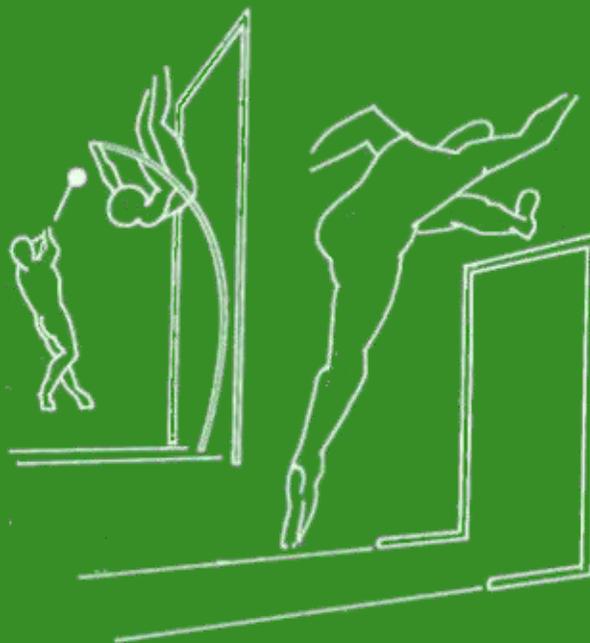


# Athlé Lauragais Olympique

**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.

**Novembre 2023 Informations générales**



## Ce mois-ci

Début de la saison hivernale (salle et cross)

*De quoi demain sera fait ?*

Assemblée Générale du club



30<sup>ème</sup> Meeting Vertisaut

## Le mois prochain

Des meetings en salle, du cross-country...  
Un Kid cross...

Des Championnats d'épreuves combinées...

Des Championnats de Lancers longs...

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'octobre	Une soirée Tests très réussie	2
Autres activités d'octobre	Les résultats dont une qualification pour des championnats de France	3
C'est ce mois-ci	Le Meeting Vertisaut	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>Obstacles dans les courses</b>	7
Dossier du mois	Enjeux des compétitions d'athlétisme...	8
Prochaines organisations du club	Tenez-vous prêt pour ces dates !	9
Suite : futures organisations et dossier du mois	Suite Extraits de la Circulaire Administrative 2023 2024 FFA	10
Entraînement : horaires	Suite et fin dossier du mois.	11
<b>Entraînement : Techniques</b>	<b>Les Epreuves Combinées</b>	12

Tonnerre de novembre fait prospérer le blé, et remplit le grenier.  
L'athlète qui pète les flammes en novembre prépare un printemps glorieux...



## , quelques images

**Cet espace est prévu pour vos images du mois : envoyez vos photos exclusivement par mail !**  
(voir adresse courriel en première page)

### Le fait du mois d'octobre : Une soirée Tests très réussie

**Le mercredi 11 octobre**, cette soirée tests avait pour objectif de faire le point sur l'état de forme de chacun(e) avant d'attaquer la préparation hivernale 2023 2024 ...

Le records absolu de participation à ce type de soirée a été battus mais c'était surtout dû à la venue en nombre de membres du Desperado Trail, une première qui semble avoir été très appréciée.

Certes bon nombre de familles de nos plus jeunes athlètes n'ont pas encore pris l'habitude de lire les informations du club, ce qui leur a fait penser que les horaires étaient les mêmes que ceux des entraînement habituels du mercredi, mais une majorité des athlètes concernés ont réalisé un maximum des tests...



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



Vers 16 h 30, l'échauffement des Eveils Athlétiques, Poussin(e)s, Benjamin(e)s et Minimes commençait.

Vers 17 h 00, c'étaient les **Tests de SAUTS, LANCERS et VITESSE** principalement pour ces catégories.

En fin de séance, chacun(e)s réalisait un **TEST VAMEVAL** :

- pour les adultes et les spécialistes de fond ou de demi-fond, le test fournit des données pour confectionner les plans d'entraînement

- pour les plus jeunes, c'était simplement un apprentissage pour suivre un rythme imposé..

**Le pique-nique de fin de manifestation était bien mérité... Il a été très apprécié !**

**Merci** à toutes les personnes de tous âges qui ont participé à cette belle soirée. Un merci particulier aux bénévoles d'Athlé Lauragais Olympique et du Desperado Trail qui ont donné un coup de main pour que tout se passe pour le mieux.



