

Athlé Lauragais Olympique

Octobre 2023 Informations générales

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.

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
Règles de l'athlétisme	Licence sportive et autres	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
Entraînement : Techniques	Vitesse maximale Aérobie (VMA)	12



Ce mois-ci



Run2K Challenge



Soirée Tests

De quoi demain sera fait ?

Assemblée Générale du club

Le mois prochain

Début de la saison hivernale (salle et cross)



30^{ème} Meeting Vertisaut

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

Internet : <https://www.athle-lauragais-olympique.com/>
Courriel : athlelauragaisol@gmail.com

En octobre, qui ne fume rien ne récolte rien.
Pour les athlètes aussi, ce qu'ils font en octobre est important pour la suite de leur saison...



, 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 de septembre : La reprise pour beaucoup d'athlètes

Chaque année, les vacances sont synonymes d'une longue coupure dans l'activité sportive pour une majorité d'athlètes : c'est vrai pour les plus jeunes mais aussi pour des moins jeunes... Après des Championnats du Monde bien médiatisés et qui ont fait beaucoup parler d'eux, septembre 2023 a été une bonne occasion de reprendre ou de découvrir l'athlétisme.

Dès le samedi 02, après avoir intéressé beaucoup de monde lors du Festi'menthe du mois de juillet en faisant essayer le saut à la perche à de nombreux débutants, Athlé Lauragais Olympique participait au **Forum des Associations**, organisé par la Mairie de Revel le long de la Rigole de la Plaine: l'endroit où se situait le stand du club était très bien placé, ce qui a permis à plus de personnes que l'an dernier de se renseigner.

En 2 semaines : Tout le monde pouvait lancer sa saison

Ensuite, personne n'a eu à attendre 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**.
- L'entraînements des autres catégories ayant continué cet été, les athlètes concernés n'ont eu qu'à (re)prendre le train en marche, à partir du **mardi 05**.



Journée de découverte pour les jeunes : Le Kinder Joy of moving Athletics day

Le **mercredi 13 septembre**, pour la deuxième année, notre club participait au **Kinder Joy of moving Athletics day**.

Il s'agissait de promouvoir l'athlétisme auprès des enfants de 7 à 11 ans au cours de cette journée « portes ouvertes » orchestrée au niveau national par la FFA avec l'aide de son partenaire Ferrero.

Cette année, tout se passait pour le mieux, la dotation du partenaire de la FFA ayant été livrée bien avant la date de la manifestation (lors de l'édition précédente, c'était après). Elle se terminait par un goûter bien mérité.



L'an dernier, les manifestations de découverte avaient toutes lieu en septembre... La FFA a élargi la période au cours de laquelle ces manifestations sont programmées.

Celle pour adultes aura lieu en octobre : Le Run2K challenge, c'est donc ce mois-ci

Le **mardi 3 octobre**, le **Run2K challenge** est une journée « portes ouvertes » orchestrée au niveau national par la FFA qui s'adresse aux autres catégories d'athlètes, plus particulièrement aux amateurs de running, de fond et de demi-fond.

Pour la troisième année notre club participe à cette journée. Il s'agit de courir une ou plusieurs fois dans la séance sur une distance de 2km et de profiter des conseils des entraîneurs d'Athlé Lauragais Olympique..



Invitez tous vos amis qui s'intéressent à la course à pied, sous quelque forme que ce soit !



