# Athlé Lauragais Olympique

Juillet 2023 Informations générales

### Afin de pouvoir aller directement à l'essentiel :

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

# Table des matières

présentation Nouvelle Ce mois-ci: Festi'menthe... Les vacances d'été pour les plus jeunes et un programme d'été pour les autres... Le mois prochain: **Correspondant:** ATHLE LAURAGAIS la suite du programme **Daniel Rousseau** ďété... CLUB AFFILIÉ Tél: 06 87 91 11 54 Internet: http://www.athle-lauragais-olympique.com Courriél: athlelauragaisol@gmail.com

Idbic	acs matiere	•
Thème	Sujet traité	Page
	Table des matières	1
Le fait du mois de juin :	Sorée tests	2
Autres activités de juin :	Les résultats	3
C'est ce mois-ci	Rattrapage de tests et Festi'Menthe	4
Prochains rendez- vous	Le programme	5
Prochains rendez- vous (suite):	Extrait de la circulaire 2023 2024 : inscriptions	6
Règles de l'athlétisme	Départ d'une course	7
Dossier du mois	La chaleur : alliée mais parfois dangereuse	8
Prochaines organisations du club	Tout le monde sera indispensable.	9
Suite des futures organisations	Suite extrait de la circulaire 2023 2024 : validité inscriptions	10
Entraînement	Horaires de vacances estivales	11
Entraînement	Lancer du javelot	12

Pluie du matin, en juillet est bonne au vin. L'athlète mouille sa chemise, parfois il est aidé par le ciel...



## quelques imagess

Cet espace est prévu pour vos images du mois : envoyez vos photos exclusivement par mail!

Lorsqu'on n'a pas de photos du moment, on puise dans les archives

### Le fait du mois de juin : une soirée de tests éparpillée

Le mercredi 21 juin, Athlé Lauragais Olympique avait prévu une soirée Tests selon un concept nouveau que la FFA propose (un ensemble de tests s'appliquant à chaque catégorie d'âge selon leur progression au cours de la saison). Nos tests seraient donc devenus évolutifs et il aurait été intéressant d'étudier les réactions des athlètes lors de la découverte de ces nouveaux exercices....

OUI, mais de nombreuses manifestations étaient en gestation dans le monde associatif, notamment celles liées à la fin de l'année scolaire et à la fête de la musique du jour-même...

Finalement, l'effectif du jour étant très peu nombreux, une partie des tests ont été organisés aux horaires habituels d'entraînement et deux ou trois des tests de cette journée habituellement bien structurée ont été en partie reportés : certains tests ont pu être effectués lors de la journée « Terrains de jeux » et le test VAMEVAL a été reporté au mardi 5 juillet pour les athlètes des catégories benjamin(e)s et plus grand(e)s (pout v trouver les éléments nécessaires à la programmation de leurs futurs entraînements) Les plus jeunes pourront le découvrir en octobre (pour apprendre à suivre un rythme).



Certes, ce qui était une s'est aui juillet).

prévu comme soirée transformé en une semaine d'entraînements avec tests, mais tous les athlètes désiraient ont pu être testés (en dehors du test VAMEVAL qui a été reporté au mois de







Ce qui a le plus manqué, c'est le pique-nique convivial par lequel notre club avait pris l'habitude de terminer l'année scolaire...

### Le fait du mois de juin aurait aussi pu être : la journée « Terrains de Jeux »

Le mercredi 28 juin, le nouveau format de cette manifestation adopté par la Mairie de Revel s'est avéré bien plus simple et bien plus facile à mettre en œuvre que le précédent, plus adapté à un public qui avait pour objectif de découvrir de multiples activités pour choisir celles qu'il adopterait à la rentrée scolaire de septembre.

Il faisait très chaud et les activités se déroulaient en partie au soleil, ce qui n'a pas empêché les ateliers prévus par Athlé Lauragais Olympique de recevoir de nombreux athlètes en puissance: ils ont pu, courir, sans et avec obstacles, lancer divers engins (marteaux, anneaux, vortex...) et sauter (en longueur et à la perche) a public a bien entendu attendu le milieu de l'après-midi pour venir mais, globalement.

En fin de journée, l'ensemble des animateurs, tous sports confondus, ont été accueillis par la Mairie et le club de natation au bord de la picine municipale pour un cocktail dinatoire très sympathique...

On est resté dans la simplicité: tous les ateliers proposés avaient été choisis parmi ceux que l'on avait déjà proposés au cours de cette saison.

L'avantage est que ce qui se faisait était tout à fait représentatif de notre activité pour les catégories d'âges concernées...





