

Athlé Lauragais Olympique

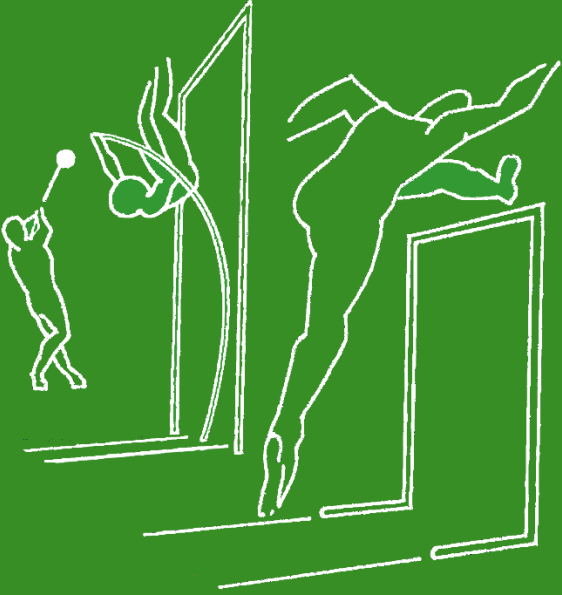
Afin de pouvoir aller directement à l'essentiel :

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

Décembre 2023

Informations générales

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
<u>Ce mois-ci</u>		Du cross-country...			Le calendrier (suite)	Formulaire en ligne de renouvellement des licences. Extraits de la Circulaire Administrative 2023 2024 FFA	6
		Des championnats en salle...			Règles de l'athlétisme	Le lancer de javelot	7
					Dossier du mois	Enjeux des compétitions d'athlétisme...	8
<u>Le mois prochain</u>		Des Championnats de cross			Prochaines organisations du club	Tenez-vous prêt pour ces dates !	9
		Des championnats en salle	Athlé Lauragais Olympique	Correspondant : Daniel Rousseau Tél : 06 87 91 11 54	Suite : futures organisations et dossier du mois	Suite Extraits de la Circulaire Administrative 2023 2024 FFA	10
			Internet : https://www.athle-lauragais-olympique.com/ Courriel : athlelauragaisol@gmail.com		Entraînement : horaires	Suite et fin dossier du mois.	11
					Entraînement : Techniques	Fractionné	12

Décembre froid avec gelée, donne partout du blé...

C'est dans le froid de l'hiver que le sportif se prépare pour la saison chaude.



, 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 de novembre : le 30^{ème} meeting Vertisaut

Le **samedi 25 novembre**, le **30^{ème} Meeting Vertisaut**, 1^{ère} étape du Grand Prix Régional Benjamin(e)s et Minimes, avait lieu dans les salles omnisports de Revel.



MERCI à la Mairie de Revel pour son aide logistique.

MERCI au Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne et à la Ligue d'Athlétisme d'Occitanie.

Un **MERCI** spécial à Mac Do pour son aide précieuse.

Et bien entendu, **MERCI** à toutes les courageuses et à tous les courageux, parents et athlètes d'Athlé Lauragais Olympique mais aussi aux membres d'autres clubs qui ne manquent jamais de nous donner un coup de main.

Après une préparation de plusieurs mois, on peut se demander pourquoi cette manifestation qui entre dans sa 3^{ème} décennie n'a compté que 34 participant(e)s : le manque d'information de la part de la Ligue d'Occitanie auprès des clubs de la région peut expliquer en grande partie ce faible effectif ; le fait qu'Athlé Lauragais Olympique ait dû l'annuler la saison précédente est une autre explication plausible. 6 clubs (13 en 2021) de 4 départements (2 en 2021) étaient là.

Malgré quelques couacs la compétition s'est très bien déroulée, dans une excellente ambiance.

Pour ce qui concerne le niveau des performances :

- Chez les benjamines, **Eloïse CLERC** du SATUC Toulouse Athlé l'emporte avec 90 points.
- Chez les minimes filles, c'est **Irma MBENGI** de l'ACC Ramonville qui l'emporte avec 79 points.
- En benjamins, c'est **Noé BATUT VERCHEL** du Graulhet Athlé avec 82 points.
- Chez les minimes garçons, c'est **Luca PAPADIA** de l'ACC Ramonville avec 85 points.

