

# Athlé Lauragais Olympique

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

- Les bulletins mensuels comportent une table des matières
- Des informations ciblées préviennent les athlètes à court terme.

**Septembre 2023**

**Informations générales**



**Ce mois-ci**

**Reprise des entraînements du mercredi**



**Kinder Joy of moving Athletics day**

**Le mois prochain**



**Run2K Challenge**



**Soirée Tests**

**Assemblée Générale du club**

Athlé Lauragais Olympique Correspondant : Daniel Rousseau  
Tél : 06 87 91 11 54

Internet : <https://www.athle-lauragais-olympique.com/>  
Courriel : [athlelauragaisol@gmail.com](mailto:athlelauragaisol@gmail.com)

**Table des matières**

Thème	Sujet traité	Page
	Table des matières	1
Le fait du mois d'août	Programme d'entraînement d'été	2
Autres activités d'août	Les résultats	3
C'est ce mois-ci	La reprise ou la découverte	4
Le calendrier	Principales manifestations à venir	5
Le calendrier (suite)	Formulaire en ligne de renouvellement des licences. Extraits de la Circulaire Administrative 2023 2024 FFA	6
<b>Règles de l'athlétisme</b>	<b>Licence sportive et autres</b>	7
Dossier du mois	Tenue d'athlète	8
Prochaines organisations du club	Tenez-vous prêt pour ces dates !	9
Suite des futures organisations du club	Suite Extraits de la Circulaire Administrative 2023 2024 FFA	10
Entraînement : horaires	Pourquoi s'entraîner ?	11
<b>Entraînement : Techniques</b>	<b>Remise en condition</b>	12

S'il fait beau à la Saint-Gilles, cela durera jusqu'à la Saint-Michel.  
On peut toujours espérer que l'athlète qui débute le 1<sup>er</sup> septembre continuera à apprécier son nouveau hobby bien au-delà de la fin du mois.



, quelques images

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

(voir adresse courriel en première page)

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

### Le fait du mois d'août : Un programme d'entraînement d'été intéressant mais insuffisamment connu...

Lorsque la canicule n'est pas installée, il n'y a aucun obstacle à s'entraîner sur le stade mais lorsqu'il fait très chaud, il peut être intéressant de rechercher l'ombre et la fraîcheur.

Les sites de Revel, de Saint Ferréol, des Cammazes offrent des possibilités extraordinaires pour s'entraîner dans les meilleures conditions possibles.

Ce sont ces sites qu'Athlé Lauragais Olympique a pris l'habitude de fréquenter en été.

**Parmi ces sites, c'est celui de Saint Ferréol qui cet été a le plus souvent accueilli les athlètes du club. Tous les mardis et jeudis d'août, des athlètes se sont donné rendez-vous sur le parking du musée « le Réservoir » pour ensuite profiter pleinement d'excellentes conditions d'entraînement.**

Certes, ces entraînements sont loin de regrouper l'effectif habituel mais l'efficacité de l'effort est là :

- Le fait même que l'effectif soit peu nombreux accroît la sécurité et permet d'aborder des types d'entraînement difficiles à envisager avec des groupes plus importants.
- Un petit groupe permet aussi une plus grande intensité d'entraînement sur les séances techniques, chaque athlète devant attendre moins longtemps entre deux essais.

On peut aussi envisager des entraînements plus personnalisés.

(à rapprocher de ce qui est pratiqué en matière d'entraînement intensif)



Autres activités d'août :				Résultats	, d'autres images	
Date	Manifestation	Lieu	Niveau			<b>Cet autre espace est aussi prévu pour vos images du mois : envoyez vos photos exclusivement par mail !</b> Lorsqu'on n'a pas de photos du moment, on puise dans les archives
Année			(I.N.R.D)			
Mois			Champ			
Jour			Label			
Août						
Me 16	Ronde du Cassoulet	Castelnaudary (11)	D	<b>Course de 4km : Thaïs DUPUY</b> termine 5 <sup>ème</sup> féminine (1 <sup>ère</sup> MIF) en 21mn49s. <b>Bravo !</b> <b>Course de 8km : Lionel DUPUY</b> termine 22 <sup>ème</sup> (4 <sup>ème</sup> M1M) en 30mn20s. <b>Jean Pierre RAOUL</b> termine 184 <sup>ème</sup> masculin (4 <sup>ème</sup> M7M) en 48mn24s.		Certain(e)s ont fait une longue coupure pendant les vacances scolaires, y compris parmi les athlètes non scolarisé(e)s...
Sa 26 Me 30	Stage Dép 31 BE MI	Razisse (81)	D	Aucun(e) de nos athlètes des catégories concernées ne s'est manifesté à temps pour participer à ce stage qui, pour la première fois depuis longtemps, ne se déroulait pas à Revel.		
<b>Aout marquait la fin de la saison 2022 2023</b>				<b>Challenge Athlé Lauragais</b>		<b>C'était la soixantième saison du club</b>
<b>Les catégories ne changeant plus en cours de saison, depuis la saison 2022 2023, le challenge tient compte de TOUTES les performances réalisées au cours des manifestations figurant dans le calendrier du club.</b>						
<b>Emilie Berthelot</b> termine en tête du challenge pour la 5 <sup>ème</sup> saison consécutive.						
C'est <b>Lucas Ménard</b> qui occupe la 2 <sup>ème</sup> place La remise des récompenses est prévue lors de l'Assemblée Générale du club qui aura lieu le 20 octobre.						
Depuis quelques saisons, ce challenge ne concerner plus que les catégories benjaminEs et minimes (au départ, il couvrait toutes les catégories des éveils athlétiques aux cadet(te)s : ce sont les règles de la FFA qui ont évolué et ne donnent plus lieu à des résultats permettant de comparer toutes les catégories.						
<b>Des athlètes d'autres catégories ont aussi marqué la saison 2022 2023</b>						
Comme la saison précédente, <b>Véronique LEBLOND</b> s'est brillamment qualifiée pour les Championnats de France de 10km à Houilles (78) : elle termine 14 <sup>ème</sup> M4F sur un parcours difficile						
Lors du ½ marathon d'Annecy, elle s'est aussi qualifiée pour les championnats de cette épreuve, programmée ce mois-ci (le 24) entre Montbéliard et Belfort.						
On peut aussi remarquer la belle performance de Nathan ROZIS : 1,89m au saut en hauteur, ce qui lui a permis de se qualifier pour les Championnats de France Juniors de cette discipline auxquels il n'a malheureusement pas pu participer.						