	<u>Autres a</u>	ctivités d	e juin :	les résultats	, d'autres imagess
Date	Manifestation	Lieu	Niveau		Cet autre espace est aussi prévu pour
ANNEE			(I,N,R,D)		
Mois			Champ <sup>t</sup>		vos images du mois: envoyez vos photos
Jour			Label		exclusivement par mail!
JUIN					
Sa 03	Meeting REG	Pamiers (09)	R	Nathan ROZIS est 2ème du concours de saut en hauteur Toutes Catégories Masculines) avec un saut de 1m85	
Sa 03 Di 04	Ch LAO E. combi.	Carmaux (81)	R	Emilie BERTHELOT est Vice-championne d'Occitanie d'Heptathlon Minime Fille avec un total de 4201 pts, 5ème meilleure performance française de l'année à la date de la compétition dans cette épreuve. Elle bat son record personnel dans chacunes des 7 disciplines : 100m en 12s88, hauteur avec un saut de 1m62, poids avec un jet à 9m85, saut en longueur de 4,88m, javelot avec un jet de 24m74, 1000m en 3mn35s37. Emilie réalise aussi un triathlon de 111pts, ce qui la met en bonne position pour participer à la Finale Nationales des Pointes d'Or.	
Di 04	Meeting BE MI 31 32 82	Blagnac (31)	D	Lucas MENARD est 2ème de sa série de 200m haies en 31s52 (2ème du classement général), 5ème de sa série de 120m en 17s49 (14ème du classement général), 4ème du triple saut (10m10)	
Sa 17	Fête de l'Athlétisme EA PO	Colomiers (31)	D	Un seul athlète s'était inscrit pour cette journée de fête et a préféré ne pas s'y rendre seul, ce qu'on comprend aisément pour une catégorie à laquelle on ne propose généralement que des enjeux par équipes  Les jeunes athlètes concernés avaient pourtant bien débuté leur saison, lors du kid-cross de Blagnac	
Di 18	Ch LAO BE MI	Millau (12)	R	Emilie BERTHELOT est Championne d'Occitanie de saut en hauteur (1m55) et 3ème du 80m (10s52), elle avait battu son record personnel en série (10s47)	
				Lucas MENARD est 12 <sup>ème</sup> (5 <sup>ème</sup> de sa course) du 200m haies en 32s07	
Sa 24	Ch LAO Pointes d'Or	Castres (81)	R	Chez les Minimes Filles, <b>Emilie BERTHELOT</b> est 7 <sup>ème</sup> avec 108pts: 120m en 15s61 (-0,2), 1m58 en Hauteur, 80m haies en 13s15 (+1,8). Chez les Minimes Garçons, <b>Lucas MENARD</b> est 58 <sup>ème</sup> avec	
				68pts : 200m haies (76) en 31s25 (-0.1), 9m99 (+1.6) au Triple saut, 1m54 en Hauteur.	
Ve 30	Corrida du crédit agricole,	Toulouse (31)	D	<b>Lionel DUPUY</b> est 119 <sup>ème</sup> de cette course caritative de 10km (9.ème M1M) en 37mn33s	
					Lorsqu'on n'a pas de photos du moment, on puise dans les archives

# CHALLENGE 31 ESTIVAL BE MI : c'est fini pour 2022 2023...

Le Challenge départemental estival 31 2022 2023 porte sur un classement individuel par année de naissance et par sexe sur les deux meilleurs triathlons de chaque athlète effectués lors des championnats départementaux estivaux



**Emilie BERTHELOT** est 3ème Minime Fille 2ème année (204 pts), **Thaïs DUPUY** est 35ème Minime Fille 1ère année (45 pts), **Lucas MENARD** est 4ème Ex aequo Minime Garçon 1ère année (132 pts). Malheureusement les autres athlètes du club qui auraient pu être concerné(e)s n'ont pas participé à un nombre suffisant de compétitions pour être classé(e)s

## CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS: c'est aussi fini pour 2022 2023...

Cette saison, le Challenge Athlé Lauragais tenait compte de TOUTES les manifestations du 1<sup>er</sup> septembre 2022 au 30 juin 2023.



**Emilie BERTHELOT** remporte une fois de plus ce challenge... Comme l'an dernier, c'est **Lucas MENARD** qui la suit.

# C'est ce mois-ci : Un Test VAMEVAL de rattrapage...

Le mardi 04 juillet, de 19 heures à 20heures 30, une Soirée Test VAMEVA au Stade Municipal de Revel pour collecter les données servant à calculer les plans d'entraînement de l'été et de la rentrée (pour les athlètes né(e)s en 2011 et avant)

En cas d'intempéries : report au mardi 11

# C'est aussi ce mois-ci : Festi'menthe

Le samedi 22 juillet : Festimenthe, une manifestation de promotion dans le cadre de Revel Terre de Jeux.

Depuis sa création, cette manifestation connait le succès...

Les organisateurs ont souhaité apporter un peu de nouveauté pour l'édition 2023.

Samedi 22 de 14h à 18h :

Revel, allées Charles de Gaulle et autour...

### **Activités sportives**

### **Participation gratuite**

animées par les associations revéloises,

### dont Athlé Lauragais Olympique...

<u>Athlétisme</u>, bien entendu: cette année, le saut à la perche est à l'honneur (suite logique de la visite de Jean Galfione le 26 janvier 2023):

Un tapis de saut sera installé sur les boulevards et des ateliers d'initiation à cette spécialité athlétique seront proposés...