Eloïse CLERC remporte le challenge Jean Labrouche qui désigne l'athlète ayant réalisé la meilleure performance de saut de la journée avec un saut à la perche de 2,30m, soit 35 points sur une table qui compte 45 points possibles

L'étape suivante du Grand Prix Régional Benjamin(e)s Minimes se déroulera à Auch, le 2 décembre.

Les résultats des Athlètes d'Athlé Lauragais Olympique sont dans la rubrique « résultats »

Et ça aurait aussi pu être l'Assemblée Générale du club

Le **vendredi 17 novembre** l'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique.

Après un rapport moral évoquant une légère augmentation du nombre de licenciés et de très bons résultats des athlètes du club, un bilan financier à peu près conforme au budget annoncé et un budget prometteur, la réflexion a abouti à quelques voies à suivre pour cette saison.

Augmenter le nombre de licenciés pour pérenniser plus facilement le club: Nos athlètes ont à leur disposition un suivi qui n'est pas toujours assuré dans tous les clubs mais ce n'est pas connu du public. **La communication prévue, notamment sur les réseaux sociaux l'an dernier n'a pas été suffisamment utilisée.**

• **Entraînements** : L'offre restera la même, au moins le temps de compléter les groupes existants. Il est maintenant nécessaire de constituer des groupes d'entraînements plus conséquents, notamment chez les jeunes athlètes, ce qui nécessitera, comme le proposait le plan de développement de ces dernières saisons, de professionnaliser certaines tâches avant de pouvoir aller plus loin dans la diversification

• **Participation aux manifestations:** depuis des années, le pourcentage d'athlètes participant aux compétitions reste inférieur à la moyenne nationale des clubs. Là aussi l'information sera renforcée et les réseaux sociaux seront utilisés en complément.

• **Résultats sportifs** : améliorer les résultats sportifs passe nécessairement par une participation suffisante aux manifestations, la qualité d'entraînement n'étant pas en cause (il y a peu d'athlètes qui participent mais le pourcentage d'athlètes performants est fort parmi eux (elles).


• **Organisation de manifestations** : Comme les saisons précédentes, le club organisera des Soirées tests, le Meeting Vertisaut, le Challenge Jeunes Pousses, le Tour du Lac de Saint Ferréol, les 6 Heures du Lauragais...

• **Plan de développement:** Après six saisons de service, il est décidé de le réviser pour le rendre plus en phase avec l'actualité..

L'assemblée a aussi permis de récompenser les athlètes ayant participé avec brio au challenge du jeune athlète lauragais...

Elle s'est terminée par un moment de convivialité fort agréable...



Autres activités d'octobre :				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		
Novembre					Lorsqu'on n'a pas de photos du moment, on puise dans les archives
Lu 06	AG du CDA 31	Labège (31)	D	Le club était bien entendu représenté.	
Di 19	Cross René Arcuset	Montauban (82)	N	David PELISSIER termine 59 ^{ème} (4 ^{ème} M2M) du cross des As en 37mn03s.	
Sa 25	Meeting Vertisaut Salle	Revel (31)	R	<p>Chez les Benjamines, Elisa JOUAN se classe 5^{ème} du 50m haies en 11s34, 5^{ème} du Lancer de poids avec un jet à 6m14 et réalise un triathlon de 36pts ; Alicia PALOSSE se classe 9^{ème} du 50m haies en 12s38, 9^{ème} du Lancer de poids avec un jet à 3m43, 6^{ème} du saut en hauteur avec un saut de 0m98 et réalise un triathlon de 24pts</p> <p>Chez les Benjamins, Nathan PALOSSE se classe 10^{ème} du 50m haies en 12s80, 10^{ème} du Lancer de poids avec un jet à 4m19, 7^{ème} du saut en hauteur avec un saut de 1m07 et réalise un triathlon de 29pts</p> <p>Chez les Minimes masculins, Lucas MENARD remporte le Lancer de poids avec un jet à 8m73, se classe 2^{ème} du 50m haies en 12s80 et 2^{ème} du saut en hauteur avec un saut de 1m44 ; il réalise un triathlon de 76pts</p>	
RAPPEL				Challenge Athlé Lauraçais 2023 2024	
<p>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.</p>				 	
<p>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.</p> <p>Pour l'instant, seules les performances du 30^{ème} MEETING VERTISAUT ont permis à nos athlètes de marquer des points pour ce challenge.</p> <p>Tout le monde garde donc de grandes chances de bien figurer dans les résultats d'ici la fin de la saison et la recette est bien connue : il faut participer régulièrement aux entraînements du club et surtout ne pas oublier de participer à un maximum de compétitions proposées dans le calendrier du club...</p>					

Le calendrier : AFFINER NOTRE COMMUNICATION

C'est clairement ressorti de la dernière assemblée générale d'Athlé Lauragais Olympique : seuls les athlètes habitués à rechercher activement des renseignements sur internet lisent le présent bulletin.