Les inscriptions se font sur place

Autres activités de septembre :				Résultats	, d'autres images	
Date	Manifestation	Lieu	Niveau			Cet autre espace est aussi prévu pour vos images du mois : envoyez vos photos exclusivement par mail !
Année			(I.N.R.D)			
Mois			Champ			
Jour			Label			
Septembre						Lorsqu'on n'a pas de photos du moment, on puise dans les archives
	Boulevards de Colomiers 10km	Colomiers (31)	D	Jean Pierre RAOUL termine 494 ^{ème} de la course (2^{ème} de sa catégorie M8M)		
Sa 23	LAO 10000m ½ finale ch France 5km	St Girons (09)	R N			
Di 24	Ch France ½ marathon	Montbéliard (25) Belfort (90)	N	Véronique LEBLOND était qualifiée pour les Ch France de ½ marathon...Pour sa 2 ^{ème} course officielle sur cette distance, elle termine 11^{ème} M4F des Championnats de France en 1h36mn59s		 
Lu 25	Récomp BE MI 31 été 2023	Conseil Dép (31)	D	2 athlètes d'Athlé Lauragais Olympique étaient récompensés pour la saison estivale 2022 2023 : Chez les Minimes Filles 2008, Emilie BERTHELOT a terminé 3 ^{ème} de ce challenge estival. Chez les Minimes Garçons 2009, Lucas MENARD termine 4 ^{ème}		 
Challenge Athlé Lauragais 2022 2023						
Les catégories ne changeant plus en cours de saison, depuis septembre 2022, le challenge tient compte de TOUTES les performances réalisées au cours des manifestations de la saison figurant dans le calendrier du club.						
Emilie Berthelot termine en tête du challenge pour la 5 ^{ème} saison consécutive, sa dernière au sein de notre club. Nous lui souhaitons le meilleur pour la suite de sa carrière d'athlète.						
C'est Lucas Ménard qui occupe la 2 ^{ème} place						
Pour le challenge 2023 2024, c'est reparti depuis le 1^{er} septembre : qui succèdera à Emilie ? Lucas fait bien entendu figure de favori... Mais tous les athlètes des catégories concernées peuvent tenter leur chance.						
La remise des récompenses est prévue lors de l'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique qui aura lieu le vendredi 20 octobre.						
Depuis quelques saisons, ce challenge ne concerne que les catégories Benjamin(e)s et Minimes (au départ il couvrait les catégories des Eveils Athlétiques aux Cadet(te)s : ce sont les règles de la FFA qui ont évolué en ne donnant plus lieu à des résultats permettant de comparer toutes ces catégories.						
						

C'est ce mois-ci à Revel : On se prépare dans tous les domaines

La soirée tests

Le **mercredi 11 octobre**, une soirée Tests permettra de faire le point sur l'état de forme de chacun(e) avant d'attaquer la préparation hivernale 2022 2023 ... En cas d'intempérie, elle sera reportée au mercredi 12 et remplacée par une séance d'entraînement.

Chacun(e)s aura à réaliser un TEST VAMEVAL :

- pour les adultes et les spécialistes de fond ou de demi-fond, ce sera un élément directement utilisable pour confectionner les plans d'entraînement,
- pour les plus jeunes, ce sera simplement un apprentissage pour suivre un rythme imposé.

16 h 30

Echauffement jeunes né(e)s de 2009 à 2017 mais possible pour plus âgé(e)s.

17 h 00

Tests **SAUTS, LANCERS, VITESSE** pour ces catégories et personnes intéressées.

18 h 30

Echauffement personnes ne faisant que le test **VAMEVAL**.

19 h 10

Test **VAMEVAL**

- d'abord jeunes né(e)s de 2013 à 2017 et autres non-initié(e)s.
- puis toutes autres personnes (s'il y a peu de candidat(te)s, un seul test à 19 h 15)

L'Assemblée Générale du club

Le **vendredi 20 octobre**, l'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique est programmée à 19 h 00 salle de réunions annexe de la salle Nougaro, route de Castres, Revel. Ce sera l'occasion de faire connaissance avec les nouveaux adhérents.



Ce sera aussi l'occasion de faire les choix nécessaires pour bien débiter la saison 2023 2024.

