l'intérêt que portent les athlètes à ce meeting !

Un **dimanche de janvier 2024** (et oui : déjà…), c'est le **Challenge des Jeunes Pousses** qui sera programmé…

Le **dimanche 25 février**, le **52ème Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol** rassemblera des coureurs de la région Occitanie. Il permettra aux coureurs et coureuses haut garonnais(e)s des catégories Poussin(e)s à Minimes de se classer dans le Challenge du Conseil Départemenétal.

C'est la plus grosse organisation assurée par notre club. C'est aussi de loin la plus ancienne…

Le **mercredi 8 mai**, les 9èmes 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,**
- **Deux épreuves de 3 heures Individuelles** (Course et Marche),
- **Un relais de 2 ou 3 coureurs pendant 3 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).

RAPPEL **Athlé Lauragais Olympique ne peut pas organiser sans l'aide des bonnes volontés disponibles !**

Qu'un athlète participe chez lui, à une organisation de son club, ou ailleurs, il doit appliquer les mêmes principes

Athlé Lauragais Olympique programmes bon nombre de manifestations qui s'adressent à des tas de profils d'athlètes. Parmi ces manifestations, la plupart nécessitent un entraînement préalable (du moins, c'est toujours conseillé)

Suivre un plan d'entraînement est indispensable pour se donner des chances de progresser.

C'est aussi très utile pour celles et ceux qui ne peuvent participer aux séances collectives, mais un plan doit être adapté à l'athlète qui le suit pour être efficace…

Le plan et ses impératifs

Préalable :
Il est très difficile de suivre sérieusement un plan d'entraînement si on n'a pas au moins suivi quelques séances en présence d'un entraîneur qualifié : il est notamment important qu'il ait eu l'occasion de noter les points à améliorer en priorité.

Le plan : c'est quoi ?

C'est la description écrite des activités prévues lors de chaque séance (par exemple pour un coureur, le plan d'entraînement prévoit les distances à parcourir, les tes temps qu'on doit mettre pour chacune d'entre elles ou les allures auxquelles on doit courir, le nombre de répétitions, les temps de récupération, etc…).

Préparer un plan d'entraînement n'est en principe envisagé que pour les athlètes qui se sont donné un objectif compétitif.

Toutefois, on peut aussi programmer des séances de mise en condition physique ou avec des objectifs non compétitifs (exemple : perdre du poids, améliorer le bien-être physique, etc…).

Tout le monde a donc tout intérêt à s'intéresser à ce type de programmation : lors des séances collectives, l'entraîneur a généralement établi la programmation ; on a toujours intérêt à lui demander le contenu des séances auxquelles on ne peut participer pour éventuellement le réaliser à un moment où on peut se libérer pour une séance solitaire.

Il est certain qu'une programmation cohérente est la clé de l'efficacité dans la préparation de tout objectif qu'on peut se donner (à condition, bien entendu, que l'objectif soit raisonnable et notamment compatible avec son état de forme du moment).

ENTRAINEMENT AVANT VACANCES

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,

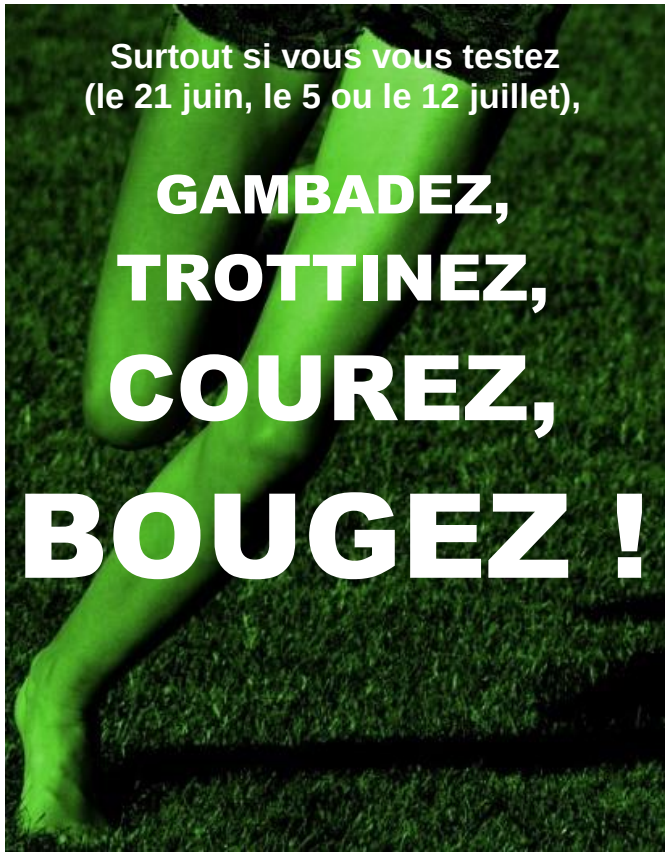
Dans la présentation des horaires ci-à-gauche, les **lieux surlignés en jaune** sont les lieux de rendez-vous été comme hiver.

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.