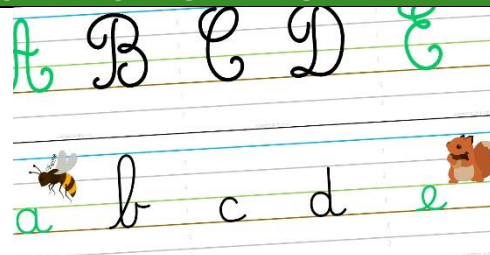
Les renseignements trouvés sur ce bulletin pouvant être utiles à certain(e)s de nos athlètes, il continuera bien sûr à être envoyé régulièrement à tous les membres du club et aux personnes (ancien(ne)s athlètes ou simplement amateurs de nouvelles de l'athlétisme en général et de notre club en particulier.

Parallèlement, nous allons tenter d'améliorer la communication entre nous par des messages plus brefs, plus ciblés (selon, les spécialités et surtout selon les groupes d'entraînement)... et forcément plus fréquents.

Certains de nos athlètes communiquent déjà sur les réseaux sociaux (notamment whatsapp) : on va essayer d'élargir cette pratique.

Toutefois, tout le monde n'est pas familiarisé avec ce type de fonctionnement et certaines personnes ne peuvent y accéder : le principal vecteur restera donc le courriel (« mél » en français).

Seront notamment privilégiés dans cette communication les divers rendez-vous (manifestations d'athlétisme, qu'elles soient compétitives ou non, entraînements, réunions divers...)



N'oubliez pas de regarder régulièrement vos messageries...

Au besoin, programmez des alarmes pour penser à regarder ce qu'on essaie de communiquer.

C'est bien entendu à double sens : posez des questions si vous en avez, faites éventuellement des propositions !



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

Le calendrier : Repères pour trouver ce qu'on cherche

Légende : principe, couleurs et sigles utilisés

Le calendrier du club regroupe tous les types de manifestations auxquelles participent les athlètes en dehors des séances d'entraînement (réunions, courses sur route, compétitions sur piste, en salle ou en milieu naturel : c'est généralement précisé dans la colonne « manifestation »...).

Ces manifestations diffèrent par ailleurs selon :

- les catégories d'âge (des colonnes indiquent à quelles catégories s'adresse chaque manifestation).
- Le niveau de performance qu'on espère y trouver :
 - Simple rencontre ou Animation (indiqué par une lettre).

- Niveau défini par la zone géographique regroupant la majorité des participants : Départemental (**fond bleu**), Régional (**fond orange**), National (**fond blanc**), International (**fond jaune**):

- Ces niveaux peuvent aussi donner lieu dans la colonne « niveau » à un Label (**fond rouge**) ou à un championnat (**fond violet**).

La couleur des lettres indique si les manifestations sont programmées (noir ou blanc selon que le fond est sombre ou clair), voire sur fond blanc **simplement prévues (rouge)** ou **en discussion (bleu)**.

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.

Date	Manifestation	Lieu	Niveau (I.N.R.D)	Catégories concernées (selon ces catégories)										Niveau Champ						
Année				A= «Animation»		F= «Formation»		Dép 31, 32, 82		D		Rég Occitanie		R		National FFA		N		
Mois			Champ	R= «Réunion»		S= «Stage athlètes»		International		I										
Jour			Label	EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA								

Décembre est bien entendu le mois des vacances de fin d'année... C'est aussi un mois très chargé en activités diverses : du cross-country, des compétitions en salle, mais aussi sur piste, sur route et en milieu naturel...