<u>Mais aussi</u>: Basket-ball, Boxe Thai, Boule lyonnaise, Escalade, Escrime, Football, GRS, Handball, Roller, Tennis, Tennis de table, Tir à l'arc...

La manifestation sera suivie d'une **Soirée FESTIVE** A partir de 19h, Place du Beffroi de Revel, avec la Brigade du kif

(en première partie Gen's Band)













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

Niveau

(I.N.R.I

Chamr

abel

D

Les plus jeunes suspendent leur entraînement, mais juillet et août offrent toutes sortes (meetings, championnats, courses de villages), de tous niveau (local, régional, national, international), sur tous terrains (piste, route, sols naturels)...

Lieu

Manifestation

Catégories	s concernées	Niveaux de CHAMPIONNAT								
(selon ces	s catégories :		Pas championnat							
A=«Animation»,	F=«Formatnion»,		Dép 31 32 82	[						
R=«Réunion»,	S=«Stage athlé»,		Occitanie (LAO)	F						
X=«Compétition»)			France (FFA)	1						

Х

SS

certificat médical

Pour participer à ce qui suit,

il faudra renouveler sa

licence ou présenter un

			nion»			S=«S	Stage	ath	lé»,	ľ
J	X=«	Com	ıpétit	ion»)	1					
D)		_								
p <sup>t</sup>	EA	PO	BE	Σ	CA	3	ES	R T	MA	
					X	X				
					Χ	Χ	Χ	X		d

Sa 01	Ch LAO CA JU Elite	Albi (81)	R			X	Χ			
ou Di 02										
Sa 08	Open LAO		R			Χ	Χ	Χ	Χ	
Sa 08	FFA Pointes d'Or		N		Χ					
Di 09										
* Ve 14	Coupe de France		N		Х					

VE 14	des Ligues MI	IN		^					
*Ve 14 Sa 15	Ch France U18 U20	N			X	X			
Sa 22	Open de France	N					Χ	Χ	

Sa 22 Di23	Open de France		N				Х	Х	
Ve 28	Ch France Elite	Albi (81)	N				Χ	Χ	
Sa 29									
Août									

Sa 26 –	Stage Dép 31 BE M	I Razisse (81)
	verticale	Merlette (05)
Di 05	Ch France course	Orcières

Semptembre (début saison 2023 2024)

Date

Mois

Jour

ANNEE

JUILLET

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

Présentation habituelle : ce qui est déjà programmé.

En noir sur fond blanc : ce qui se dit dans les couloirs.

<u>Lii iidii 3di idi</u>	ia biario . Co qui so dit	dans ics could	١٥.	ì	4	••••		<u> </u>				
En rouge sur f	ond blanc : report de	ce qui a eu lieu l	'année pré	céd	ente	)						
Sa 09 Di 10	Ch France E C et ½		N									Χ
	fond long Masters											
Di 10	10km Perpignan	Perpignan (66)	R					Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
Sa 23	Ch LAO 1000m	St Girons	R					Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
	½ finale ch France		N				Χ	Χ	Χ	Χ	X	Χ
	5km.											
Di 24	Ch France	Montbéliard	N						Χ	Χ	X	Χ
	1/2marathon	(25) Belfort (90)										
Sa 30 ?	Inter-ligues Marche	Saran (45)	R									
Sa 30 Di 01	100km de Millau	Millau (12)	R							Χ	Χ	Χ







D

R

Ν

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, 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 ?