Elle sera suivie de la remise des récompenses pour la saison 2022 2023 et d'un **buffet type « auberge espagnole »**

Le bulletin de septembre évoquant le bilan de la saison 2022 2023, évoquons maintenant l'avenir du club, à commencer par la programmation de la saison 2023 2024 :

- **Augmenter le nombre de licenciés pour pérenniser plus facilement le club: quelle politique suivre ?** La saison 2022 2023 a vu ce nombre remonter après la baisse des saisons précédentes, mais il faut toujours rester vigilant sur ce point si un veut que le club garde son dynamisme.
- **Entraînements : doit-on continuer à augmenter l'offre ? Doit-on se cantonner à quelques spécialités ?** Nos athlètes ont pris l'habitude d'un suivi qui n'est pas toujours assuré dans tous les clubs : peut-on l'améliorer sans trop alourdir la tâche de nos bénévoles ? Doit-on songer, comme le propose notre plan de développement à professionnaliser certaines tâches pour pouvoir aller plus loin ? Autant de questions que se posent tous les clubs soucieux de préserver la qualité des prestations qu'ils offrent à leurs membres.
- **Participation aux manifestations:** depuis des années c'est **LE** principal point à améliorer... Les membres du club ont-ils des idées pour y parvenir ?

- **Résultats sportifs : Paradoxalement, c'est un des principaux critères lorsqu'on juge de l'efficacité d'un club alors que ce n'est que le résultat de facteurs sur lesquels il n'est pas toujours possible d'agir ...**

Ce qui est certain, c'est qu'améliorer les résultats sportifs passe nécessairement par une participation suffisante aux manifestations.

- **Organisation de manifestations :** Ces dernières années, on organisait des **Soirées tests**, le **Meeting Vertisaut**, le **Challenge Jeunes Pousses**, le **Tour du Lac de Saint Ferréol**, les **6 Heures du Lauragais**... On participait aussi à toutes les manifestations proposées par la Mairie de Revel et par la FFA.

On peut toujours se poser la question de la pertinence de tel ou tel type d'organisation

- **Plan de développement:** Ce sera la septième saison où il sera appliqué. Son contenu est-il toujours en cours d'actualisation... Quelles améliorations peut-on apporter ?

... tenir compte du passé pour mieux aborder la saison qui débute, voilà l'objectif !!!!



Ville de Revel

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



Conseil Départemental de la Haute Garonne
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 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.				Catégories concernées										Niveau Champst	
				(selon ces catégories)										Pas Championnat	
Date	Manifestation	Lieu	Niveau (I.N.R.D)	X= «Compétition»										National FFA	
Année			Champ	EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA	International		
Mois			Label												
Attention : Peu à peu, les prévisions se transforment en rendez-vous confirmés.				Pour participer à ce qui suit, il faut une licence 2023 2024 ou un certificat médical											
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.															
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)	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	
Sa 14	Journée des 1000m	Toulouse Sesquières (31)	D			X	X	X	X	X	X	X		Suite logique des tests	
Sa 14	Coupe France spécialités	Blois (41)	N					X	X	X	X				
Di 15	Equip' Athlé	Blagnac (31) / Lunel (34)	R			X	X							Obligatoire pour possibilité finales	
Di 15	5 et 10km Foulée du Parc	Narbonne (11)	R					X	X	X	X	X			
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										
Sa 21	Journée Entraîneurs de Jeunes	Labège (31)	D							R	R	R			
Sa 21 Di 22	Ch France EC Marche et ½ fond long Masters	Saint Renan (29)	N										X		



2 avenue de la Gare
31250 Revel
Tél : 05 34 65 67 90
Email : cresp@crespy.fr



Labège, Purpan, Blagnac, Rouffiac, Bessières, Castres, Albi, Mazamet, Cahors
INTERSPORT est un incontournable de l'équipement sportif : chausser, habiller et équiper le sportif avec confort et technicité