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

Date	Manifestation	Lieu	Niveau (I.N.R.D)	Catégories concernées										
				EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA		
Année			Champ											
Mois			Label											
Jour														
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	X	
Di 10	10 et 5km de Ramonville	Ramonville (31)	D				X	X	X	X	X	X	X	
Di 10	Ch Europe de cross-country	Bruxelles (Belgique)	I						X	X	X			
Sa 16	Ch Dep EC Salle 31 32 82 CA et +	Fronton (31)	D					X	X	X	X	X	X	
Di 17	Cross de Blagnac	Blagnac (31)	R	A	A	X	X	X	X	X	X	X	X	
Janvier 2024														
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	X	
Di 14	Ch Dep 31 Cross Country	Muret (31)	D	A	X	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	X	
Sa 20	LAO Marche Salle	Tarbes (65)	R					X	X	X	X	X	X	
Sa 20	LAO EC Salle	Bompas (66)	R					X	X	X	X	X	X	
Di 21	Ch Dep Lancers longs 31 32 82 BE et +	Montauban (82)	D			X	X	X	X	X	X	X	X	
Di 21	Cross d'Auvergne	Auvergne (31)	D	A	A	X	X	X	X	X	X	X	X	



Les masters participent en sénior



2 avenue de la Gare
31250 Revel

Tél : 05 34 65 67 90
Email : cresp@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 connaît pas Macdo ?
Combien d'arrêts au retour de compétitions dans les restaurants de cette enseigne ?

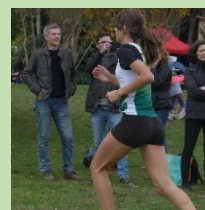


42 avenue de Castelnaudary
31250 Revel

05 61 17 97 96

Le calendrier (suite) : Futures manifestations

Date	Manifestation	Lieu	Niveau (I.N.R.D)	Catégories concernées									
				EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA	
Année			Champ										
Mois			Label										
Jour													
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	
Février													
Sa 03 Di 04	LAO Ca Ju Es + Élite Salle	Tarbes (65)	R					X	X	X	X	X	
Di 04	Animation EA PO Jeunes Pousses	Revel (31)	D	A	A								
Sa 27	Meeting Perche haies salle Satuc	Toulouse Stade U (31)	D					X	X	X	X	X	
Sa 10	Animation EA PO en salle	Fronton (31)	D	A	A								
Sa 10 Di 11	Ch France Marche U18 U20 U23, Natio et Elite Salle	?	N					X	X	X	X		
Sa 10 Di 11	Ch France EC U18 U20 U23 et Natio Salle	?	N					X	X	X	X		
Sa 10	LAO Lancers longs Ca à Ma	Sesquières (31)	R					X	X	X	X	X	
Sa 10	Meetings ELITE-U23	Bompas (66), Tarbes (65)	R			X	X						
Sa 17 Di 18	Ch de France Élite Salle avec Epreuves Combinées	?	N							X	X		
Di 18	½ finale France cross		R			X	X	X	X	X	X	X	
Sa 24 Di 25	Ch de France Cadets (U18) Juniors (U20) Salle	Nantes (44)	N					X	X				
Sa 24 Di 25	Ch de France Lancers longs	?	N							X	X		
Di 25	52 ^{ème} Tour du Lac de Saint Ferréol	Revel Saint Ferréol (31)	R	A	A	X	X	X	X	X	X	X	



COMPETITION

Règles

Lancers

L4

Le lancer de javelot

Le lancer du javelot se démarque des autres lancers par :

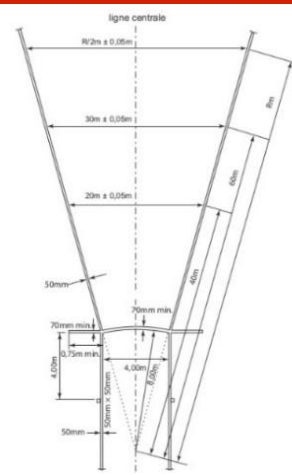
- Son aire d'élan qui n'est pas circulaire mais rectiligne : elle mesure 4m de large et 30m minimum de long (elle peut atteindre 36,50m dans les grandes compétitions). ont des règles communes. Elle se termine côté aire de réception des lancers par un arc de cercle de 8m de rayon dont le centre est situé sur son axe.
- Bien évidemment, le javelot lui-même qui, bien qu'aussi dangereux que le marteau et le disque, ne peut être arrêté par une cage de lancer (trop fin pour ne pas passer entre les mailles du filet), d'où des règles interdisant le lancer en rotation pour assurer un minimum de sécurité par rapport aux autres utilisateurs du stade.
- L'obligation d'une prise de contact avec le sol par la tête du javelot.