## C'est ce mois-ci La reprise ou la découverte...

Pour les plus jeunes, et des moins jeunes, les vacances ont été synonyme d'une longue coupure dans l'activité sportive... Septembre est l'occasion rêvée de reprendre ou de découvrir l'athlétisme en profitant de la reprise des entraînements.

Dès le **samedi 02**, Athlé Lauragais Olympique Participe au **Forum des Associations**, organisé par la Mairie de Revel le long de la Rigole de la Plaine (stand 80 situé à proximité du pont de l'avenue Julien Nouguier : chacun(e) pourra y glâner tous les renseignements nécessaires. Ensuite, on n'attend pas pour mettre en œuvre les bonnes résolutions :

- le **mercredi 06** : reprise des entraînements du mercredi pour les **EA et PO**,
- le **mercredi 13** : reprise pour les **baby athlé et Kinder Athletics day**, une journée découverte pour les **EA et PO**



Ville de Revel

Mairie de Revel  
20 rue Jean Moulin  
BP 109 – 31250 Revel  
<https://www.mairie-revel.fr/>

## C'est aussi ce mois-ci Le début du challenge Lauragais 2023 2024

Depuis la saison 2022 2023, les catégories ne changeant plus en cours de la saison d'athlétisme, le Challenge tient compte de TOUTES les manifestations figurant dans le calendrier du club (celui qui résulte de la liste des rendez-vous des bulletins mensuels).



## On se prépare pour toute une saison Bientôt l'Assemblée Générale du club

L'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique sera l'occasion de faire le point et de tirer des enseignements de la saison 2022 2023.

- Le nombre de licenciés a été en très légère augmentation (+4) mais est resté très bas.
- Les entraînements étaient suivis assidument : certains athlètes évoluaient dans une optique loisir mais ce sont les objectifs les plus exigeants qui ont encouragé les plus présents.
- Le pourcentage de participation aux manifestations du calendrier reste LE point à améliorer mais les athlètes qui ont fréquenté les manifestations qui leur étaient proposées ont plutôt eu de meilleurs résultats que les saisons précédentes.
- Les résultats sportifs ont été excellents compte tenu de l'effectif réduit : certes pas de podium national cette saison, mais 1 titre de Championne d'Occitanie et plus de qualifications pour les épreuves nationales.
- Organisation de manifestations :
  - Seule la soirée Tests du mois d'octobre a pu être organisée comme prévu ; celle de juin a dû être reportée, puis réduite (pas de test VAMEVAL) pour diverses raisons, notamment un épisode de canicule.
  - Le Meeting Vertisaut, après avoir été reporté en janvier a finalement dû être annulé.
  - Le Challenge des Jeunes Pousses a permis à un nombre conséquent de très jeunes athlètes de découvrir la compétition.
  - Le cross du Tour du Lac de Saint Ferréol a lui aussi dû être annulé.
  - Les 6 Heures du Lauragais ont connu un beau succès mais moindre que l'année précédente.

Plus de personnes que l'année précédente se sont mobilisées pour la réussite de toutes ces manifestations. Un nouveau Plan développement est à l'étude.



Conseil Départemental de la Haute Garonne  
1 boulevard de la Marquette  
31090 Toulouse Cedex 9  
05 34 33 32 31  
[contact@cd31.fr](mailto:contact@cd31.fr)



Communauté de Communes Lauragais, Revel, Sorèzois

20 rue Jean Moulin  
31250 Revel

05 62 71 23 33  
[accueil@revel-lauragais.com](mailto:accueil@revel-lauragais.com)



Voies Navigables de France gère le Canal du Midi et tout son système d'alimentation dont font partie le Lac de Saint Ferréol et la Rigole de la Plaine. Ce partenariat est incontournable pour toute organisation sur ces sites familiers d'Athlé Lauragais Olympique

## Le calendrier : Principales manifestations à venir

Septembre marque la reprise des entraînements du mercredi pour les plus jeunes et une activité accrue pour tout le monde : c'est le début de la saison 2023 2024, saison des Jeux Olympiques de Paris, avec des manifestations destinées à mieux faire connaître nos activités et bien d'autres.