### On aurait aussi pu parler du Run2K challenge qui a eu un succès mitigé...

Le **mardi 03 octobre**, sur le **stade municipal de Revel**, Athlé Lauragais Olympique participait aussi à ce challenge convivial reconduit par la FFA...



Le **Run2K Challenge** était censé s'adresser à tous les runners.

Le running occupe une place importante dans notre club, et nous souhaitons accueillir de nouveaux pratiquants. Ce défi organisé sur une distance de 2000m permettait de réunir coureurs, licenciés ou non pour un moment sportif, convivial et motivant.

Le soutien de la Fédération pour cet événement en matière de communication a été effectif sur son site. Malheureusement, le site de la Fédération s'est avéré inefficace pour toucher un public de coureurs non licenciés.

**La publicité avait bien été faite lors du Forum des Associations, mais seuls les habitués de nos entraînements ont retenu le rendez-vous. Avant de reprogrammer le Run2K Challenge pour les prochaines saisons, il faudra en réétudier les moyens de communication à adopter.**

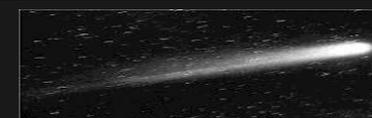


### L'Assemblée Générale du club (REPORTEE)

Le vendredi 20 octobre, l'**Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique** était programmée. Elle est **REPORTEE** au **vendredi 17 novembre** à 19 h 00 salle de réunions annexe de la salle Nougaro, route de Castres, Revel.



C'est exceptionnel d'avoir à reporter une assemblée générale, mais il semble que les salles de réunions soient de plus en plus difficiles à réserver (ce n'est pas particulier à Revel)



Autres activités d'octobre :				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		
Octobre					
Sa 14	Journée des 1000m	Toulouse Sesquières (31)	D	Lucas MENARD termine 7 <sup>ème</sup> du 1000m MIM en 3mn28s14	
Di 22	10km et ½ marathon	Tournefeuille (31)	R	3 membres d'Athlé Lauragais ont participé au 10km. <b>Véronique LEBLOND gagne la course dans sa catégorie</b> (M4F, 216 toutes catégories confondues) en 43mn28s et <b>se qualifie pour les championnats de France de cette distance</b> qui devraient avoir lieu en avril 2024. <b>Damien BEAURY</b> termine 163 <sup>ème</sup> en 41mn34s <b>Eric MENARD</b> termine 134 <sup>ème</sup> en 42mn07s <b>Jean Pierre RAOUL</b> , blessé, n'a pu participer.	 
Di 29	Marseille Cassis	Marseille (13)	N	<b>Véronique LEBLOND</b> a participé à cette course classique au dénivelé imposant pour une course sur route ... Elle termine en 1h53mn. 8 jours après sa performance de Tournefeuille, c'est une très belle performance.	
Di 29	Marathon de Francfort	Marseille (13)	N	<b>Lionel DUPUY</b> a participé à ce marathon international... Il termine .en 2h51mn	
Di 29	5 et 10km de Castegines	Castelginest (31)	R	Le seul représentant du club présent sur ces courses était le juge arbitre de la manifestation...	
Challenge Athlé Lauragais 2022 2023				Bientôt les récompenses...	
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. <b>Dans le bulletin d'octobre, nous avons évoqué les bons résultats d'Emilie BERTHELOT et de Lucas MENARD au cours de la saison précédente</b>				 	
La remise des récompenses est prévue lors de l'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique qui aura lieu le vendredi 17 novembre.					
					
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 : L'assemblée Générale du club

Comme rappelé ci-dessus, l'**Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique** est **REPORTÉE** au **vendredi 17 novembre** (à 19 h 00 salle de réunions annexe de la salle Nougaro, route de Castres, Revel)...