Par contre :

- La forme de l'aire de réception est constituée d'un secteur de chute dont la largeur grandit en s'éloignant de l'aire d'élan : l'angle de $34,92^\circ$ des côtés de ce trapèze est le même pour tous les lancers.
- La pente tolérée de l'aire de réception est de 1/1000 maximum de dénivelé négatif dans le sens du lancer et c'est la même tolérance qui est retenue pour l'aire d'élan.

La mesure est arrondie au cm inférieur depuis le point le plus proche de l'aire d'élan de l'impact de l'engin au bord interne de l'aire d'élan, le long d'une droite joignant l'impact au centre du cercle de l'arc limitant l'aire d'élan.

- Le concours se déroule de la même façon que pour les autres disciplines :
 - en règle générale, 3 essais pour tous les concurrents, puis trois essais supplémentaires pour les athlètes occupant les 8 premières places à ce moment du concours...
 - mais il existe des variantes, notamment pour les épreuves combinées 3 essais au total pour tous les concurrents,
 - également dans les catégories de jeunes athlètes 3, 4 essais au total selon les règles particulières (notamment au cours d'épreuves multiples)...
- L'essai de l'athlète est considéré comme non valable si
 - L'athlète utilise une technique non conforme (notamment en rotation):



Cette fiche et les préconisations de la FFA...

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

- WA (World 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

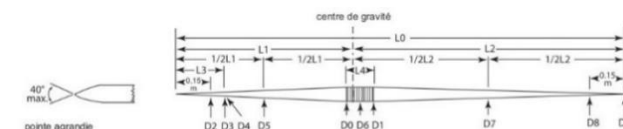


Figure 193 - Javelot international

Longueurs		Diamètres		Maximum	Minimum
L0	Longueur totale	D0	Devant la corde de prise	---	---
L1	Extrémité de la pointe au C de G*	D1	Derrière la corde de prise	D0	D0-0,25mm
1/2L1	Moitié de L1	D2	A 150mm de l'extrémité de la pointe	0,8 D0	---
L2	Extrémité de la queue au C de G*	D3	A l'arrière de la tête	---	---
1/2L2	Moitié de L2	D4	Immédiatement derrière la tête	---	D3-2,5mm
L3	Tête	D5	A mi-distance entre la pointe et le C de G	0,9 D0	---
L4	Corde de prise	D6	Sur la corde de prise	D0+8mm	---
		D7	A mi-distance entre la queue et le C de G	---	0,9 D0
		D8	A 150mm de la queue	---	0,4 D0
		D9	Extrémité de la queue	---	3,5mm

*C de G Centre de Gravité
 Note : Toutes les mesures des diamètres doivent être faites avec moins de 0,1 mm de tolérance.

Les poids des javelots selon les catégories

Catégories WA	Cadettes	Juniors Espoirs Séniors Féminines	Cadets	Juniors Espoirs Séniors Masculins
Javelot	500g	600g	700g	800g
Les Masters lancent les engins des Séniors ou ceux de leurs sous-catégories (M0, M1, etc...)				
Jeunes féminines	Poussines	Benjamines	Minimes filles	
Javelot	300g	400g	500g	
Jeunes masculins	Poussins	Benjamins	Minimes garçons	
Javelot	300g	500g	600g	

- Il touche ou dépasse avec une quelconque partie de son corps l'arc limitant l'aire d'élan et le secteur de chute ou une des lignes blanches tracées à partir des extrémités de l'arc perpendiculairement aux lignes longeant l'aire d'élan. Une fois que l'engin a touché le sol, on considérera que l'athlète a quitté la piste d'élan de manière correcte s'il se trouve derrière cette ligne et à l'intérieur de la piste d'élan au moment où l'engin touche le sol.

Combien de personnes au minimum pour juger un concours de javelot ?

Strict minimum : 1 officiel à la marque et à la lecture, 1 à la chute, 1 tirant le mètre ruban au point situé à 8m de l'arc

Dernière parution du sujet : 12 2023

Dossier du mois : La compétition, c'est super...

Surtout si on met toutes les chances de son côté...

Pratiquer régulièrement l'athlétisme est un bon moyen pour rester en bonne santé mais pratiquer sans objectif est un excellent moyen de s'enfoncer dans la routine : on améliore dans un premier temps ses performances, parfois de façon spectaculaire, ses capacités physiques, puis vient une période où on ne sent plus la progression, où on se contente d'entretenir les acquis... ce qui finit par une régression et de la lassitude.