Date	Manifestation	Lieu	Niveau (I.N.R.D)
Année			Champ
Mois			Label
Jour			
<b>Septembre</b>			

**Attention :** Peu à peu, les prévisions se transforment en rendez-vous confirmés.

Présentation habituelle : ce qui est programmé

**Rouge sur fond blanc :** ce qui a eu lieu l'année précédente.

**Bleu sur fond blanc :** ce qui est en discussion.

**Catégories concernées**  
(selon ces catégories)

A= «Animation»	F= «Formation»							
R= «Réunion»	S= «Stage athlètes»							
X= «Compétition»								
EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA

**Niveau Champ**

Pas Championnat	D
Dép 31, 32, 82	D
Rég Occitanie	R
National FFA	N
International	I

**Pour participer à ce qui suit, il faut une licence 2023 2024 ou un certificat médical**



Date	Manifestation	Lieu	Niveau	EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA	Notes
Sa 02	Forum associations	Revel (31) le long de la Rigole		R	R	R	R	R	R	R	R	R	Pour toutes et tous
Me 13	Kinder Athletics day	Revel (31) Stade		A	A								Pour toutes et tous
Di 10	10km	Perpignan (66)	R					X	X	X	X	X	
Sa 23	LAO 10000m	St Girons (09)	R					X	X	X	X	X	
	½ finale ch France 5km		N				X	X	X	X	X	X	
Di 24	Ch France ½ marathon	Montbéliard (25) Belfort (90)	N						X	X	X	X	
Di 24	Meeting Lancers	Toulouse (31)				X	X	X	X	X	X	X	Véronique Leblond est qualifiée pour les Ch France de ½ marathon
Lu 25	Récomp BE MI 31 été 2023	Conseil Dép (31)	D			R	R						
Sa 30 sept Di 01 oct	100km et Marathon	Millau (12)	N							X	X	X	
<b>Octobre</b>													
Di 01	LAO Relais Spécialités	Rodez (12)	R					X	X	X	X		
Ma 03	Run2k Challenge	Revel (31) Stade				A	A	A	A	A	A	A	Pour toutes et tous
Di 08	LAO Interclubs Avenir	Blagnac (31) ou Toulouse (31)	R					X	X	X			
Di 08	Inter-ligues Running 10km	Rennes (35)	N						X	X	X		
Me 11	Tests	Revel (31) Stade		A	A	A	A	A	A	A	A	A	Pour toutes et tous



2 avenue de la Gare  
31250 Revel  
Tél : 05 34 65 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



Quel athlète ne connaît pas Macdo ?  
Combien d'arrêts au retour de compétitions dans les restaurants de cette enseigne ?



42 avenue de Castelnaudary  
31250 Revel  
05 61 17 97 96

Le calendrier (suite) : Futures anifestations											Rappel		La saison 2023 2024 commence dès le 1 <sup>er</sup> septembre						
Septembre marque la reprise des entraînements du mercredi pour les plus jeunes et une activité accrue pour tout le monde : c'est le début de la saison 2023 2024, saison des Jeux Olympiques de Paris, avec des manifestations destinées à mieux faire connaître nos activités et bien d'autres.				Catégories concernées							Niveau Champ			En dehors d'une période d'essai, on doit prendre ou renouveler sa licence pour la saison qui députe.					
				(selon ces catégories)							Pas Championnat	D							
				A= «Animation»			F= «Formation»				Dép 31, 32, 82	D							
				R= «Réunion»			S= «Stage athlètes»				Rég Occitanie	R							
				X= «Compétition»			National FFA	N	Du nouveau		Formulaire en ligne de								
Date	Manifestation	Lieu	Niveau								International	I	renouvellement des licences		Service licenciés				
Année			(I.N.R.D)										La Fédération Française d'Athlétisme met en place pour la saison 2023 2024 la digitalisation du formulaire de santé pour le renouvellement ou la prise de licence.						
Mois			Champ										Tout licencié peut remplir son formulaire d'adhésion 2023 2024 directement sur son « Espace Athlé » : il n'est plus indispensable de transmettre le formulaire papier à son club.						
Jour			Label	EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA			Le club peut très rapidement visualiser et valider les formulaires saisis en ligne dans le nouveau menu SIFFA Licence/CRM (uniquement accessible avec le code de validation du club).				
Octobre															• Le formulaire papier reste toujours possible et utilisable.				
Sa 14	Coupe France spécialités	Blois (41)	N					X	X	X	X					• Tous les mécanismes habituels de prise, renouvellement de licence, pré-saisie et mutation continuent à fonctionner comme avant.			
Di 15	Equip' Athlé	Blagnac (31) / Lunel (34)	R			X	X									Si le licencié a oublié son code d'accès, on peut utiliser un nouveau bouton « Envoi accès Mon Espace Athlé » pour que la personne reçoive son code d'accès.			
Di 15	5 et 10km Foulée du Parc	Narbonne (11)	R					X	X	X	X	X				Obligatoire pour possibilité finales			
Ve 20	AG du club	Revel (31)		R	R	R	R	R	R	R	R	R				Pour toutes et tous			
Sa 21	Animation EA PO	Muret (31)	D	A	A											Extractions de la Circulaire Administrative 2023 2024 de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) – Edition de mars 2023-			
Sa 21	Journée Entraîneurs de Jeunes	Labège (31)	D							R	R	R				TITRE 2 : LICENCES			
Sa 21 Di 22	Ch France EC Marche et ½ fond long Masters	Saint Renan (29)	N										X			2.1.1 Etablissement de la licence : Hormis le cas de la licence temporaire en cas de litige ou de radiation d'un club, aucune licence n'est directement délivrée par la FFA. Comme précisé dans les Statuts de la FFA (article 11.4) tous les adhérents personnes physiques, d'une association (club) affiliée à la FFA doivent être titulaires d'une licence FFA.			
Di 22	Ch Interclubs Avenir N2 U18 U20 U23	Saran (45)	N					X	X	X						... le club peut effectuer toutes les opérations permettant la création, le renouvellement avec ou sans modification et avec ou sans modification de qualification ( changement de club) à la suite d'une mutation (sous réserve de la validation par la Ligue), l'actualisation des informations concernant le licencié.			
Di 22	Ch Interclubs Avenir N1 U18 U20 U23	Aix les Bains (73)	N					X	X	X						... le club et le licencié sont responsables de la mise à jour des informations sur le site SIFFA et la licence est dématérialisée, d'où l'obligation de fournir une adresse de courrier électronique valide.			
Di 22	Ch France 5km	Saint Omer (62)	N					X	X	X	X	X				Désormais, la saison ayant commencé, toute licence prend effet dès que les démarches d'inscription sont terminées.			
Di 22	10km et ½ marathon	Tournefeuille (31)	R					X	X	X	X	X							
Lu 23	AG du CDA 31	Labège (31)	D							R	R	R							
Sa 28	Journée des Officiels	Labège (31)	D							R	R								
Di 29	5 et 10km de Casteginest	Castelginest (31)	R					X	X	X	X	X							