Pour préparer vos vacances et la rentrée qui suivra, comme on l'a déjà conseillé :



ENTRAINEMENT Informations techniques

Courses C3 Vitesse Maximale Aérobie (VMA)

Les principes sur lesquels on s'appuie :
Toute personne qui pratique une **activité physique** constate que **les battements de son cœur et sa respiration s'accélèrent** : ce n'est que la **conséquence de l'élévation des besoins énergétiques des muscles sollicités par l'exercice**. Cette énergie provient d'une **combustion** qui a lieu dans le muscle. Selon l'intensité de l'effort, cette combustion utilise différents « carburants » présents dans le muscle lui-même ou transportés par le sang :

- Pour les **exercices de longue durée et de faible intensité**, c'est un **mélange constitué d'une faible quantité de glucides et d'une grande quantité de lipides** qui constitue l'essentiel du « carburant ».
- Les proportions de glucides et de lipides s'inversent progressivement lorsque l'intensité de l'effort augmente.
- **Pour les exercices intenses**, **ce sont les glucides, et particulièrement le glycogène, qui deviennent les « carburants » presque exclusifs**.

Comme pour toute combustion, **ces « carburants » nécessitent un apport d'oxygène**.
Le transport et l'utilisation de l'oxygène se font au cours d'un long enchainement qui permet de fixer par les poumons l'oxygène de l'air qu'on respire (d'où le terme « aérobie »), de le transporter dans le sang, d'en adapter le débit grâce à la « pompe cardiaque ».
Comme toute combustion, celle-ci produit, outre l'énergie nécessaire à l'effort, de la chaleur et des « déchets » qui sont ensuite évacués
Au niveau des muscles sollicités, l'utilisation de l'oxygène dépend de la quantité et de l'entraînement des fibres qui les constituent. De la capacité maximale de transport et d'utilisation de l'oxygène dépend la quantité d'énergie susceptible d'être produite par voie aérobie : la **capacité physiologique aérobie**. (capacité à maintenir longtemps un travail musculaire de haute intensité).

Afin d'optimiser l'entraînement, il est bon de connaître cette donnée (personnelle puisque dépendant de quantités de fibres et de leur entraînement) des études ont été faites pour corréler l'entraînement avec des performances relevées au cours de tests : plusieurs méthodes en découlent, toutes utilisant des tests (test de Cooper, test de Leger Boucher, épeuve de course Navette, VAMEVAL…).

Actuellement, c'est le **test VAMEVAL** (abréviation de EVALuation de la Vitesse Maximale Aérobie) qui est utilisé pour les coureurs en raison des données directement exploitables dans les plans d'entraînement qu'il fournit.
En quoi consiste ce test : des balises sont placées tous les 20m le long de la piste, une sono diffuse des bips... Le jeu consiste à courir à la vitesse juste nécessaire pour être à moins de 2m d'une balise. Mais les bips ne sont pas donnés toujours au même rythme: au début il faut trottiner, à peine plus vite qu'en marchant… Toutes les minutes, le rythme augmente de 0,5Km/h…
Lorsqu'on n'arrive plus à suivre le rythme, c'est qu'on a atteint **SA Vitesse Maximale Aérobie DU MOMENT**

Les références de cette étude…

On a souvent vu des interventions sur les réseaux sociaux critiquant la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) qui serait à l'origine de cette méthode d'entraînement, décriée par certains internautes…
En réalité, c'est dans le Département d'Education Physique de Montréal (Canada) que l'équipe de Luc LEGER, sommité mondialement connue er reconnue ; a mis au point cette méthode d'entraînement (après en avoir étudié bien d'autres).

Comment utilise-t-on les résultats du test ?

Selon les distances sur lesquelles on .se spécialise, la fréquence et la structure des séances varieront énormément mais les données récoltées au cours d'un test VAMEVAL, notamment la VAM (Vitesse Maximale Aérobie), sont utilisables dans tous les types d'entraînement. Exemple pour un coureur de 400m :

% VAM et Vitesses associées	Types et durées d'exercices	Répercussions physiologiques attendues
50 à 55%	Ex. continus de durée de 8 à 12mn	Récup. active : accélère le métabolisme de l'acide lactique (après ex. intense de 60s à 3mn
65 à 70%	Ex. continus de durée de 8 à 10mn	Echauffement : vitesse propice à j'équilibre aérobie, à combiner avec des étirements.
70 à 75%	Ex. continus de durée > 20mn ou par intervalles longs 5 à 6mn, durée totale >30mn	Développement de l'endurance aérobie, transition aérobie – anaérobie, début de l'apparition de l'acide lactique sanguin.
75 à 85%	Ex. par intervalles longs 4 à 6mn, récup. incomplète, durée totale >15mn	Développement de l'endurance et de la puissance aérobie, développement de la puissance anaérobie lactique.
85 à 100%	Ex. par intervalles longs 1 à 3mn. Ex. en Fartlek récup. Incomplète, durée totale 10 à15mn	Développement de la puissance maximale aérobie et de l'endurance anaérobie lactique : pas en début de saison, puis seulement sur certains entraînements.
100 à 120%	Ex. par intervalles très courts 10s d'ex. 20s de repos, durée totale 10 à 20mn	Développement de la puissance maximale aérobie : pas avant la 6ème semaine d'entraînement.

Comme on le voit sur le tableau ci-dessus, un plan d'entraînement peut comprendre des séances aux rythmes très différents selon ce qu'on cherche à développer.
Il y a des tas d'application possibles qui permettent de progresser tout en évitant le surentrainement.

Dernière parution du sujet : 06 2023