Pour prendre toujours autant de plaisir dans la pratique d'un sport, il faut se fixer un objectif : ça peut être une résolution tout à fait personnelle comme lutter contre la prise de poids ou un objectif plus classique tel que réaliser une performance d'un certain niveau. Dans tous les cas, la compétition est un moyen de concrétiser cet objectif. C'est dans ce sens, qu'Athlé Lauragais Olympique conseille à ses membres de participer à au moins deux manifestations de son calendrier par trimestre...

La compétition est riche d'expérience si on l'aborde dans de bonnes conditions :

- **Le choix de la compétition** : la variété des épreuves que propose l'athlétisme offre à chacun la possibilité de choisir selon ses goûts, sans pour autant exclure la nouveauté (l'article sur les « Enjeux des compétitions d'athlétisme » peut servir de base à ce choix...

Des **circonstances particulières** peuvent aussi donner l'occasion de s'essayer à la compétition :

- Compléter une équipe d'interclub ou un relais, permettant ainsi à l'ensemble des camarades d'entraînement de vivre une expérience commune.
- Profiter de la proximité d'une manifestation sur place pour découvrir une nouvelle approche de son sport favori...

Lorsque c'est le club de l'athlète qui organise, c'est le moment de s'essayer à tout ce qui peut être proposé : une spécialité qu'on ne connaît pas n'est pas forcément une spécialité pour laquelle on n'a aucune prédisposition...

- **La tenue** et **l'alimentation** ont déjà fait l'objet d'articles suffisamment détaillés pour ne pas commettre de grosses erreurs avant, pendant et après une compétition (« tenue d'athlète », « aborder la compétition »)...

Tous les points déjà cités sont important dans la réussite d'une compétition mais ils ne concernent toujours que des choix qui doivent être faits en amont, même si ces choix peuvent aussi entraîner des actions pendant ou après la compétition... C'est l'occasion de constater qu'on a toujours intérêt à se préparer pour réussir.

Ce qui suit concerne plus particulièrement l'attitude à adopter pendant la compétition elle-même.



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

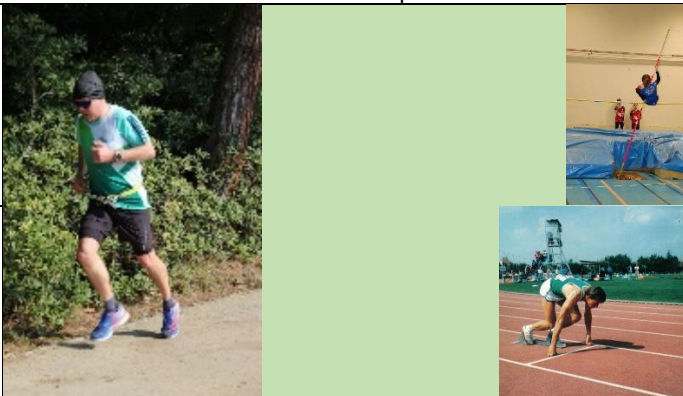
LE PECHEUR
Jean Pierre BESOMBES
18 Avenue de Saint Ferréol
31250 REVEL

Tél. : 05 61 27 52 91
Articles de pêche, de chasse,
Trophées, médailles, coupes



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

www.loc.vaisselle.haute.garonne.fr

La suite page10

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

ATTENTION

Au mois de février, Athlé Lauragais Olympique organisera 2 manifestations importantes... Ce ne sera possible qu'avec l'aide des bonnes volontés disponibles !

BENEVOLES



ON A BESOIN DE VOUS !



L'expertise incontestée dans la nutrition, notamment des sportifs

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.



L'Hyper Casino est une surface de vente qui fournit tout ce dont on peut avoir besoin

Chemin des Bordes
31250 Revel

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.



CLUB
CAPITAL CONSEIL

BIARRITZ - PARIS - TOULOUSE

CLUB CAPITAL CONSEIL
41 bis rue de la découverte
31670 Labège

05 34 25 86 42

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

Le **mercredi 8 mai**, les 9^{èmes} **6 Heures du Lauragais** rassembleront des ultra marathonniens 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)



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...



Après le succès rencontré cette année, il est à peu près certain qu'un **samedi de juillet**, Festi'menthe sera de retour...

Une journée organisée par la Mairie de Revel, avec les associations revéloises...