Suite page 10

COMPETITION		Règles
Généralités		G0 Licences sportives et autres
<p>La licence sportive est érigée en obligation en France dès lors qu'on veut pratiquer la compétition officielle (celle qui mène aux grands rendez-vous internationaux). Mais ce qui est obligatoire dans un pays ne l'est pas forcément sur l'ensemble de la Planète.</p> <p>Pour participer aux Jeux Olympiques, il faut représenter un pays reconnu comme tel par le Comité International Olympique : ce sont les pays qui se font représenter par les sportifs qu'ils jugent bon de présenter dans cette grande manifestation sportive. Pour participer à des Championnats d'Europe ou du Monde, il faut être reconnu comme adhérent à une fédération nationale membre de la fédération internationale qui régit le sport qu'on pratique.</p> <p>A aucun moment, les règles d'une fédération internationale, quel que soit le sport qu'elle régit au niveau mondial, ne mentionne la moindre obligation de détenir une licence sportive. La World Athletics, Fédération qui gère l'Athlétisme mondial, ne déroge pas à cette règle... Ce qui est toujours exigé c'est bien l'adhésion à une des fédérations nationales : en France, c'est la Fédération Française d'Athlétisme (FFA).</p> <p>Ainsi, ni les pays anglo-saxons ni l'Espagne et ses anciennes colonies n'obligent leurs athlètes à détenir une licence : c'est simplement le fait d'adhérer à une structure (club, généralement, mais ça peut-être un autre type de structure comme une université...) affiliée à la fédération nationale. Ce qui est toujours exigé c'est bien l'adhésion à une des fédérations nationales : en France, c'est la Fédération Française d'Athlétisme (FFA).</p> <p>Ainsi, ni les pays anglo-saxons ni l'Espagne et ses anciennes colonies n'obligent leurs athlètes à détenir une licence : c'est simplement le fait d'adhérer à une structure (club, généralement, mais ça peut-être un autre type de structure comme une université...) affiliée à la fédération nationale.</p> <p>Si dans la plupart des pays le sport est géré par les fédérations ou par les comités olympiques nationaux, en France il existe une législation spécifique qui confie la gestion de tous les sports de compétition à l'ETAT : c'est ce qui justifie d'ailleurs qu'il y ait toujours un Ministère chargé des Sports. L'ensemble des textes législatifs régissant le sport est regroupé au sein du Code du Sport. En France, c'est ce Code qui définit l'obligation de détenir une licence pour participer aux compétitions sportives officielles. C'est ce même code qui rend obligatoire la présentation d'un certificat médical pour obtenir cette licence. En dehors des compétitions officielles, c'est ce même code qui rend obligatoire la présentation d'un certificat médical dès lors qu'on participe à une course comportant un classement ou un chronométrage</p> <p>On s'est familiarisé avec ces exigences de la loi Française mais il ne faut pas s'étonner si on est admis à participer à des courses à l'étranger sans le moindre de ces documents : que ce soit en Belgique, en Espagne, en Italie, la loi n'est pas forcément la même qu'en France, ce qui ne veut pas dire qu'il n'y ait aucune obligation dans ces pays : le plus souvent, l'organisateur d'une compétition y est tenu d'exiger au moins un engagement signé du coureur stipulant qu'il est en bonne santé et qu'il ne peut tenir l'organisateur pour responsable d'éventuels problèmes de santé survenant suite à la compétition.</p>		<p>Il faut différencier les textes de lois des règlements émis par les fédérations.</p> <p><b>Cette fiche et les préconisations de la FFA...</b></p> <p>Les instances qui éditent les règles d'athlétisme auxquelles nous nous référons habituellement sont principalement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• WA (World Athletics), anciennement IAAF.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>C'est bien la FFA qui émet les licences d'athlétisme mais l'obligation de licence résulte essentiellement de la loi française. C'est l'appartenance à une instance affiliée à une fédération membre de WA (en France, la FFA) qui est indispensable pour participer à des manifestations internationales.</b></p> <p><b>Il n'y a pas que la Licence...</b></p> <p>La mesure des performances se fait partout dans le Monde avec les mêmes règles, ce qui donne la crédibilité nécessaire aux records. Mais les règles comportementales varient selon les coutumes, les cultures, voire les religions: les différences les plus flagrantes se constatent dans les définitions des tenues réglementaires. ce type de règlement n'est pas du tout le même en Polynésie et en Arabie Saoudite...</p> <p>Plus gênant : certains pays n'ont pas la même définition de la lutte contre le dopage, ce qui a pu mener à l'exclusion de certains d'entre eux des compétitions internationales.</p> <p><b>En résumé : on peut distinguer plusieurs types de règles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de la compétition proprement dite, qui sont édictées par les Fédération Internationales (aires de compétition avec leurs dimensions et leurs définitions géométriques, mesure des distances et du temps, nombre d'essais, possibilités de faux départs etc...)</li> <li>• Les règles comportementales, le plus souvent abordées sous l'angle de la sécurité mais abondamment traitées dans les pays selon l'application de notions culturelles ou religieuses.</li> <li>• Les règles résultant de traités internationaux (donc s'imposant aux fédérations internationales de quelque sport que ce soit) comme celles qui régissent la lutte antidopage.</li> </ul> <p>Au niveau International, le Tribunal Arbitral du Sport traite des cas qui dépassent les compétences des les fédérations.</p> <p><b>Dernière parution du sujet : 09 2023</b></p>
<p><u>La licence FFA</u></p> 		 <p><b>Dans de nombreux pays, ce sont les Comités Olympiques qui gèrent les réglementations sportives.</b></p>