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

Proch	<del>:</del> ):	principales manifestations								est	at	tions	Officiellement, l'été est toujours là dès la fin du mois d juin, mais les couleurs de l'automne reviennent vite!					
Dès la re	entrée scolaire, tout	reprendra comme	avant les		C	atég	gori	es c	one	cerr	ıée			Niveaux de CHAMPIONNATS				
vacances	dans la plupart des ont pas de pertici	clubs et les occ	asions ne		«Ani		lon co		tégo F= S=	ries :	: matn			Pas championnat  Dép 31 32 82  Occitanie (LAO)  R	La prochaine saison commencera dès le 1 <sup>er</sup> septembre.  Extraits de la Circulaire Administrative 2023-24 de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA)			
Date	Manifestation	Lieu	Niveau	X=	«Coı	mpét	ition»	•)						France (FFA) N	- Édition de mai 2023 -			
ANNEE			(I,N,R,D)												TITRE 2 : LICENCES			
Mois			Champ <sup>t</sup>	₫	0			A		(A)		4			2.1.1 Établissement de la licence : Hormis le cas de la licence temporaire en cas de litige ou de radiation d'un Club,			
Jour			Label	EA	P.	BE	Σ	CA	J	ES	SE	MA			aucune licence n'est directement délivrée par la FFA			
Octobre															Comme précisé dans les Statuts de la FFA (artic Extraits de			
Di 01	LAO Relais Spécialités	Rodez (12) ?	R					Χ		Χ	Х	Х			la Circulaire Administrative 2023-24 de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA)			
Di 08	LAO interclubs Jeunes		R					Χ	Χ	Х					- Édition de mai 2023 -le 11.4), tous les adhérents personnes physiques d'une association affiliée à la FFA,			
Di 15	Equip'Athlé obligatoire	Plusieurs sites	D			Х	Х						TOTAL SERVICE SERVICE		doivent être titulaires d'une licence FFA le Club peut effectuer toutes les opérations permettant la			
Di 08 ?	Inter-ligues Running 10km ?		N							X			STREET, STREET		création, le renouvellement avec ou sans modification (*) et avec ou sans changement de qualification (changement de			
Di 15	Coupe de France spécialités		N				Х	Χ	Χ	Х	Χ	Х	# 100 PE 100 PE		Club) à la suite d'une mutation (sous réserve de la validation par la Ligue), l'actualisation des informations concernant le			
Di 15	5 et 10km Foulées du Parc	Narbonne (11)	R					Χ	Χ	Χ	Χ	Х	ľ		licencié (*) le Club et le licencié sont responsables de la mise à jour			
Sa 21 ?	Animation EA PO	Muret (31)	D	Α	Α										des informations sur le SI-FFA.  Du fait de la mise en place de la dématérialisation de la			
Di 22	10km et ½ marathon de Tournefeuille	Tournefeuille (31)	R					X	Х	Х	X	Х		2	licence, il est obligatoire que les licenciés fournissent une adresse de courrier électronique personnelle valide  2.1.2 Renouvellement de la licence : La licence doit être			
Di 22	Ch France 5km	Saint Omer (62)	N					Х	Х	Х	Х	Х	2000		renouvelée dès l'ouverture du SI-FFA (le 1er septembre).			
Di 22	Ch Promotion Interclubs U18 U20 U23		N					Х	Χ	X					Attention : Le renouvellement de la licence est obligatoire pour la participation aux compétitions et aux animations, mais également pour que le licencié et le Club soient couverts en			
Di 22	Ch Nationaux Interclubs U18 U20 U23		N					Х	Χ	Х					matière d'assurances, et ce, tout à la fois pour les activités d'entraînement et de compétition.  2.1.3 Saisie anticipée de la licence : Afin de permettre la prise			
Sa 28	10km de Montpellier	Montpellier (34)	R					Х	Х	Х	Х	X		enterman es es contact "Committe d'Establica es suprepart de Provincia (C. 12 o Tale establica (C. 12 o Tale e	et le renouvellement de la licence dès le 1er septembre et la participation aux compétitions dès le début de la saison, la FFA a mis en place, un module de saisie anticipée.			
Di 29	Critérium Féminin et Masculin 35Km marche		N								Х		i	une saisie anticipée des lic anticipée, est définitive.	es Clubs auront la possibilité d'effectuer leur réaffiliation et cences. Toute saisie de licence, y compris de manière Les licences saisies de manière anticipée seront			
Di 29	5 et 10km de Casteginest	Casteginest (31)	R					Χ			Χ		í	automatiquement délivrées d	dès le 1er septembre.			
Puis ce s	era le début de la sa	ison hivernale, ave	ec cross-co	untr	y et	con	npét	itior	ns e	n sa	alle.				Suite page 10			

### **COMPETITION Règles**

### Courses

### C2 Le départ d'une course :

### cà dépend de la longueur de la course...

. La course à pied permet de se mesurer à d'autres athlètes sur des distances allant du 50 mètres à plusieurs centaines de kilomètres (sur les courses de 24 heures, qui ne sont pas les plus longues du registre : les meilleurs couvrent déià plus de 250km).

Il est évident que le départ n'a pas du tout le même impact sur une course de vitesse de 50m en salle que sur une course d'endurance de 24 heures : autant dans le premier cas l'athlète qui rate son départ n'a que peu de chances de rattraper ses adversaires, autant dans le second, il n'a même pas à se soucier de cet incident.

Pour tenir compte de cette disparité dans l'importance du départ, les courses sont classées selon ce critère de distance :

- Jusqu'à 400m inclus, les coureurs DOIVENT IMPERATIVEMENT prendre leur départ avec des STARTING BLOCS et obéir aux ordres du starter qui sont :
- o « à vos marques » (l'athlète doit avoir au moins 3 appuis au sol en plus des pieds qui doivent rester en contact avec les blocs: 2 mains et au moins un genou).
- o « prêt » (l'athlète n'a plus que les mains en contact avec le sol, les pieds restant bien callés contre les blocs).
- o Et le signal du départ lui-même généralement donné par un coup de feu (mais des pistolets électroniques existent aussi : provoquant un son dans une sono).

Les athlètes des catégories Eveils Athlétiques et Poussin(e)s ont un départ adapté à leur catégorie (ils partent debout et il n'y a pas d'ordre « prêt »).