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 a commencé le 1 ^{er} 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				
				(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			
										International	I			
Date	Manifestation	Lieu	Niveau											
Année			(I.N.R.D)											
Mois			Champ											
Jour			Label	EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA		
Octobre														
Di 22	10km et ½ marathon	Tournefeuille (31)	R					X	X	X	X	X	Course « club »	
Di 22	Ch Interclubs Avenir N2 U18 U20 U23	Saran (45)	N					X	X	X				
Di 22	Ch Interclubs Avenir N1 U18 U20 U23	Aix les Bains (73)	N					X	X	X				
Di 22	Ch France 5km	Saint Omer (62)	N					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		
Novembre														
* Sa 11	Dep EC BE	Fronton (31)	D			X								
Di 12	Dep EC MI	Fronton (31)	D				X							
Di 12	Cross Jean Vidal	Lescure d'Albi (81)	R	A	A	X	X	X	X	X	X	X		
Sa 18	Kid cross	Balma (31)	D	A	A									
Di 19	Cross René Arcuset	Montauban (82)	N	A	A	X	X	X	X	X	X	X		
Sa 25	Meeting Vertisaut Grand Prix Salle	Revel (31)	R			X	X						Un meeting régional à domicile : tout le monde sur le pont !	
Di 26	LAO Lancers Longs MI Masters	Sesquières (31) ?	R				X					X		
Di 26	Cross Hubert André	Carmaux (81)	N	A	A	X	X	X	X	X	X	X		

En dehors d'une période d'essai, on doit prendre ou renouveler sa licence pour la saison qui députe.

Formulaire en ligne de renouvellement des licences **Service licenciés**

La Fédération Française d'Athlétisme a mis en place pour la saison 2023 2024 la digitalisation du formulaire de santé pour le renouvellement ou la prise de licence.

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.

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).

- Le formulaire papier reste toujours possible et utilisable.
- Tous les mécanismes habituels de prise, renouvellement de licence, pré-saisie et mutation continuent à fonctionner.

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.

Extraits de la Circulaire Administrative 2023 2024 de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) – Edition de mars 2023-

TITRE 2 : LICENCES

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.**

... 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.**

En cours de saison, toute licence prend effet dès que les démarches d'inscription sont terminées.

COMPETITION

Règles

Sauts | S2 | Saut à la perche

Il s'agit d'un saut se déroulant dans les conditions des sauts verticaux

- Avant le début de la compétition, le Juge-Arbitre ou le Chef-Juge annonce aux athlètes la hauteur initiale et les hauteurs suivantes auxquelles la barre sera élevée à la fin de chaque tour d'essais...
- **Essais** : Un athlète peut commencer à sauter à n'importe quelle de ces hauteurs.

L'athlète est disqualifié des tentatives pour les sauts suivants après trois échecs consécutifs, indépendamment de la hauteur à laquelle ces échecs se produisent, le disqualifieront (sauf cas d'égalité pour la première place) : un athlète peut renoncer à sa deuxième ou troisième tentative à une hauteur donnée pour la tenter à une hauteur supérieure...

A moins qu'il ne reste qu'un seul athlète et qu'il ait remporté la compétition :

- (a) la barre ne doit jamais être montée de moins de 5cm après chaque tour d'essais
- (b) la progression des montées de barre ne doit jamais augmenter (sauf pour une tentative de record avec l'accord du Juge Arbitre et / ou de l'ensemble des athlètes encore en compétition).

Cette disposition ne s'applique pas aux compétitions d'épreuves combinées.

- **Prise de mesure de la hauteur** : Les mesures sont effectuées au centimètre entier, perpendiculairement au sol et jusqu'à la partie la plus basse du bord supérieur de la barre transversale. Le mesurage d'une nouvelle hauteur est fait avant toute tentative à cette hauteur.

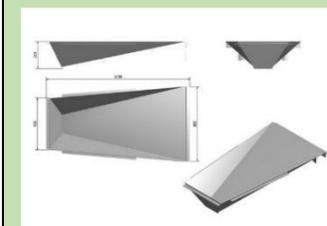
Règles spécifiques au saut à la perche :

Déroulement de la compétition : L'athlète peut demander le déplacement de la barre transversale dans la direction de la zone de réception, de telle sorte que le bord de la barre transversale le plus proche de l'athlète puisse être positionné à n'importe quelle position depuis celle directement au-dessus du bord arrière du bac d'appel jusqu'à celle située à 80cm dans la direction de la zone de réception. Il doit, avant le début de la compétition, informer le jury de la position de la barre qu'il souhaite pour sa première tentative et cette position est enregistrée. (il pourra ensuite demander une autre position s'il informe le jury avant que la barre n'ait été placée conformément à son souhait initial).