### A NE PAS MANQUER !!!

Il est important de faire le point en tenant compte des besoins du moment pour mieux aborder la saison en cours



Comme déjà annoncé sur les bulletins précédents, 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 »**



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 à Revel : Le 30<sup>ème</sup> Meeting Vertisaut

Le **samedi 25 novembre**, le **30<sup>ème</sup> Meeting Vertisaut** est programmé dans les **salles omnisports de Revel** pour les athlètes né(e)s de 2009 à 2012:

**GRAND PRIX 2023 2024 Benjamin(e)s et Minimes (F et M)**



Sauts en Hauteur et à la Perche, 50 mètres Haies, Lancer de Poids

La meilleure performance de saut des épreuves de la journée sera récompensée par le **TROPHEE Jean LABROUCHE**

**Nous comptons donc sur l'appui de tous.** Cet appui peut se manifester de plusieurs façons (éventuellement, il n'est pas interdit de les cumuler) :

- le **Vendredi 24 novembre à partir de 21 Heures**, pour la mise en place des grosses installations : ce meeting nécessite l'installation de 2 tapis de saut en hauteur, d'un tapis de saut à la perche, d'1 aire de lancer de poids, des pistes d'élan pour ces différentes spécialités et d'une piste de course de 60m environ (moquettes à poser),
- le **Samedi 25 novembre à partir de 9 Heures**, pour la mise en place des installations complémentaires (ce qui n'a pu être fait la veille : **si le vendredi tout est fait, on économise une matinée de travail**),
- le **Samedi 25 Novembre à partir de 13 heures 45**, pour l'organisation proprement dite (accueil des athlètes, inscriptions, aide au jury, distribution d'un goûter, etc...).
- **SANS OUBLIER LE DEMONTAGE ET LE RANGEMENT APRES LA COMPETITION**, de toutes les installations, **en prenant part à la compétition, pour les athlètes Benjamin(e)s et Minimes** (catégorie de l'athlète au moment de la compétition).

**Une REUNION D'INFORMATION aura lieu le Mercredi 15 Novembre dans la salle Omnisports N°1 à 17 heures 30** (entre les 2 entraînements du jour).  
De toute manière, **RESERVEZ LA DATE DU MEETING VERTISAUT, AVEC VOS PARENTS ET AMIS... BREF, TOUTE AME QUI PEUT DONNER UN COUP DE MAIN.**



**Un document expliquant le fonctionnement de cette manifestation sera envoyé...**



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 familiaux d'Athlé Lauragais Olympique

## Le calendrier : Principales manifestations à venir

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

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

Présentation habituelle : ce qui est programmé

Catégories concernées

Niveau Champst

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

(selon ces catégories)

Pas Championnat

D

Bleu sur fond blanc : ce qui est en discussion.

A= «Animation»

F= «Formation»

Dép 31, 32, 82

D

**Date**

**Manifestation**

**Lieu**

**Niveau**

R= «Réunion»

Rég Occitanie

R

**Année**

(I.N.R.D)

X= «Compétition»

National FFA

N

**Mois**

Champ

**Label**

International

I

**Jour**

EA

PO

BE

MI

CA

JU

ES

SE

MA

Novembre marque le début de la saison hivernale, avec du cross-country et des compétitions en salle, mais aussi avec encore des compétitions sur piste, sur route et en milieu naturel...

Novembre				EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA	
Lu 06	AG du CDA 31	Labège (31)	D										R R R
* Sa 11	Dep EC BE	Fronton (31)	D			X							
Di 12	Dep EC MI	Fronton (31)	D				X		X				
Di 12	Cross Jean Vidal	Lescure d'Albi (81)	R	A	A	X	X	X	X	X	X	X	
	Ch LAO Relais de cross		R						X	X	X	X	
Ve 17	AG du club	Revel (31)		R	R	R	R	R	R	R	R	R	Pour toutes et tous
Sa 18	Kid cross	Balma (31)	D	A	A								
Sa 18	Meeting Perche salle Satuc	Toulouse Stade U (31)	D					X	X	X	X	X	
Di 19	Cross René Arcuset	Montauban (82)	N	A	A	X	X	X	X	X	X	X	
Di 19	Ch France Ekiden	Marseille (13)	N					X	X	X	X	X	
Sa 25	Meeting Vertisaut Salle	Revel (31)	R			X	X						Tout le monde sur le pont !
Di 26	Cross du Satuc	Toulouse (31)	D	A	A	X	X	X	X	X	X	X	
Di 26	Cross Hubert André	Carmaux (81)	N	A	A	X	X	X	X	X	X	X	
Décembre													
Sa 02	Meeting Perche salle Satuc	Toulouse Stade U (31)	D					X	X	X	X	X	
Sa 02	Meeting en salle AC Auch	Auch (32)	R			X	X						
Di 03	Cross A632 du Téléthon	Plaisance du Touch (31)	D	A	A	X	X	X	X	X	X	X	
Di 10	10 et 5km de Ramonville	Ramonville (31)	D				X	X	X	X	X	X	