Les athlètes handisports peuvent avoir un départ adapté à leur handicap.

• Au-delà de 400m, il n'y a pas de starting-blocks et n'y a que l'ordre « à vos marques » avant le signal de départ (et pour les courses très longue, il arrive que l'ordre règlementaire « à vos marques » soit remplacé par un décompte et le départ donné par un élu d'une collectivité ou un invité, sous la responsabilité du starter officiel tout de même).

Il n'y a pas de règle particulière au cross-country, à la course nature, au trail : seules les règles ci-dessus sont officiellement applicables.

Tout ce cérémonial a pour unique but de faire en sorte que les coureurs puissent tous partir au signal de départ, mais pas avant (sinon, ce ne serait pas équitable) :

• L'athlète qui part ou provoque le départ d'un ou plusieurs concurrents avant le signal est éliminé (faux départ).

On considère qu'il y a faux départ si l'athlète ne reste pas immobile après s'être mis en position.















### 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.édictés par WA dont elle est membre.

#### Précision de la mesure du temps

Selon les courses, la précision exigée n'est pas la même : 1/100ème de seconde pour tout ce qui est course sur piste. notamment les courses jusqu'à 400m : le révolver (ou pistolet) du starter déclenche alors un signal électrique qui fait démarrer automatiquement le chronomètre électrique.

En l'absence de ce dispositif, le temps est considéré comme un temps « manuel » et est arrondi au 1/10 supérieur.

Dans les courses sur route et courses de longues distances, le temps est évalué à la seconde (arrondi à la seconde supérieure).

Quelques dimensions et caractéristiques géométriques de l'aire de départ.

- La ligne de départ est tracée au sol : elle mesure 5cm de large et est de couleur contrastée avec le sol.
- La ligne de départ fait partie de la distance à parcourir et l'athlète ne doit donc pas être en contact avec elle par une quelconque partie de son corps (dans les relais, le témoin n'est pas considéré comme faisant partie du corps de l'athlète).

Dans les courses comprenant un grand nombre de participants ou nécessitant de compter un grand nombre de passages des athlètes en un même lieu (notamment la ligne d'arrivée), on utilise des transpondeurs (communément appelés « puces ») qui aident à chronométrer correctement. Le temps donné par ces transpondeurs (souvent fourni par une entreprise spécialisée) ne devient officiel qu'après un contrôle du chronométreur officiel.

Combien de personnes au minimum pour donner un départ?

1 starter et plus si possible : mise en place des coureurs, chaines séparant les sas dans les courses où il y a beaucoup de concurrents... aides diverses...

1 : c'est souvent suffisant, 2 et au-delà : cà peut être nécessaire...

Dernière parution du sujet : 07 2023

# <u>Dossier du mois</u>: La chaleur, alliée de la performance mais parfois dangereuse...

La chaleur est propice à la performance : la plupart des records estivaux sont battus avec des températures élevées, voire avec des météos où les orages menacent (en témoigne l'énorme record du Monde de saut en longueur battu en 1968 par Bob Beamon : il a tenu pendant 22 ans et 10 mois).

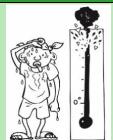
Pour autant, les efforts intenses par temps chaud exigent impérativement des précautions si on ne veut pas mettre sa santé en danger.

Particulièrement en juillet et août, on peut craindre la CANICULE

### **CE QUE PRECONISENT:**

# •LE SERVICE DEPARTEMENTAL A LA JEUNESSE, A L'ENGAGEMENT ET AUX SPORTS DE LA HAUTE-GARONNE (SDJES31) pour les activités en plein air

- Aménager les horaires pour certaines activités (les décaler tôt le matin ou plus tard le soir).
- Eviter les expositions prolongées au soleil (promenades, activités physiques et sportives, etc.).
- Veiller a ce que les jeunes soient vêtus de façon adaptée (chapeau, vêtements amples, légers, de couleur claire, couvrant les parties exposées de la peau, etc.).
- Boire abondamment en évitant les boissons sucrées et en privilégiant l'eau non glacée.
- Manger en quantité suffisante en évitant les aliments trop gras ou trop sucrés.
- Ûtiliser abondamment de la crème solaire (indice de protection élevé).
- Veiller à pouvoir emmener éventuellement un jeune dans un endroit frais.





S'il fait chaud, c'est une raison supplémentaire pour ne pas oublier de s'hydrater

#### •LE HAUT CONSEIL DE LA SANTE PUBLIQUE

Quand il fait chaud, tout exercice physique expose à un risque d'accident, Potentiellement mortel : le coup de chaleur d'exercice Ce risque concerne tous les sportifs, quel que soit leur niveau :

- oll est majoré pour les sujets à faible condition physique et a fortiori pour les sujets atteints de maladie chronique.
- oll concerne aussi les sportifs entraînés (et même de haut niveau) susceptibles de dépasser leurs capacités, notamment dans des conditions de compétition.
- ∘ Ce risque est élevé pour tous les sportifs :
- si l'humidité relative est élevée
- s'il n'y a pas de vent (deux situations s'opposant à l'évaporation de la sueur).