L'athlète commet une faute si :

- (a) après le saut, la barre ne reste pas sur ses deux taquets du fait de l'action de l'athlète durant le saut ; ou
- (b) il touche le sol, y compris la zone de réception au-delà du plan vertical partant du bord arrière du bac d'appel, avec une partie quelconque de son corps ou avec la perche, sans avoir préalablement franchi la barre ; ou
- (c) après avoir quitté le sol, il passe sa main inférieure au-dessus de sa main supérieure ou s'il déplace la main supérieure vers le haut sur la perche ; ou
- (d) durant le saut, il stabilise la barre ou remet la barre en place avec une main ou deux mains.

Si, lors d'une tentative, la perche d'un athlète se brise, ce n'est pas un échec et une nouvelle tentative est accordée.



Cette fiche et les préconisations de la FFA...

Les instances qui édictent les règles d'athlétisme auxquelles nous nous référons habituellement sont principalement :

- WA (World Athletics), 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.

Le matériel

L'organisateur met à disposition des athlètes une installation comprenant un tapis de réception aux normes de l'IAAF, un buttoir permettant de transformer la vitesse horizontale du sauteur en projection verticale, des poteaux règlementaires et une piste d'élan.

Le Buttoir, en bout de piste d'élan et contre le tapis de réception est encastré dans le sol.

L'athlète vient avec sa (ou ses) perche(s).

La barre transversale

La barre transversale est en fibre de verre ou en toute autre matière appropriée ; elle a une section circulaire sauf à ses extrémités. Elle doit être colorée afin d'être clairement visible par tous les athlètes. La longueur totale de la barre sera de 4,50m \pm 0,02m. Son poids maximum est de 2,25kg. Le diamètre de la partie circulaire de la barre est de 30mm \pm 1mm. Elle se compose de trois parties - la barre circulaire et deux extrémités, chacune de 30mm-35mm de largeur et de 0,15m-0,20m de longueur, permettant la pose de la barre sur les supports des montants. Ces extrémités ont une section circulaire ou semi-circulaire avec un côté plat clairement défini, sur lequel repose la barre placée sur ses supports. Ces extrémités seront dures et lisses. Elles ne doivent pas être faites ni couvertes de quelque matière ou substance qui pourrait avoir pour effet d'augmenter l'adhérence entre elle et les supports. La barre transversale ne peut avoir aucun biais et, en position, elle ne peut avoir une flèche de plus de 30mm.

Combien de personnes au minimum ?

Le chef juge surveille l'épreuve dans son ensemble et décide de la validité de chaque essai (dans les compétitions à effectif limité, il peut aussi prendre une fonction supplémentaire)...

2 juges règlent la hauteur de la barre, 1 juge tient la toise permettant de mesurer, 1 juge appelle les athlètes et note la validité ou non de chacun de leurs essais.

3 juges, c'est le strict minimum ; 9 est le nombre généralement retenu dans les grandes compétitions.

Dernière parution du sujet : 10 2023

Dossier du mois Aborder la compétition

RAPPEL préliminaire Pour participer à une compétition d'athlétisme, il faut être titulaire d'une licence FFA ou fournir un certificat médical de non contre indication (voir les modalités permettant d'obtenir une licence dans notre club)

Le choix de la compétition (un article ultérieur traitera des « enjeux de l'athlétisme »)

La variété des épreuves que propose l'athlétisme offre à chacun de nombreux choix... Il est parfois possible de combiner les choix, de pratiquer seul ou à plusieurs...

La tenue (voir article plus complet sur le bulletin de septembre)

En compétition, le règlement impose bien que l'athlète ait une tenue correcte mais en fait, la seule chose obligatoire est le **maillot du club**.