## Dossier du mois Tenue d'athlète

Chaque année à la même époque, des athlètes se demandent quelle tenue adopter pour pratiquer l'athlétisme : c'est naturel que les nouveaux venus se posent cette question.

La variété des épreuves proposées par l'athlétisme (diversité des types d'efforts, aussi bien en salle qu'en extérieur, quel que soit le type de temps et de sol) peut faire varier les besoins vestimentaires.

La tenue de base :

- Un short (ou un « boxer » ou un « cycliste » ou un « ½ cycliste »...), un T-shirt (ou mieux un débardeur) ou une brassière, des chaussures de sort type « jogging ».
- S'il fait chaud, les lunettes de soleil et un couvre-chef (par exemple bob ou casquette suffisamment bien fixé pour ne pas s'envoler en courant) et, même si ça ne fait pas partie des vêtements, la crème protectrice contre le rayonnement solaire.
- S'il fait froid, autant d'épaisseurs supplémentaires qu'il le faut (surmaillot, si possible laissant échapper la transpiration), pullover ou sweet-shirt (ou mieux encore polaire) ou haut de survêtement et, pour les jambes, collant ou bas de survêtement (si possible pouvant se mettre et s'enlever en gardant ses chaussures).
- S'il pleut ou s'il neige, vêtement de pluie (ou du moins la partie haute). Il faut souligner qu'en principe un coupe-vent (K-way ou équivalent n'est pas vraiment un vêtement de pluie, mais peut en faire office pendant quelques minutes, le temps de se mettre à l'abri.

En compétition, le seul vêtement règlementé (et obligatoire) est le maillot du club qui vient remplacer le T-shirt, le débardeur ou la brassière au moment de l'épreuve. Lors de la première épreuve à laquelle l'athlète participe, le club lui confie le maillot contre une caution : lorsqu'il est rendu en bon état, la caution est rendue ; s'il est gardé, la caution est acquise par le club.

En dehors de l'obligation du maillot de club, les seules règles qu'imposent la FFA parlent de tenue correcte (à l'appréciation des juges : pour le moins, on n'a pas le droit de concourir torse nu ou à plus forte raison entièrement nu) et de publicité (ou plutôt sa limitation), mais ce dernier point concerne surtout les grandes compétitions.



### Les spécificités

Pour certaines épreuves, les athlètes confirmés utilisent des équipements spécifiques.

- Chaussures à pointes (courses sur piste sols naturels tendres, sauts, lancer du javelot) dont la longueur des pointes peut être limitée (en fonction du type de sol) ; elles se mettent après l'échauffement et doivent s'enlever dès la fin de l'épreuve (sinon, il y a risque de tendinite).
- Gants (lancer du marteau)... Certains gants correspondent aux critères.

Dans les conditions habituelles de l'entraînement, la tenue de base, les vêtements de pluie et le nécessaire pour lutter contre le froid ou la chaleur sont les seuls éléments utiles. Il n'y a rien qui sorte de la garde robe habituelle de l'habitant moyen du Lauragais.

Pour la compétition, avant d'acheter une paire de chaussures à pointe ou de gants spéciaux, il faut être prêt techniquement (si pour aller plus vite, les pointes empêchent les glissement, elles nécessitent une pose de pied « pleine plante » ; si on ne court pas correctement, elles servent plutôt à tébucher).

**Dans tous les cas, après l'effort il est indispensable de prévoir une tenue de rechange.**



Chrono-Start exploite un matériel sophistiqué pour que les coureurs soient classés dans les meilleures conditions

**LE PECHEUR**  
Jean Pierre BESOMBES

Le Pêcheur  
18 avenue de Saint Ferréol  
31250 Revel

Articles de pêche, de chasse, trophées, médailles coupes

**COPY REVEL**  
Impression et copie tout format couleur et N&B

Affiches, tirages de plans, Reliures et façonnages, traitement de texte  
Plastification du A5 au A2, impression, copies tous formats, couleur ou N&B

22 rue Georges Sabo  
31250 Revel



*Location et décoration événementielle*

12 avenue de la Gare  
31250 Revel

[locvaisselle@orange.fr](mailto:locvaisselle@orange.fr)  
[www.loc.vaisselle.haute.garonne.fr](http://www.loc.vaisselle.haute.garonne.fr)

## Prochaines organisations du club Tenez-vous prêt pour ces dates !

### On a depuis plusieurs mois pensé à cette saison

Après le succès populaire de Festi'menthe, la Mairie de Revel organise une autre journée destinée à faire connaître les clubs et dès le début du mois de septembre associations

**Chaque année, il est important de présenter les activités du club à un maximum de monde pour pérenniser au maximum notre effectif**

Le **samedi 02 septembre**, la Mairie de Revel organise son traditionnel Forum des Associations, comme les deux années précédentes le long de la Rigole de la Plaine, près des salles omnisports.  
Athlé Lauragais Olympique participera à cet évènement.