Pendant une vague de chaleur, se tenir informé du niveau de vigilance et s'assurer de sa transmission à l'équipe encadrant la manifestation et aux personnes y participant b. S'assurer de la réalisation du protocole.



Avec la canicule, tout sèche : même les muscles, d'animaux ou humains, ont tendance à sécher... La canicule, c'est la chaleur excessive pendant plusieurs jours (l'organisme a du mal à récupérer)





Certainement une des meilleures sociétés de chronométrie de France, Chrono-Start exploite un matériel sophistiqué pour que les coureurs soient classés dans les meilleures conditions possibles...



18 Avenue de Saint Ferréol 31250 REVEL

Tél.: 05 61 27 52 91

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



Affiches, Tirage de Plan, Reliures et Façonnages, Traitement de texte, Plastification du A5 au A2 Impression, copie tout format couleur et N&B

22, rue Georges Sabo 31250 REVEL



Location et décoration évènementielle

12 avenue de la Gare Revel 05 62 71 11 85

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

# Les prochaines organisations du club:

### Tenez-vous prêt pour ces dates!

### En été, il ne faut pas oublier de faire connaître le club ...

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...

...On a depuis plusieurs mois pensé à la prochaine saison

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

Le samedis 02 septembre, la mairie de Revel organisera son traditionnel FORUM DES ASSOCIATIONS, comme les 2 années précédentes le long de la Rigole, près des salles omnisports.

Athlé Lauragais Olympique y participera

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...

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







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

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

o le mercredi 13 septembre, le Kinder Athletics Day





(date de report en cas d'intempéries : le **mercredi 20**).

(date de report en cas d'intempéries : le jeudi 05).

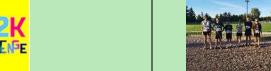
o le mardi 03 octobre, le Run2k challenge



Ville de Revel









CLUB

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

CapitalConseil

BIARRITZ - PARIS - TOULOUSE

### Le mercredi 11 octobre , une autre Soirée tests...

Elle est destinée à faire le point pour attaquer la saison hivernale la saison 2023 20224 ...





### 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 facon de l'aider à se développer tout en profitant d'une communication qui évolue sans cesse.

Le vendredi 20 octobre l'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique et un buffet type auberge espagnole....

Ce sera l'occasion de faire connaissances avec les nouveaux

On y distribuera aussi les récompenses du Trophée Athlé Lauragais.

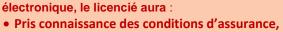
# Suite des futures organisations :

On pense même à la suite de la saison 2023 2024

Un enchainement de temps malheureux nous amenés à reporter le 30<sup>ème</sup> Meeting Vertisaut à la prochaine saison : ce sera le samedi 25 Novembre 2023 (peut être avancé au 18 en fonction du calendrier de la Lique d'Athlétisme d'Occitanie) 30 éditions : un compte rond montrant bien l'intérêt que portent les athlètes à ce meeting!







2.1.4 Validité de la licence

- Indiqué sa discipline athlétique principale,
- Attesté qu'il a pris connaissance du Code d'éthique et de déontologie de la FFA.

Extraits de la Circulaire Administrative 2023-24 de la

Fédération Française d'Athlétisme (FFA)

- Édition de mai 2023 -

(suite)

A la suite de la saisie des informations relatives au licencié dans le SI-FFA par le Club conformément aux Règlements généraux et à la présente circulaire, la licence sera

valablement délivrée lorsque, invité par courrier

• Renseigné les conditions d'utilisation de ses données personnelles par la FFA.

La date de validité de la licence est celle du jour où le licencié a accompli l'ensemble de ces formalités.

A défaut, la licence est considérée comme invalide, toute participation aux activités compétitives ou non, organisées ou autorisées par la FFA ou l'une de ses structures (déconcentrées et Clubs), est contraire à l'article 11.2 des Statuts de la FFA.

Les athlètes souhaitant faire des compétitions, même sans objectif précis de performance, ont tout intérêt à se fixer un obiectif à réaliser dans plusieurs mois et des obiectifs intermédiaires permettant de vérifier si les entraînements réalisés confortent les prévisions de leur plan d'entraînement et ces objectifs peuvent être après le 31 août...

Donc l'été 2023 est le moment de penser aux adhésions, cotisations, certificats médicaux de la saison 2023 2024...

- Pour les athlètes qui étaient là cette saisonun imprimé de réinscription pré-rempli sera envoyé en juillet.
- Pour les nouveaux arrivés, c'est aussi un bon moment pour remplir le bulletin d'adhésion...

Pour toutes et tous, ne pas oublier de joindre les pièces demandées : certificat médical si nécessaire (qui devra dater de moins de 6 mois au moment de la prise de licence), cotisation (soit les 10 Euros du mois d'essai, soit cotisation du 1er trimestre).