Il existe des restrictions sur les longueurs de pointes des chaussures (de façon à ne pas détériorer le sol sur lequel on se trouve) et pour tout le reste, le confort d'utilisation prime)



Chaque sport a sa tenue...



L'alimentation Les règles sont simples

- Les jours précédents : EVITER LES EXCES
- La veille de la compétition : INSISTER SUR LES SUCRES LENTS (pain, pâtes, riz, pommes de terre...) et EVITER LES SAUCES GRASSES (sans forcément tout s'interdire).



Savoir rester raisonnable



- Le jour de la compétition :
 - o Avant la compétition : le PETIT DEJEUNER doit être un REPAS COMPLET, avec des sucres lents (par exemple : pain de préférence complet et au levain), des sucres rapides (confiture, fruit), des protéines (produits laitiers, mais pourquoi pas viande) et des lipides (les produits précédents en contiennent déjà). L'HEURE DU DERNIER REPAS avant la compétition DOIT ETRE AJUSTEE DE FACON A NE RIEN INGERER DE SOLIDE PENDANT LES TROIS DERNIERES HEURES AVANT L'EFFORT. Il faut BEAUCOUP BOIRE, mais PAR PETITES DOSES (une ou deux gorgées à chaque fois) jusqu'à l'heure de l'effort. On peut en profiter pour compléter l'alimentation en cas le petit creux en évitant les sucres rapides.
 - o Après la compétition : si l'effort a été intense, il faut reconstituer certaines cellules en ingérant des protéines faciles à digérer (viande blanche par exemple) ; il faut reconstituer le stock de glycogène en mangeant des sucres lents ; il ne faut pas oublier les sels minéraux (les légumes et la viande en contiennent naturellement).

- Les jours suivants : revenir PROGRESSIVEMENT à une alimentation normale (elle doit toujours être variée et équilibrée)

Ne pas négliger l'hydratation

Le sportif ne peut négliger son hydratation s'il veut rester performant. L'hydratation doit être adaptée selon le moment :

- Avant l'effort : on maintient un taux d'hydratation optimal pour prévenir la déshydratation en buvant régulièrement de petites quantités d'eau (1 verre toutes les 30mn),
- Pendant l'effort : on limite les pertes d'eau dues à l'effort en buvant 1 verre toutes les 15mn (on estime à 20% la perte de capacité de performance pour une diminution de 2% du poids du corps),
- Après l'effort : les pertes dues à la transpiration restent habituellement supérieures aux apports hydriques. Une bonne réhydratation permet la réduction des risques de calculs rénaux, favorise la reconstitution cellulaire ainsi que l'élimination des déchets dus à l'effort.

Tous les à côté de la compétition étant résolus, reste à se lancer sur le terrain

Bien entendu, ce qui procure le plus de satisfactions n'est pas dans le fait de porter la tenue qui convient ni dans ce qu'on a mangé le matin.

Toutefois, ignorer ces petits détails peut gâcher une compétition et mieux vaut en tenir compte. Pour le reste, il est évident que d'autres articles suivront...



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

Le Pêcheur

18 avenue de Saint Ferréol
31250 Revel

LE PECHEUR
Jean Pierre BESOMBES

Articles de pêche, de chasse, trophées, médailles coupes

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
www://loc.vaisselle.haute.garonne.fr

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

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

Il reste une manifestation proposée sur tout le territoire national par la FFA à organiser.

- 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.

**RUN2K
CHALLENGE**



(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 »**



Le **30^{ème} Meeting Vertisaut**, 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 **samedi 25 novembre** 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.



NS
nutrition
& santé

L'expertise 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

C
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

On a même dû penser à des dates jusqu'au début de l'été 2024

Le **dimanche 4 février 2024**, une date inhabituelle pour cette manifestation de très jeunes athlètes, le 11^{ème} **challenge des Jeunes Pousses** est cette année programmé.