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



REVEL

Quel athlète ne connait 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 manifestations													Rappel		La saison 2023 2024 a commencé le 1 <sup>er</sup> septembre	
Date	Manifestation	Lieu	Niveau	Catégories concernées										National FFA	N	
Année			(I.N.R.D)										International	I		
Mois			Champ													
Jour			Label	EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA				
<b>Décembre (suite)</b>																
Di 10	Ch Dep Lancers longs 31 32 82 BE et +	Montauban (82)	D			X	X	X	X	X	X	X				
Di 10	Ch Europe de cross-country	Bruxelles (Belgique)	I						X	X	X					
Sa 16 Di 17	Ch Dep EC Salle 31 32 82 CA et +	Fronton (31)	D					X	X	X	X	X				
Di 17	Cross de Blagnac	Blagnac (31)	R	A	A	X	X	X	X	X	X	X				
<b>Janvier 2024</b>																
Sa 06	Ch Dep BE Salle 31	Fronton (31)	D			X										
Di 07	Ch Dep MI Salle 31	Fronton (31)	D				X									
Sa 13	Ch Dep CA JU ES Ttes Cat Salle 31 32 82	Fronton (31)	D					X	X	X	X	X				
Di 14	Ch Dep 31 Cross Country	Muret (31)	D	A	X	X	X	X	X	X	X	X				
Sa 20	Ch Dep MA + Meeting CA JU ES SE Salle 31 32 82	Fronton (31)	D					X	X	X	X	X				
Sa 20	LAO marche Salle	Tarbes (65)	R					X	X	X	X	X				
Sa 20 Di 21	LAO EC Salle	Bompas (66)	R					X	X	X	X	X				
Di 21	Cross d'Auterive	Auterive (31)	D	A	A	X	X	X	X	X	X	X				
Sa 27	Meeting Perche haies salle Satuc	Toulouse Stade U (31)	D					X	X	X	X	X				
Di 28	¼ finale France cross	Lourdes (65)	R			X	X	X	X	X	X	X				







**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

### Courses

### C3

### Obstacles dans les courses

La course à pied permet de se mesurer à d'autres athlètes sur des parcours très variés : piste d'athlétisme aux repères précis ou parcours dans la nature. Depuis que l'athlétisme existe, ses adeptes ont pimenté certaines courses à l'aide d'obstacles. Au début, il s'agissait de franchir des fossés, des troncs d'arbres, des haies (de vraies haies végétales), le tout disposé en travers des parcours inspirés des circuits de courses hippiques. C'est notamment le cross-country qui se présentait sous cette forme.

Au fil du temps, les obstacles sur piste se sont normalisés, toujours dans l'optique de comparer des performances comparables quel que soit le lieu où elles sont réalisées.

Les éventuels obstacles rencontrés au cours de cross-country et d'autres courses se déroulant en milieu naturel ne donnant pas lieu à de telles comparaisons (seul le classement y compte, la performance mesurée n'étant qu'indicative), n'entrent pas dans cette « normalisation ».

Des règles très précises définissent trois types d'obstacles de course :

- **La Haie** (qui tirent son nom des premiers obstacles mais n'a plus rien de végétal) :
  - On peut régler sa hauteur en fonction de la catégorie des athlètes en compétition et de la distance de la course (hauteurs très diverses : voir tableau).
  - Elle doit pouvoir tomber sous la poussée de l'athlète lorsqu'il la heurte et comporte à cet effet un contrepoids réglable en fonction de la sa hauteur.
- **La Barrière de steeple** :
  - Sa hauteur est différente selon le le sexe des athlètes (et leur catégorie pour les athlètes masculins) en compétition et de la distance de la course (0,762m pour les féminines, 0,836 pour les cadets et 0,914m pour les autres masculins).
  - Elle est stable au sol et ne peut tomber sous la poussée de l'athlète lorsqu'il la heurte.

- **La Rivière de steeple** :

Elle comporte une barrière de même hauteur que la précédente surplombant une fosse remplie d'eau dont le fond est incliné (0,762m de profondeur près de la barrière jusqu'à atteindre le niveau de la piste) : plus l'athlète atterrit loin de la barrière, moins il se mouille...