Le dimanche 10 décembre 2023 (peut être reporté au 04 février 2024 en fonction du calendrier de la Lique d'Athlétisme d'Occitanie), c'est le 11ème Challenge des Jeunes Pousses qui sera programmé...

Le dimanche 25 février, le 52<sup>ème</sup> Cross du Tour du Lac

de Saint Ferréol rassemblera des coureurs de la région Occitanie. Il permettra aux coureurs et coureuses haut

garonnais(e)s des catégories Poussin(e)s à Minimes de se

classer dans le Challenge du Conseil Départemental.





Jeunes pousses



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

Le mercredi 8 mai:, les 9<sup>èmes</sup> 6 heures du Lauragais... Une seule manifestation, pour tous à proximité du Stade de REVEL, avec :

- Deux épreuves de 6 heures Individuelles (Course et
- Un relais de 2, 3 ou 4 coureurs pendant 6 heures.
- Deux épreuves de 3 heures Individuelles (Course et
- Un relais de 2 ou 3 coureurs pendant 3 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).





#### RAPPEL

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



Et 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

L'été est là : BOUGEZ !

**ENTRAINEMENTS** 

HORAIRES (

Où Pour qui et Quoi

pendant les vacances scolaires d'été...

Attention: certains horaires sont plus tardifs que pendant les mois précédents (pour éviter les plus fortes chaleurs)

Quand

Athlètes nés en 2010 et avant (2010 ou 2011 sur avis positif de l'entraineur), rendez-vous :

MARDI et JEUDI

du 4 juillet au 27 août 2023

- 19 heures à 20 heures 30 (pouvant être aménagés selon le programme et les disponibilités des groupes),
- à **Saint Ferréol** , parfois au **Stade Municipal** de Revel

Spécial Running pour tous (course à pied avec Jean Pierre RAOUL)

On peut aussi s'amuser à d'autres spécialités que le Running : (PPG, éventuellemet disciplines techniques)

Prenez du plaisir

gambader trotter, Courir

Jogger débutant(e) ou athlète confirmé(e), ne ratez pas cette occasion, Juillet et août sont souvent marqués par de grosses chaleurs.

Mieux vaut s'entraîner dans des endroits frais



Quel que soit le lieu de rendez-vous, tout ou partie de l'entraînement peut avoir lieu ailleurs.



En juillet et août, on se met au vert...

# Les vacances d'été peuvent être le temps des stages (pour certains athlètes, du moins)...

Les différentes structures de la Fédération Française d'Athlétisme ont des politiques de développement les amenant à organiser des regroupements ou des stages de différents niveaux pouvant se dérouler à différentes périodes de l'année. C'est notamment le cas du **Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne**qui organise son stage d'été dans le Tarn voisin.

Athlètes nés en 2010 et avant (2010 ou 2011 sur avis positif de l'entraineur), rendez-vous

MARDI et JEUDI

du 4 juillet au 27 août 2023

• 19 heures à 20 heures 30

Stade Municipal de Revel :

PPG, disciplines techniques, sauf sauts en hauteur et à la perche avec Daniel ROUSSEAU

JEUDI

du 6 juillet au 27 août 2023

• 20 heures à 22 heures 00

Salle Omnisports N°2 et / ou autour :

de 20 heures à 22 heures, dans la PPG, disciplines techniques, y compris sauts en hauteur et à la perche avec Daniel ROUSSEAU

Et même certains **SAMEDIS** 

(se renseigner...)

• 10 heures à 11 heures 30

Stade Municipal de Revel

PPG, disciplines techniques, sauf sauts en hauteur et à la perche avec Cédric LE ROUX et Daniel ROUSSEAU

Courir, certes... Mais aussi



lancer.

se dépenser autrement





'ombre des sous-bois évite la surchauffe.



# C'est le temps d'un entraînement libéré des contraintes habituelles...

C'est surtout la période où la météo est en principe plus clémente qu'à l'ordinaire et, plutôt que de bronzer idiot(e), c'est l'occasion rêvée pour profiter du temps libre qu'offrent les vacances pour se dépenser...

S'il fait très chaud, il est préférable d'attendre la fin du jour (d'où les horaires ci-contre)... à moins qu'on ne préfère la course solitaire de bon matin. C'est toutefois le soir qu'en sous-bois l'air est le plus chargé en oxygène (grâce à la photosynthèse).



ATTENTION: pour les sauts en hauteur et à la perche, prendre rendez-vous (disponibilité d'une salle indispensable)

# **ENTRAINEMENT** Informations techniques

L4 Lancer du javelot

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

La réussite du lancer de javelot nécessite, comme pour tous les lancers, un élan qui se décompose en deux phases distinctes :

- une prise de vitesse,
- une phase préparatoire au lâcher de l'engin (mise en tension et positionnement des segments permettant de lâcher le javelot sur la bonne trajectoire à vitesse maximale).