Dossier du mois (suite) : La compétition, c'est super...

Mettre toutes les chances de son côté le jour J...

Les exercices d'échauffement font qu'on risque moins de se blesser pendant la compétition et **les exercices de récupération** permettent d'éviter au maximum les courbatures (on ne les évite pas forcément totalement mais, c'est une aide incontestable).

• **L'échauffement** : son objectif est de se mettre dans les meilleures conditions possibles pour être tout de suite en pleine possession de ses moyens. Il doit durer au moins 30 minutes et se compose de trois phases :

- un effort léger (exemple : footing lent, mais on peut aussi adopter d'autres types d'efforts) élevant progressivement la température du corps et amenant doucement le cœur au bon rythme pour qu'il soit capable d'irriguer les muscles,
- des étirements concernant tous les ligaments du corps, en insistant sur ceux qui seront le plus sollicités au cours de l'épreuve,
- une série d'accélération (même pour les sauteurs et lanceurs) amenant le cœur au rythme de la compétition.
- Si on fait plusieurs épreuves dans la même journée, on s'échauffe avant chaque épreuve.



• **La récupération** : pour éviter les courbatures après un effort particulièrement dur, mieux vaut ne pas rester inactif : la meilleure récupération s'obtient avec un léger effort (marcher ou trotter) accompagné d'étirements : c'est un retour progressif au calme

S'échauffer avant chaque épreuve est un des points clés de la réussite dans les épreuves combinées

En compétition comme à l'entraînement, on considère que la récupération fait partie intégrante du processus qui permet l'amélioration des performances.

Ce qui est vraiment super dans la compétition, c'est qu'à partir d'un simple jeu, d'un essai pour faire plaisir à son entourage, on peut adopter progressivement un mode de vie propice à la réussite dans tous les domaines

OUI : la pratique d'un sport en compétition permet d'acquérir des règles et des automatismes sans lesquels on ne peut avoir de réussite !

NON : la pratique de la compétition n'apprend pas à écraser son adversaire coûte que coûte !
Sans respect des règles, c'est voué à l'échec...



Ici comme ailleurs ...

Comme chaque année, tout le monde pense aux réveillons qui se profilent : c'est tout à fait naturel et il n'y a aucune raison de ne pas faire la fête...

Pendant cette période, les athlètes penseront aussi à se préparer pour les manifestations qui cette année débiteront dès le début du mois de janvier avec des championnats départementaux (en salle, de cross et de lancers longs) pour presque toutes les catégories.

ATTENTION : une coupure trop longue risque de réduire les chances de réussir dans les épreuves les plus proches...



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								Pendant les vacances scolaires de fin d'année Bien entendu, pas d'entraînement du club le 25 décembre et le 1er janvier (chacun est tout de même libre d'aller trotter dans la nature pour digérer les réveillons), mais les entraînements auront lieu selon le rythme habituel pour les athlètes qui ne seront pas partis loin de Revel : <ul style="list-style-type: none"> • Mardis 19 et 26 décembre et 2 janvier, rendez-vous au stade. • Mercredis 20 et 27 décembre et 3 janvier, rendez-vous dans les salles omnisports • Jeudis 21 et 29 décembre et 4 janvier, rendez-vous au stade. Les entraînements tiendront bien entendu compte de l'état des troupes présentes...
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 nées 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)								
(**) La reprise pour cette catégorie n'est toujours pas possible : nous cherchons toujours un cadre...								
De 18 heures à 19 heures 30								
Athlètes nées 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 nées 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 (***) :								
(***) Le week-end, 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



*Bonnes fêtes de fin
d'année !*

ENTRAÎNEMENT

Informations techniques

Course

C1

Fractionné

Marche ou course ?

Ce qui différencie la marche de la course à pied, c'est que le coureur ne s'interdit pas d'être un instant en suspension dans l'air ni de plier sa jambe : le spécialiste de marche athlétique, lui, doit impérativement garder au moins un pied en contact avec le sol et il ne peut plier sa jambe entre le moment où son pied touche le sol et celui où il se trouve sous son bassin.

Pour tout le reste, les buts sont identiques, du moins lorsqu'il s'agit de compétition :

- Partir de l'endroit prévu à cet effet en même temps que les autres concurrents.
- Se rendre le plus vite possible à son point d'arrivée.

Dès lors, il ne faut pas s'étonner si les entraînements des coureurs et des marcheurs ont de nombreux points en commun... Seule la technique gestuelle est différente...