Les distances entre la ligne de départ et le 1<sup>er</sup> obstacle ; entre les obstacles entre eux et entre le dernier et la ligne d'arrivée sont aussi règlementées (voir tableau).

La technique de passage de l'obstacle fait l'objet d'autres règles :

- L'athlète doit être au-dessus d'une haie au moment du passage (mais une partie de son corps peut la renverser). Il n'a pas le droit de pousser l'obstacle avec ses mains pour le faire tomber ou pour prendre appui.



### EPREUVES DE HAIES SUR STADE EXTERIEUR (Epreuves internationales)

Courses	Catégories	Hauteur obstacle en m	Distances en m			
			Dép / 1 <sup>ère</sup> haie	2 haies	Dern haie / arrivée	
Masculins	110m h	Es et Se	1,067	13,72	9,14	14,02
		Ju et Ma	0,991			
	Ca	0,914				
400m h	Ju et +	0,914	45,00	35,00	40,00	
	Ca	0,838				
Féminines	100m h	SE et +	0,914	13,00	8,50m	10,50
		Ju	0,838			
	Ca	0,762				
400m h	SE et +	0,762	45,00	35,00	40,00	
	Ca et Ju	0,762				

### EPREUVES DE HAIES SUR STADE EXTERIEUR (Epreuves JEUNES spécifiques FFA)

Courses	Catégories	Hauteur obstacle en m	Distances en m			
			Dép / 1 <sup>ère</sup> haie	2 haies	Dern haie / arrivée	
Mas	50m h	Be	0,650	11;50	7;50	8,50
	100m h	Mi	0,836	13,00	8,50	10,50
	200m h	Mi	0,762	21,46	18;28	14;02
Fém.	50m h	Be	0,650	11;50	7;50	8,50
	80m h	Mi	0,762	12,00	8,00	12,00
	200m h	Mi	0,762	21,46	18;28	14;02

Il existe d'autres courses de haies, moins répandues.

Les courses en salle respectent les mêmes principes (sauf la distance totale, évidemment : généralement 50 ou 60m)  
 Pour les courses de Steeple, il existe aussi des règles pour positionner les barrières : leur implantation dépend de la position de la rivière (à l'intérieur ou à l'extérieur de la piste)

**Au cours des compétitions, le jury est chargé de faire respecter toutes ces règles...**

**Dernière parution du sujet : 11 2023**

## Dossier du mois : Enjeux des compétitions d'athlétisme...

L'athlétisme peut se présenter sous diverses formes.

La variété de ses épreuves en est une des explications, mais pas la seule :

### Sport individuel, collectif ?

Penser aux sports collectifs, c'est souvent penser au Football, au Basket-ball... ces jeux où on se dispute un objet pour l'envoyer là où l'adversaire ne veut pas : dans ce sens, l'athlétisme n'en est pas un; le badminton et le tennis où on cherche la même chose, mais souvent sans co-équipier, sont comme l'athlétisme généralement classés dans les sports individuels...

### ça peut être individuel

- Les **EPREUVES INDIVIDUELLES** d'athlétisme sont les plus connues: sur route, en montagne, en nature aussi bien que dans les Meetings et grands Championnats Télévisés, Jeux Olympiques etc. Elles s'adressent à toutes les catégories d'âge et il en existe à tous les niveaux (Clubs, Championnats Départements, Régions, Inter régions, Nations). Chaque spécialité proposée lors de la manifestation constitue une épreuve individuelle.

Les enjeux qui servent d'objectif préparatoire à tout sportif peuvent, eux aussi, être très variés en athlétisme, probablement plus que dans la plupart des autres sports.

### autre chose qu'un sport ?

Mais en quoi consistent les **ENJEUX INDIVIDUELS** et en quoi consistent...les **CLASSEMENTS PAR EQUIPES** dans des **COMPETITIONS INDIVIDUELLES**, les **CHAMPIONNATS INTERCLUBS**, les divers **CHALLENGES** basés sur l'accumulation de points tout au long de la saison?... et l'athlétisme sans aucun ENJEU... où on s'aperçoit que l'enjeu est le plus individuel qui soit.

### (chacun pour soi)...



- Les **EPREUVES COMBINEES** s'adressent aux catégories de Benjamin(e)s à Vétérans, sous des formes de plus en plus complètes : du **TETRATHLON** (4spécialités sur une demi-journée) pour les Benjamin(e)s, au **DECATHLON** (10 spécialités sur deux jours) pour les Seniors masculins : chaque athlète doit participer à toutes les spécialités dans un ordre déterminé...