Tout ce qui se passe après le lâcher de l'engin ne peut plus être modifié par le lanceur.



#### La prise de vitesse

Comme dans toutes les disciplines nécessitant une prise d'élan en athlétisme, l'objectif n'est pas seulement d'aller le plus vite possible (comme un sprinter) mais d'obtenir une vitesse optimale pour pouvoir lancer dans les meilleures conditions possibles:

• bien entendu. la vitesse à laquelle on pourra lâcher l'engin est importante.

La précision a donc autant d'importance que la vitesse

### La préparation du lâcher

Comme dans tous les lancers, on cherche à utiliser tous les moyens permettant de trahsmettre une vitesse maximale à l'engin au moment du lancer, ce qui implique :

- de s'appuyer sur le sol de la piste d'élan, seul point solide disponible,
- d'utiliser tous les muscles disponibles de l'athlète pour transmettre l'énergie ainsi mise à sa disposition en : o mettant en tension maximale ceux qui permettront de lâcher l'engin le plus haut et avec la plus grande vitesse possible, olibérant ensuite cette tension sans risque de blessure..

Il est important de respecter la chaîne de transmission de l'énergie entre le sol et le lâcher ; notamment :

- lors du dernier contact du pied avec le sol avant le lâcher le bassin de l'athlète doit se situer au-dessus de ce pied (sinon, la poussée finale de la jambe aura pour effet de plier le corps de l'athlète au niveau du bassin, annihilant la transmission de l'énergie vers le haut du corps),
- le tronc de l'athlète doit lui-même être au-dessus du bassin, la colonne vertébrale dans le prolongement de la jambe en train de pousser (donc les épaules doivent être sensiblement à la même hauteur pour éviter tout déséquilibre transversal), le javelot doit rester le plus proche possible du plan vertical contenant la course d'élan du lanceur (donc aussi suffisamment développée par la course d'élan afin de ne pas franchir la

haut pour que le bras qui assure la phase finale du lancer puisse se plier et se déplier sans provoquer une luxation de l'épaule).



Une fois l'engin lancé, plus rien ne peut influer sur sa trajectoire...

Cette rubrique et les préconisations de la FFA...

Cet article est inspiré par plusieurs documents de formation de la Direction Technique Nationale de la FFA, ainsi qu'un document édité par l'AEFA. (Amicale des Entraîneurs Français dl'Athlétisme)



l'endroit d'où on va lâcher l'engin tout aussi importante: suffisamment près de la limite de la zone d'élan pour ne lancer le plus loin possible mais à une distance suffisante de cette ligne au-delà de laquelle l'essai ne serait pas comptabilisé.







avant que la poussée de la jambe ne fasse décoller l'athlète du sol et se faire le plus haut possible,

ole lâcher lui-même est ensuite très bref : il doit avoir lieu

Ce sont les critères de la biomécanique qui déterminent la

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

• à l'échelle du corps entier: comme pour les autres lancers,

on s'intéresse d'abord au mouvement du centre de gravité

du corps de l'athlète : un lanceur de javelot qui court

pendant sa phase de prise de vitesse s'intéresse à sa

vitesse de déplacement et considère que son centre de

gravité en déplacement conditionne sa technique de

Il n'est bien entendu pas question de concurrencer cet office

qui peut compter sur des tas de personnes très compétentes

• à l'échelle des différentes parties du corps qui peuvent se

mouvoir indépendamment les unes des autres : chez le

o dès le début de la course d'élan, il garde l'engin

suffisamment haut pour que le bras qui assure la phase

finale du lancer puisse le moment venu se plier er se

olorsqu'il approche de la zone de lancer, il ramène son

javelot vers l'arrière (dont avec une rotation au-dessus de

l'épaule et il provoque une rotation de sa ligne dépaules

en direction du c^té du bras porteur du javelot ; c'est aussi

à ce moment qu'il projette par un pas croisé ses pieds vers l'avant de facon à obtenir une avance du bas du corps par

rapport au haut et âtre ainsi en position favorable pour que le javelot suive une trajectoire ascendante (environ 36° par

Rappel des grands principes, la logique générale...

forme du geste...

déplacement (horizontal)

lanceur de iavelot :

déplier sans risque,

rapport au sol)

dans tous les domaines où il intervient.

il est suivi d'un changement de pied pour but absorber la résultante horizontale (après le lâcher) de l'énergie

limite..

### D'autres principes devront aussi intervenir dans l'entraînement

Pour être efficace, toute séance technique doit resp ecter les données inspirées par la biomécanique mais, bien entendu, la technique, même la mieux maîtrisée ne reste toujours qu'un élément de la formation du lanceur de javelot : il faut, pour que le lanceur puisse s'exprimer pleinement, que l'organismes puisse résister aux effets des mises en tension et libérations des effots.

La préparation physique générale et la musculation sont indispensables pour atteindre un haut niveau de compétition.

Dernière parution du sujet : 07 2023