### Puis ce sont les manifestation proposées sur tout le territoire nationaux par la FFA qui prendront le relais.

• Le **mercredi 13 septembre**, le Kinder Joy of moving Athletics day est une journée portes ouvertes destinée aux jeunes athlètes.

Pour la deuxième année notre club participe à cette journée en ayant pris la précaution de gommer les imperfections de l'an dernier (dotation du partenaire de la FFA qui était arrivée après la date de la manifestation déjà parvenue)

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



• Le **mardi 3 octobre**, le Run2K challenge s'adresse aux autres catégories d'athlètes.

Pour la troisième année notre club participe à cette journée. Athlé Lauragais Olympique a acquis une expérience suffisante pour organiser ce genre de rencontre : ce qui est à améliorer pour prétendre à un vrai succès, c'est la communication en amont.

(date de report en cas d'intempéries : le jeudi 5)



Le **mercredi 11 octobre**, une soirée Tests est destinée à à faire le point sur l'état de forme de chacun(e) avant d'attaquer la saison hivernale.

Les résultats des tests aident à élaborer les plans d'entraînement...

(date de report en cas d'intempéries : le mercredi 18)



Le **vendredi 20 octobre**, l'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique est destinée à faire le point sur la saison passée et, surtout, à en tirer les enseignements nécessaires à la réussite de la saison 2023 2024.

Ce sera l'occasion de faire connaissance avec les nouveaux membres du club et de remettre quelques récompenses aux athlètes de la saison 2022 2023 (notamment celles du Challenge Athlé Lauragais....

Elle sera suivie d'un buffet type « auberge espagnole »



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

BIARRITZ - PARIS - TOULOUSE

CLUB CAPITAL CONSEIL  
41 bis 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 du club		IMPORTANT Extraits de la Circulaire Administrative	
<p>On pense même à la suite de la saison 2023 2024</p> <p>Le <b>30<sup>ème</sup> Meeting Vertisaut</b>, compétition en salle de sauts en hauteur et à la perche, de courses de haies et de lancer de poids, pour les BE et MI est programmé le <b>samedi 25 novembre</b> dans les salles omnisports de Revel . 30 éditions : un compte rond qui montre à quel point cette compétition en salle intéresse les athlètes de la région.</p>	  	<p><b>2023 2024 de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) - Edition de mai 2023 - (suite)</b></p>	<p><b>2.1.3 Saisie anticipée de la licence :</b> Afin de permettre la prise et le renouvellement de la licence dès le 1<sup>er</sup> septembre et la participation aux compétitions dès le début de la saison, la FFA a mis en place un module de saisie anticipée. A compter du 15 juin 2023, les clubs auront la possibilité d'effectuer leur réaffiliation et une saisie anticipée des licences. Toute saisie de licence, y compris anticipée, est définitive. Les licences anticipées seront automatiquement délivrées dès le 1<sup>er</sup> septembre.</p>
<p>Le <b>dimanche 4 février 2024</b>, une date inhabituelle pour cette manifestation de très jeunes athlètes, le <b>11<sup>ème</sup> challenge des Jeunes Pousses</b> est cette année programmé.</p>	  		<p><b>2.1.4 Validité de la licence :</b> A la suite des informations relatives au licencié dans SI-FFA par le club conformément aux Règlements Généraux et à la présente circulaire, <b>la licence sera valablement délivrée lorsque, invité par courrier électronique, le licencié aura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pris connaissance des conditions d'assurance,</li> <li>• Indiqué sa discipline athlétique principale,</li> <li>• Attesté qu'il a pris connaissance du Code d'éthique et de déontologie de la FFA,</li> <li>• Renseigné les conditions d'utilisation de ses données personnelles par la FFA.</li> </ul>
<p>Le <b>dimanche 25 février</b>, le <b>52<sup>ème</sup> Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol</b> rassemblera des athlètes de la Région Occitanie de toutes les catégories d'âge (les EA et PO auront leur propre animation). C'est la plus grosse organisation d'Athlé Lauragais Olympique, bénéficiant d'un Label de la FFA.</p>	  	<p><b>La date de validité de la licence est celle du jour où le licencié a accompli l'ensemble de ces formalités.</b> 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 ou clubs), est contraire à l'article 11.2 des Statuts de la FFA.</p>	
<p>Le <b>mercredi 8 mai</b>, les <b>9<sup>èmes</sup> 6 Heures du Lauragais</b> rassembleront des ultra marathoniens devant le stade de Revel, mais aussi des runners de tous niveaux dans :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 épreuves individuelles de 6 heures (course et marche),</li> <li>• 1 relais de 6 heures pour 2, 3 ou 4 coureurs,</li> <li>• 2 épreuves individuelles de 3 heures (course et marche),</li> <li>• 1 relais de 3 heures pour 2 ou 3 coureurs,</li> <li>• 1 relais de 1 heure pour 2 ou 3 coureurs,</li> <li>• Le ¼ d'heure des pitchounets (relai de 22 ou 3 enfants pendant ¼ d'heure)</li> </ul>	  	<p>September 2023 marque le début de la saison 2023 2024 : si ce n'est déjà fait, il est temps de penser aux adhésions, cotisations, certificats médicaux pour une adhésion (et une bonne couverture par l'assurance du club)...</p>	
<p>Un <b>mercredi de juin</b>, une autre <b>soirée Tests</b> est destinée à faire le point avant d'attaquer la période de vacances estivales. Les résultats des tests aident à élaborer les plans d'entraînement pour le programme d'été et la préparation de la saison 2024 2025...</p>	  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour les athlètes qui étaient licenciés pour la saison 2022 2023, un bulletin d'inscription pré-rempli leur a été envoyé en juillet.</li> <li>• Pour les nouveaux arrivés, c'est aussi le bon moment pour remplir leur bulletin d'adhésion.</li> </ul>	
<p><b>RAPPEL</b></p> <p><b>Athlé Lauragais Olympique ne peut pas organiser sans l'aide des bonnes volontés disponibles !</b></p>		<p><b>BENEVOLES</b></p>  <p><b>ON A BESOIN DE VOUS !</b></p> <p>Pour toutes et tous, ne pas oublier de joindre les pièces demandées : si nécessaire, certificat médical (qui devra dater de moins de 6 mois lors de la prise de licence), cotisation (soit les 10 Euros du mois d'essai, soit la cotisation du 1<sup>er</sup> trimestre)</p>	