S'il abandonne dans une spécialité, il ne peut participer aux suivantes.



- Les **EPREUVES MULTIPLES** s'adressent principalement aux catégories Benjamin(e)s et Minimes (mais peuvent exister pour de plus grands) : chaque athlète doit faire un nombre déterminé de spécialités (3 pour le **TRIATHLON**, 4 pour le **QUADRATHLON**), en suivant une règle précise (par exemple, le Triathlon Benjamin(e)s doit comporter obligatoirement une course, un saut et un Lancer), mais la règle ne détermine aucun ordre des spécialités (c'est le résultat du programme de la manifestation et des spécialités choisies par l'athlète).

- Les **KIDS ATHLE** et **POUSSATHLONS** sont des sortes d'épreuves multiples pour Eveil d'Athlétiques et Poussin(e)s... Si un athlète abandonne dans une spécialité, il peut continuer dans les autres.



- Si un athlète ne participe pas à une spécialité, il n'est pas classé dans l'épreuve multiple, mais a la possibilité de participer aux autres spécialités pour lesquelles il était inscrit.

Suite page 10



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

**LE PECHEUR**  
Jean Pierre BESOMBES

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 événementielle

12 avenue de la Gare Revel  
05 62 71 11 85  
[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 !

**Un rappel n'est jamais de trop, et s'il le faut, 2 rappels :**

L'**Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique** est REPORTEE au **vendredi 17 novembre**.



Le **30<sup>ème</sup> Meeting Vertisaut**, compétition en salle de sauts en hauteur et à la perche, de courses de haies et de lancer de pois, 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.



**La saison est aussi en préparation pour l'année 2024**

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



Le **dimanche 25 février**, le **52<sup>ème</sup> 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.



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

Le **mercredi 8 mai**, les **9<sup>èmes</sup> 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)



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

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...



## RAPPEL

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



## Dossier du mois (suite) : Enjeux des compétitions d'athlétisme...

### ça peut être individuel et collectif...

Chaque compétition individuelle peut aussi comporter un enjeu par équipe, comme en cross ou hors stade où les 3 ou 4 premiers arrivants d'un même club constituent l'équipe du club... De même lors de chaque journée de Challenge du Conseil Départemental des Epreuves Multiples, si le club présente 4 athlètes dans une catégorie, ils forment une équipe

### ça peut être uniquement collectif...

- Dans le **Challenge Equip'athlé** (Benjamin(e)s, Minimes), il y a au moins 4 athlètes dont au moins 2 de chaque sexe d'une même catégorie dans une équipe.
- Pour une équipe complète de **Championnats Interclubs Jeunes** (Cadet(te)s ou Juniors – Espoirs), c'est jusqu'à 19 athlètes.
- La participation aux **Championnats Interclubs Régionaux et Nationaux** nécessite des équipes mixtes allant jusqu'à 74 athlètes (Cadet(te)s à Vétérans) ; ni le foot ni le rugby

n'ont jamais fait ça...

- Les Relais sont incontestablement des épreuves par équipes : un athlète fait tomber le témoin et toute l'équipe en pâtit ; par contre, la bonne prestation d'un relayeur compense la moins bonne d'un autre.
- Les **Challenges de spécialités** sont aussi des épreuves par équipes (exemple: 4 lanceurs de Poids ou 4 Sauteurs en longueur font un concours et on ajoute les résultats des membres de l'équipe)...

### ça peut être dans la durée et individuel...

Bon nombre de **CHALLENGES** portent sur **plusieurs manifestations** : les performances d'un athlète réalisées dans chacune des manifestations du challenge le créditent d'un certain nombre de points... En fin de saison, on ajoute les points d'un certain nombre de manifestations, selon des règles déterminées pour chaque challenge :

- Le **Grand Prix hivernal** est un challenge régional portant sur des Triathlons Benjamin(e)s et Minimes.

- Les Challenges du Conseil Général portent sur les Cross (Poussin(e)s à cadet(te)s), les Epreuves multiples Poussin(e)s, les Epreuves multiples Benjamin(e) suite)s Minimes...
- Les Challenges Lévy (Haute Garonne) s'adressent aux coureurs Hors Stade : un challenge pour les courses sur route et un pour le trail.