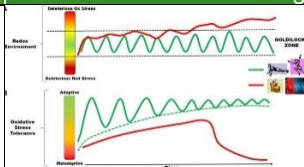
Pourquoi fractionner un entraînement ?

Le débutant qui entreprend de préparer seul une course a tendance à ne faire que des efforts se rapprochant au maximum de ce qu'il pense être son objectif : par exemple, il choisit un parcours qu'il répète à chaque entraînement en essayant d'aller de plus en plus vite d'une séance à l'autre ; il progresse d'abord très vite, ce qui lui fait supposer qu'il a trouvé le bon moyen de progresser....

Mais au bout d'un certain temps, il ne progresse plus, voire, il régresse : c'est tout simplement que la méthode adoptée n'est pas adaptée au fait que pour progresser, il ne faut pas se tromper d'objectif.

En fait, pour progresser, il faut impérativement adapter son corps à des situations très variées, varier les types d'efforts, varier les vitesses, varier les distances, bref adopter un entraînement très différent de celui vers lequel notre intuition nous oriente.

Eviter la lassitude et la régression des performances



Si on habitue le corps à courir longtemps d'une seule traite, à aucun moment on ne lui indique qu'on voudrait aller plus vite. Pour ça, il faut faire des efforts plus brefs, voire beaucoup plus brefs, ce qui rendra d'autant plus facile d'atteindre un objectif de vitesse bien supérieur. Ce faisant, on récupère beaucoup plus vite et on peut répéter ce type d'effort plusieurs fois dans la même séance.

C'est le principe même de l'entraînement fractionné.

L'expérience a largement démontré que c'est en alternant ce type d'entraînement avec d'autres, plus intuitifs, qu'on parvient à vraiment progresser en course à pied.

Et c'est valable pour tous types de course, de la vitesse pure du coureur de 60m en salle à l'ultra marathon ou au Trail, quel que soit le sol sur lequel on avance, quelles que soient ses possibilités de courir vite ou longtemps ou encore de mixer ces deux données.

Evidemment, selon le type de course qu'on veut préparer, les séances de fractionné pourront être très différentes.

D'autres principes devront intervenir dans l'entraînement

Comme la technique pour apprendre un geste, l'entraînement fractionné ne suffit pas pour améliorer la vitesse d'un athlète. Pour s'adapter aux efforts qu'on lui demande, le corps a besoin de récupération: tout plan d'entraînemen la prend en compte.

S'habituer plus facilement à des efforts de plus en plus intenses



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

Cette rubrique et les préconisations de la FFA...

Cet article est inspiré par plusieurs documents de vulgarisation de l'entraînement du coureur à pied

A quoi ressemble une séance d'entraînement fractionné ?

Ce type de séance cherche à répondre à des besoins très divers : il existe forcément des tas de séances différentes correspondant à des besoins différents.

Toutefois, certains points restent incontournables dans toute séance de fractionné :

- Rechercher une vitesse à laquelle on n'est pas habitué implique d'imposer au corps des efforts tout aussi inhabituels : à certains moments de la séance, ces efforts peuvent être extrêmes, ce qui ne peut s'obtenir sans un échauffement préalable efficace...

- Cet échauffement doit être progressif et adapté à chaque individu (on peut s'échauffer en groupe en tout début de séance, mais tous les besoins de certains membres du groupe ne pourront être suivis par d'autres : chacun doit rester dans sa zone de confort)

- Il doit se terminer par des phases d'intensité proche de celle de l'effort qu'on souhaite réaliser (sinon on doit mettre son objectif du jour en conformité avec ce qu'on peut réaliser ce jour-là).

- La séance comporte forcément plusieurs phases d'intensités différentes (sinon le mot « fractionné » ne se justifie pas).

- Deux phases intensives doivent toujours être séparées par une phase de récupération :

Les phases peuvent être très diverses

- par leur nature même : on peut programmer des distances à parcourir dans un temps donné ou des durées d'efforts à réaliser à un rythme donné

- les phases peuvent être toutes identiques ou d'amplitudes différentes (pyramides de temps ou de distances, etc...)

- par leurs regroupements (série unique ou répétition d'ensembles de phases).

Pour être efficace, tout entraînement fractionné doit être adapté aux capacités de l'athlète du moment.

Dernière parution du sujet : 12 2023