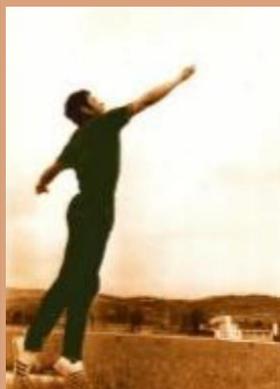
ENTRAINEMENT : finies les vacances		Horaires (		Quand	Où	Pour qui et Quoi	(*), (**)	Attention, voir annotations à ci-à gauche
<b>MARDI</b>							(**)	Dans la présentation des horaires,
De 18 heures 30 à 20 heures à partir du 05/09/2003								Les lieux surlignés en jaune sont les lieux de rendez-vous été comme hiver.
Au stade municipal de Revel								Les lieux surlignés en vert sont les lieux de rendez-vous en été seulement.
Athlètes né(e)s en 2012 et avant : Course à pied avec Jean Pierre RAOUL PPG (Préparation Physique Générale), disciplines techniques sauf sauts en hauteur et à la perche avec Daniel ROUSSEAU								Les lieux surlignés en bleu sont les lieux de rendez-vous en hiver seulement.
<b>MERCREDI (*)</b>								Quel que soit le lieu de rendez-vous, tout ou partie de l'entraînement peut avoir lieu ailleurs.
(*) Attention : les rendez-vous du mercredi différent selon les saisons								En septembre, la plupart des entraînements reprennent leur rythme de croisière...
Au stade municipal ou dans les salles omnisport de Revel selon les temps et les spécialités.								<b>Pourquoi s'entraîner ?</b>
De 16 heures 30 à 18 heures à partir du 06/09/2003								Avoir un objectif est très important pour prendre toute la mesure de ce que peut apporter l'athlétisme...
Athlètes nés de 2013 à 2017 : Toutes activités avec Daniel ROUSSEAU								L'entraînement sportif sans objectif, ce n'est que de la gesticulation : on peut certes pratiquer une activité physique et y prendre beaucoup de plaisir sans jamais se fixer d'objectif mais on s'expose à la routine et à la lassitude.
De 16 heures 30 à 18 heures à partir du 11/09/2003								L'athlétisme du petit écran nous a habitué essentiellement à un sport consistant à mesurer des performances : la compétition est l'objectif athlétique auquel on pense généralement en premier. Mais l'athlétisme peut aussi permettre d'atteindre bien d'autres objectifs, allant de la simple perte de poids à la réalisation du pari le plus fou sur une performance paraissant au départ hors de portée... bien entendu en passant par un entretien de la forme physique, donc de la santé.
Athlètes né(e)s de 2018 à 2020 (**): Activités athlétiques d'éveil (Baby Athlé)								La pratique de l'activité athlétique sera d'autant plus intéressante pour l'athlète qu'elle visera un objectif par un entraînement planifié et cet objectif aura d'autant plus de chances d'être atteint que l'entraînement sera en adéquation avec ce que l'athlète est capable de faire : les tests comme ceux qui sont proposés au mois d'octobre sont une aide précieuse pour qui veut se fixer un objectif (quel qu'il soit)... Pour l'athlète dont l'objectif est la meilleure performance possible, les compétitions sont tantôt un moyen d'évaluer ses capacités, tantôt des objectifs, qu'ils soient intermédiaires ou finaux.
(**) Nous avons le plaisir de pouvoir à nouveau encadrer ce groupe avec du personnel qualifié								<b>On a beau avoir l'objectif le plus réaliste possible, si l'entraînement programmé n'est pas suivi régulièrement, on a vraiment peu de chances de le réaliser.</b>
De 18 heures à 19 heures 30								
Athlètes nés de 2007 à 2012 : Toutes activités avec Jean Pierre RAOUL, Eric MENARD et Daniel ROUSSEAU								
<b>JEUDI</b>								
De 18 heures 30 à 20 heures à partir du 06/09/2003								
Au stade municipal de Revel								
Athlètes nés en 2012 et avant : Course à pied avec Jean Pierre RAOUL								
De 20 heures à 22 heures à partir du 06/09/2003								
PPG (Préparation Physique Générale), disciplines techniques y compris sauts en hauteur et à la perche avec Cédric LE ROUX et Daniel ROUSSEAU								
ID'autres entraînements sont parfois proposés, le <b>SAMEDI, le DIMANCHE</b> , certains jours fériés... Attention ! Se renseigner (***) :								
(***) Pas d'entraînement lorsque l'entraîneur doit encadrer 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  
ustensiles,  
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		
Préparation physique	P1	Remise en condition	Cette rubrique et les préconisations de la FFA