Suite page 11

## 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<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.

**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.

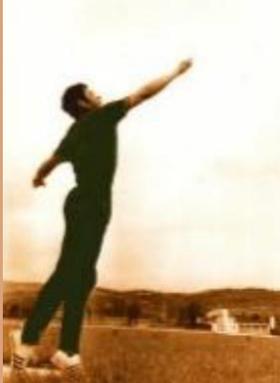
**La date de validité de la licence est celle du jour où le licencié a accompli l'ensemble de ces formalités.**

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.

Mieux vaut tard que jamais et, si ce n'est déjà fait, il devient urgent 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, il est rappelé qu'un bulletin d'inscription prérempli leur a été envoyé en juillet.
- Pour les nouveaux arrivés, il est temps de remplir leur bulletin d'adhésion.

Dans tous les cas, 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)

ENTRAINEMENT : finies les vacances		Horaires ( Quand Où Pour qui et Quoi )			(*), (**)	Attention, voir annotations 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 diffèrent selon les saisons					<b>Dossier du mois (suite et fin) :</b> Enjeux des compétitions d'athlétisme...
Au stade municipal ou dans les salles omnisport de Revel selon les temps et les spécialités.						Il existe des Challenges par équipes portant sur les Classements individuels des athlètes : Le <b>Cross-country Tour National</b> classe tous les clubs français sur des Cross Labellisés (comme celui du Tour du Lac de Saint Ferréol), le <b>Classement National des clubs FFA</b> classe ces mêmes clubs sur les performances mesurables (piste, route).
De 16 heures 30 à 18 heures à partir du 06/09/2003						Même au moment où on croit faire sa petite compétition tout seul, on s'aperçoit qu'on court aussi pour son club : toutes les prestations ont leur importance, <u>même les plus modestes</u> .
Athlètes nés de 2013 à 2017 : Toutes activités avec Daniel ROUSSEAU						Athlé Lauragais Olympique souhaite que chacun s'épanouisse individuellement et trouve sa place dans les enjeux collectifs, d'où son calendrier comprenant un panel complet de manifestations.
De 16 heures 30 à 18 heures à partir du 11/09/2003						<b>ça peut même être pour rester en bonne santé...</b>
Athlètes né(e)s de 2018 à 2020 (**): Activités athlétiques d'éveil (Baby Athlé)						On parle seulement, d'activité physique régulière, de <b>recherche</b> de la forme physique, ce qui est grandement facilité par une activité au sein d'un club :
(**)	Enfin, la reprise pour cette catégorie n'est toujours pas possible : nous cherchons à nouveau un cadre...					• Profiter des conseils d'un entraîneur est le meilleur moyen d'éviter les travers dans lesquels il ne faut pas tomber (trop ou pas assez d'effort, type d'effort inadapté...).
De 18 heures à 19 heures 30						• Etre attendu pour sa séance permet de ne pas se décourager au premier coup de spleen venu.
Athlètes nés de 2007 à 2012 : Toutes activités avec Jean Pierre RAOUL, Eric MENARD et Daniel ROUSSEAU						On peut aussi simplement profiter de la convivialité du groupe.
<b>JEUDI</b>						Quel que soit l'enjeu choisi, on peut tendre vers son objectif (et quel que soit l'objectif, on participe aussi à la vie du club)... On peut même changer d'objectif en cours de saison.
De 18 heures 30 à 20 heures à partir du 06/09/2003						Parfois, un emploi du temps trop chargé rend l'objectif difficile à atteindre: mieux vaut alors en adopter un plus modeste.
Au stade municipal de Revel						C'est souvent en jouant que les très jeunes enfants s'approprient le mieux les gestes sportifs.
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					

## ENTRAINEMENT

## Informations techniques

### Epreuves combinées

E1

### Les Epreuves Combinées

#### A la fois, épreuve à part et somme d'épreuves différentes

Ce qui caractérise les épreuves combinées, c'est qu'elles se composent de plusieurs épreuves existant par ailleurs dans la gamme des épreuves de l'athlétisme.

Mais le fait que l'enchaînement de ces épreuves soit entièrement codifié (**ordre imposé et obligation d'avoir participé aux épreuves précédentes pour pouvoir participer à l'épreuve en cours**) en fait une épreuve globale à part.