Le **dimanche 25 février**, le 52^{ème} **Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol** 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.



Le **mercredi 8 mai**, les 9^{èmes} **6 Heures du Lauragais** rassembleront des ultra marathoniens devant le stade de Revel, mais aussi des runners de tous niveaux dans :

- 2 épreuves individuelles de 6 heures (course et marche),
- 1 relais de 6 heures pour 2, 3 ou 4 coureurs,
- 2 épreuves individuelles de 3 heures (course et marche),
- 1 relais de 3 heures pour 2 ou 3 coureurs,
- 1 relais de 1 heure pour 2 ou 3 coureurs,
- Le ¼ d'heure des pitchounets (relai de 22 ou 3 enfants pendant ¼ d'heure)



Un **mercredi de juin**, une autre **soirée Tests** 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...



IMPORTANT Extraits de la Circulaire Administrative 2023 2024 de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) - Edition de mai 2023 - (suite)

2.1.3 Saisie anticipée de la licence : Afin de permettre la prise et le renouvellement de la licence dès le 1^{er} 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^{er} septembre.

2.1.4 Validité de la licence : A la suite des informations relatives au licencié dans SI-FFA par le club conformément aux Règlements Généraux et à la présente circulaire, **la licence sera valablement délivrée lorsque, invité par courrier électronique, le licencié aura**

- Pris connaissance des conditions d'assurance,
- Indiqué sa discipline athlétique principale,
- Attesté qu'il a pris connaissance du Code d'éthique et de déontologie de la FFA,
- 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 ou clubs), est contraire à l'article 11.2 des Statuts de la FFA.

Septembre 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)...

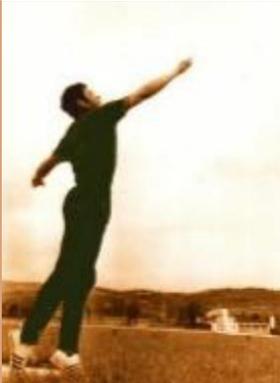
- Pour les athlètes qui étaient licenciés pour la saison 2022 2023, un bulletin d'inscription pré-rempli leur a été envoyé en juillet.
- Pour les nouveaux arrivés, c'est aussi le bon moment pour remplir leur bulletin d'adhésion.

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^{er} trimestre)