<p>On considère notamment que l'arrêt a été long lorsqu'on a été malade ou lorsqu'on se remet d'une blessure, mais c'est aussi le cas si on a pris deux mois de vacances sans prendre la peine d'entretenir sa condition physique, privilégiant le farniente et la bronzette...</p> <p>Une remise en condition (on parle également de <b>réathlétisation</b>) est alors nécessaire avant de reprendre le cours normal des entraînements...</p> <p>Cette réathlétisation ne sera pas la même pour un vacancier qui revient à la rentrée ou pour un athlète qui revient d'un long arrêt pour maladie ou blessure ayant nécessité une rééducation fonctionnelle.</p>			<p>Cet article est notamment inspiré d'une circulaire éditée par la Direction Technique Nationale de la FFA et par une présentation d'un préparateur physique officiant à l'INSEP lors d'un colloque d'entraîneurs.</p>
<p><b>Accompagnement médical : vérifications d'usage conseillées</b></p> <p>Même si la production d'un certificat médical n'est pas toujours exigée par le Code du Sport, l'athlète se doit de ne reprendre l'activité physique qu'après avoir vérifié, au besoin par des examens médicaux, que son état de santé ne présente pas de contre-indication à cette reprise...</p> <p><b>Lorsqu'un athlète est de retour après une absence de plusieurs semaines, il doit s'attendre à ce que son entraîneur :</b></p> <p>la questionne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur sa santé (a-t-il ou non été malade ; a-t-il eu de la fièvre ? Au besoin, il demande des tests médicaux (accord du médical), etc...</li> <li>• Sur le travail physique réalisé pendant la période d'arrêt</li> <li>• Sur son lieu de pratique pendant cette période, le temps et la fréquence, le type d'effort, la quantité, les matériels utilisés etc...</li> <li>• Sur sa motivation et son envie de reprendre l'entraînement et à quel rythme</li> <li>• Sur ses objectifs pour la période qui commence et son envie de reprendre la compétition, dans quel délai... l'informe</li> <li>• Sur les éventuelles règles sanitaires à respecter (exemple : gestes à adopter lors d'une crise sanitaire)</li> <li>• Sur l'adaptation de l'entraînement à ces règles: nouvelle organisation, gestion individuelle, collective ?</li> <li>• En fonction du matériel (matériel de lancer, haies, petit matériel) et des lieux de pratique (en salle de musculation, gymnase, en extérieur : stade d'athlétisme, aires de lancer, nature... l'entraîne comme au temps où il débutait, <ul style="list-style-type: none"> <li>• en progressivité,</li> <li>• avec une nouvelle planification, une nouvelle programmation et l'orienté vers de nouveaux objectifs,</li> <li>• en le rassurant.</li> </ul> </li> </ul>			<p><b>Recommandations et mise en pratique</b></p> <p><u>Progressivité</u> : la reprise de l'entraînement doit impérativement être progressive, les séances d'entraînement planifiées doivent être plus courtes qu'avant l'arrêt : au départ 45mn à 1 h avec remise en route du système cardio-pulmonaire (contrôler régulièrement sa Fréquence cardiaque) et ce n'est qu'ensuite que leur durée s'allongera.</p> <p><u>Régularité</u> : l'activité doit être régulière (programmer 4 à 5 séances de 45'-1h plutôt que 2 séances de 2h et plus). On met à profit cette phase de reprise pour insister sur la correction des gestes, attitudes et postures</p> <p><u>Précision</u> : la qualité du geste et sa précision doivent être privilégiées à l'intensité</p> <p><u>Visualisation</u> : on profite d'une moindre intensité d'effort pour travailler sur les sensations (reprogrammation motrice), la visualisation</p> <p><u>Équilibre</u> : on insiste sur des exercices de proprioception et d'équilibre</p> <p><u>Renforcement</u> : il est indispensable de renforcer et tonifier le système musculo-tendineux forcément affaibli par la période d'arrêt (Pilates, Yoga, ) ; on travaille sur les muscles posturaux, on n'oublie pas de réduire les charges en cas de travail neuromusculaire</p> <p><u>Mobilisation</u> : c'est le moment où jamais de privilégier les étirements et les assouplissements pour retrouver la mobilité et l'amplitude articulaire</p> <p><u>Patience</u> : on évite de chausser les pointes trop rapidement (attendre 3 à 4 semaines et opter chaque fois que c'est possible pour des terrains souples et aérés afin d'éviter l'absorption de chocs)</p>
			<p><b>Cette progression qui vaut pour la reprise des athètes est proche de la progression conseillée aux athlètes qui débutent</b></p> <p style="text-align: right;">Dernière parution du sujet : 09 2023</p>