Le respect de ces règles implique forcément une adaptation de l'entraînement portant sur la **capacité à enchaîner l'ensemble des épreuves...**



#### L'entraînement spécifique aux épreuves combinées : en quoi ça consiste ?

##### A s'habituer à enchaîner les épreuves au cours d'une même séance

Certes, pour enchaîner plusieurs épreuves, il faut avoir un minimum de **maîtrise de chacune d'entre elles** mais il faut aussi **maîtriser la façon de les enchaîner**, savoir récupérer d'une épreuve et s'échauffer spécifiquement pour la suivante, être capable de se reconcentrer rapidement sur un geste qui peut comporter des composantes contradictoires avec celles du geste précédent.



En fait, pour progresser, il faut impérativement **adapter son corps à des situations très variées, varier les types d'efforts, varier les vitesses d'exécution, varier la gestuelle...**

Ce n'est que de cette façon qu'on peut supporter l'ensemble des épreuves composant une épreuve combinée..

##### A rechercher les points communs et les différences entre les épreuves qui se succèdent

Même si les efforts qui se succèdent sont très variés, l'organisme qui les exécute garde un comportement compatible avec ce qu'il sait faire.

On recherche les caractéristiques « transversales » et communes d'une discipline à l'autre afin de trouver la méthode d'entraînement que l'organisme supportera le mieux...

A force de pratiquer ce genre de réflexion, on en est arrivé à classer les épreuves selon des critères transversaux et on s'est aperçu qu'en fait les épreuves combinées proposaient seulement deux types d'efforts bien distincts :

- l'effort « explosif », même si par ailleurs la gestuelle des épreuves pour lesquelles il est indispensable peut être très variées (c'est le cas de tous les concours, des courses de haies et de vitesse).
- l'effort comportant une composante importante d'endurance (c'est surtout le cas de la dernière épreuve d'une épreuve combinée, celle de demi-fond)..

L'entraînement spécifique aux épreuves combinées tient compte de ces composantes, sachant qu'on arrive même parfois à les combiner, notamment en travaillant sur un nombre important de répétitions d'efforts explosifs : c'est un principe analogue à l'entraînement fractionné qui entraîne une amélioration de l'endurance, avec en prime une résistance accrue à la fatigue.



On progresse par la répétition et la variété des efforts...

#### A quoi ressemble une séance d'entraînement spécifique aux épreuves combinées ?

Après un échauffement général de l'organisme qui peut être commun avec des athlètes préparant d'autres disciplines, **l'entraînement se divise en plusieurs phases, chacune d'elle permettant de travailler une spécialité faisant partie du programme de l'épreuve multiple préparée.**

Chacune de ces phases comporte un temps de récupération de la phase précédente permettant de déceler ses éventuels dégâts sur l'organisme (douleur dans une articulation ou un muscle, par exemple) et un temps d'échauffement spécifique à spécialité (exemple : pour le lancer de javelot, exercices d'échauffement de cette spécialité : courses d'élan, phase de pas croisés, exercices préparant les épaules, notamment).

Contrairement au jour de la compétition, on enchaîne les phases avec un temps de repos réduit.

Dans la mesure du possible, on respecte l'ordre dans lequel les spécialités s'enchaîneront le jour de la compétition.

En fin de séance, on n'oublie pas d'aménager un temps de récupération (le même type qu'entre deux phases auquel on ajoute un temps de retour au calme).

#### Les efforts « explosifs »

Ce type d'effort est favorisé dans les séances où on développe la technique dès qu'il fait l'objet de nombreuses répétitions à **intensité proche du maximum possible.**

On le favorise également au cours de séances de **musculature** ou de **préparation physique générale.**

#### Les efforts à composante importante d'endurance

Ce type d'effort se travaille, comme pour le demi-fond, par des séances de **fractionné** et / ou d'**endurance.**

Il peut aussi se travailler, lors de séances où on développe la technique dès qu'il fait l'objet d'un **grand nombre de répétitions quelle que soit leur intensité.** C'est très utile pour les épreuves combinées, mais aussi pour tous les concours dont les compétitions peuvent durer plusieurs heures (notamment les sauts de barres)

#### Pour être efficace, l'entraînement spécifique aux épreuves combinées doit s'adapter aux capacités de l'athlète.

Cet article est inspiré par les rapports de colloques menés par la Direction Technique Nationale de la FFA...

Dernière parution du sujet : 11 2023