RAPPEL

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



ENTRAINEMENT : finies les vacances		Horaires (Quand Où Pour qui et Quoi)			(*), (**)	Attention, voir annotations ci-à gauche
MARDI					(**)	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.
MERCREDI (*)						Quel que soit le lieu de rendez-vous, tout ou partie de l'entraînement peut avoir lieu ailleurs.
(*) Attention : les rendez-vous du mercredi diffèrent selon les saisons						Qui peut entraîner des athlètes ? Comment se former ? <p>Les responsables des entraînements au sein d'un club labellisé, ce qui est le cas d'Athlé Lauragais Olympique, doivent être qualifiés.</p> <p>On ne devient pas entraîneur d'athlétisme en se contentant de lire la presse sur la course à pied ou sur telle ou telle spécialité de ce sport : il existe des formations qu'il faut suivre et on ne peut prétendre être entraîneur que lorsque ces formations ont été validées...</p> <p>Tout commence généralement par un coup de main donné à un entraîneur déjà formé (en l'aidant à mettre en place le matériel, en l'assistant dans l'organisation du groupe d'entraînement, en rappelant aux athlètes du groupe les consignes qui leur ont été données.</p> <p>Et si on apprécie cette façon d'encadrer un groupe, on peut ensuite aborder les techniques d'entraînement sur le site de l'Office de Formation de l'Athlétisme (OFA)... et on a mis le doigt dans l'engrenage de la formation des entraîneurs.</p> <p>L'Office de Formation de l'Athlétisme ne s'occupe pas que de la formation des entraîneurs... Il forme aussi des dirigeants de clubs, des officiels techniques (nom que donne la FFA aux personnes qui s'occupent de l'arbitrage des compétitions : starters, juges de courses, de sauts, de lancer).</p> <p>Il existe pour chaque spécialité plusieurs niveaux de formation. Il y en a pour tous les goûts et pour tous les appétits d'apprentissage.</p>
Au stade municipal ou dans les salles omnisport de Revel selon les temps et les spécialités.						
De 16 heures 30 à 18 heures à partir du 06/09/2003						
Athlètes nés de 2013 à 2017 : Toutes activités avec Daniel ROUSSEAU						
De 16 heures 30 à 18 heures à partir du 11/09/2003						
Athlètes né(e)s de 2018 à 2020 (**): Activités athlétiques d'éveil (Baby Athlé)						
(**) Finalement, la reprise pour cette catégorie n'est toujours pas possible : nous cherchons à nouveau un cadre...						
De 18 heures à 19 heures 30						
Athlètes nés de 2007 à 2012 : Toutes activités avec Jean Pierre RAOUL, Eric MENARD et Daniel ROUSSEAU						
JEUDI						
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 SAMEDI, le DIMANCHE , 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		A quoi sert le test VAMEVAL ?																						
Courses	C3	Vitesse maximale Aérobie (VMA)		Références de cette étude																						
<p>Les principes sur lesquels on s'appuie : Toute personne qui pratique une activité physique constate que les battements de son coeur et sa respiration s'accroissent : 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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>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 enchaînement 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).</p> <p>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, épreuve de course Navette, VAMEVAL...).</p>		 		<p>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, décrite 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 et reconnue que cette méthode d'entraînement a été mise au point (après en avoir étudié bien d'autres).</p>																						
<p>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 enchaînement 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 ».</p> <p>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).</p> <p>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, épreuve de course Navette, VAMEVAL...).</p>				<p>Comment utilise-t-on les résultats du test ?</p> <p>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 :</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>% VAM et Vitesses associées</th> <th>Types et durées d'exercices</th> <th>Répercussions physiologiques attendues</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>50 à 55%</td> <td>Ex. continus de durée de 8 à 12mn</td> <td>Récup. active : accélère le métabolisme de l'acide lactique (après ex. intense de 60s à 3mn)</td> </tr> <tr> <td>65 à 70%</td> <td>Ex. continus de durée de 8 à 10mn</td> <td>Echauffement : vitesse propice à l'équilibre aérobie, à combiner avec des étirements</td> </tr> <tr> <td>70 à 75%</td> <td>Ex. continus de durée > 20mn ou par intervalles longs 5 à 6mn, durée totale >30mn</td> <td>Développement de l'endurance aérobie, transition aérobie – anaérobie, début de l'apparition de l'acide lactique sanguin.</td> </tr> <tr> <td>75 à 85%</td> <td>Ex. par intervalles longs 4 à 6mn, récup. incomplète, durée totale >15mn</td> <td>Développement de l'endurance et de la puissance aérobie, développement de la puissance anaérobie lactique</td> </tr> <tr> <td>85 à 100%</td> <td>Ex. par intervalles longs 1 à 3mn. Ex. en Fartlek récup. Incomplète, durée totale 10 à 15mn</td> <td>Développement de la puissance maximale aérobie et de l'endurance anaérobie lactique : pas en début de saison, puis seulement sur certains entraînements.</td> </tr> <tr> <td>100 à 120%</td> <td>Ex. par intervalles très courts 10s d'ex. 20s de repos, durée totale 10 à 20mn</td> <td>Développement de la puissance maximale aérobie : pas avant la 6^{ème} semaine d'entraînement.</td> </tr> </tbody> </table>		% 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 l'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 à 15mn	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 6 ^{ème} semaine d'entraînement.
% 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 l'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 à 15mn	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 6 ^{ème} semaine d'entraînement.																								
<p>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 sonnerie 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 trotter, 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</p>		<p>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'applications possibles qui permettent de progresser tout en évitant le surentraînement.</p>																								
				Dernière parution du sujet : 10 2023																						