

Athlé Lauragais Olympique *vous présente ses meilleurs vœux. . .*

Janvier 2024

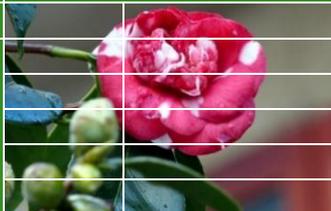
Informations générales

Table des matières en page 2

*Nous souhaitons les jeux à Paris : ce seront nos jeux les plus chers !
(sans préjuger des résultats sportifs qui seront probablement bons, ces seront plus onéreux pour le sport français qui n'y retrouvera pas la fête populaire occasionnée par certaines manifestations précédentes : on fera avec. . .)*

Ce mois-ci

**la Camella Japonica
fera sa fleur
habituelle...**



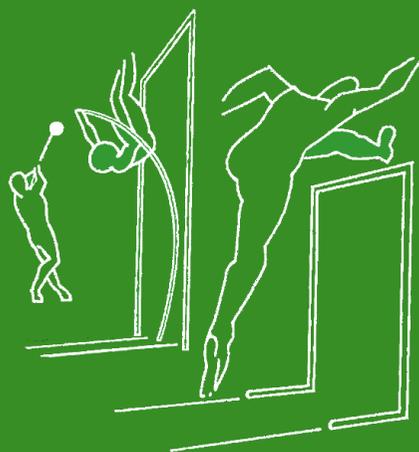
Le mois prochain



**Challenge des
jeunes
pousses**



**Cross du Tour
du Lac de
Saint Ferréol**



Athlé Lauragais Olympique

Correspondant :

Daniel Rousseau

Tél : 06 87 91 11 54

Internet : <https://www.athle-lauragais-olympique.com/>

Courriel : athlelauragaisol@gmail.com

*Année olympique, année plus parisienne
que jamais, 2024 s'annonce comme une
année où on ne sera jamais autant moqué de
bénévoles : ceux des jeux olympiques ne
seront même pas hébergés comme il se
devrait. . .*

*Les prix des places feront aussi de ces jeux
une manifestation plus télévisée que
populaire. . .*

***Malgré tout. . .
Très bonne année 2024 !***

2023 : activités variées et des moments forts

JANVIER		JUILLET		Afin de pouvoir aller directement à l'essentiel : • Les bulletins mensuels comportent une table des matières. • Dans la mesure du possible, des informations ciblées préviennent les athlètes à court terme.		
Une belle soirée avec Jean Galfione.		FFA Pointes d'Or Coupe de France des Ligues MI	1 athlète qualifiée 1 athlète qualifiée			Table des Matières
Le succès pour le challenge des Jeunes Pousses		Ch France U18 U20	1 athlète qualifié			
FEVRIER		AOÛT		Table des Matières		
L'annulation du cross du tour du Lac de Saint Ferréol, un peu vécu comme une catastrophe... Ce n'est que partie remise !		d'été pour les mordus...		Thème	Sujet traité	Page
Des athlètes sur tous les fronts à la fois		SEPTEMBRE RENTREE scolaire Incontournable Forum des Associations et 1 ^{ère} opérations de promotion de la FFA : Kinder Athletic Day		2023...	Très bonne année 2024 !	1
				C'est à la rentrée qu'on peut évaluer l'état de forme	Petite rétrospective...	2
Athlé Lauragais Olympique récupère son Label « éducation athlétique » (perdu pour cause de Covid)		Ch France de 10 km 1 athlète qualifiée		Et 2024 ?	Serons-nous à la hauteur ?	3
				Décembre 2023 : pas que des vacances...	Résultats	4
Le véritable départ des Championnats estivaux... avec de très bons résultats.		Ch France de 1/2 marathon 1 athlète qualifiée		C'est en janvier :	Championnats départementaux de cross	5
				Rappels	Challenge Athlé Lauragais. Interpréter le calendrier	6
Les podiums départementaux préfigurent la suite...		OCTOBRE 2 ^{ème} opérations de promotion de la FFA : Run2K		Le calendrier (suite)	Futures manifestations	7
				Règles de l'athlétisme	Exigence et Rigueur	8
6 HEURES DU LAURAGAIS Un beau succès après avoir craint une forte baisse du nombre de participants...		NOVEMBRE Une assemblée Générale efficace mais intimiste Un Meeting Vertisaut réussi mais avec un effectif plutôt faible, surtout pour une 30 ^{ème} édition...		Prochaines organisations du club	Tenez-vous prêt pour ces dates...	9
				Suite : futures organisations	Toujours prêt...	10
Des TESTS Echelonnés pour diverses raisons... Et des podiums régionaux...		DECEMBRE Un début de mois avec des athlètes arrêtés pour raison de santé (satanés virus !)... Puis, bien entendu, des fêtes de fin d'année.		Entraînement	horaires Participer à une compétition.	11
				Entraînement : Techniques	Logique générale des Lancers	12
JUIN Des TESTS Echelonnés pour diverses raisons... Et des podiums régionaux...		JUIN Des TESTS Echelonnés pour diverses raisons... Et des podiums régionaux...				?
						

Et 2024 : Serons-nous à la hauteur ?

2023 a montré que, même avec un effectif réduit, notre club pouvait avoir des résultats de très bon niveau : ce n'est pas par hasard qu'on a plusieurs athlètes qualifiés pour des finales nationales...

Le 17 novembre, l'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique a mis en évidence quelques pistes pour améliorer le fonctionnement du club et faire savoir qu'il s'y passait des choses intéressantes...

Il reste maintenant à emprunter ces quelques pistes.



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...

*Notre vœu le plus cher pour cette année
2024 est, bien entendu qu'Athlé
Lauragais Olympique ait les meilleurs
résultats 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

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. Faire savoir autour de soi tout ce qui se fait dans le club et peut-être ainsi donner envie aux amis de nous rejoindre.

Participation aux manifestations: depuis des années, le pourcentage d'athlètes participant aux compétitions reste inférieur à la moyenne nationale des clubs : participer est le seul moyen d'aider le club dans ce domaine

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).



Entraînements : Continuer à fréquenter régulièrement les entraînements est le meilleur moyen de se donner des chances de réussir tous ces objectifs...

Réussissons ensemble !



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

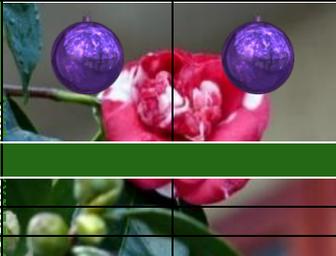
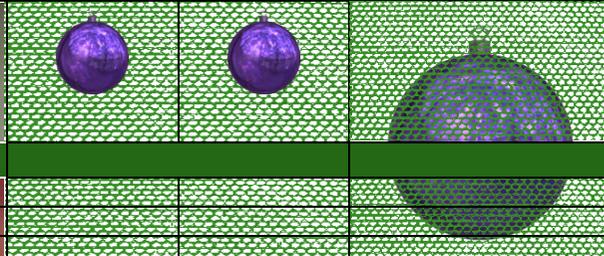
22, rue Georges Sabo -
31250 REVEL



Location et décoration événementielle

12 avenue de la Gare Revel
05 62 71 11 85
locvaisselle@orange.fr
www.loc.vaisselle.haute.garonne.fr



Mieux vaut voir voleur dans son grenier que du beau temps en janvier. Se couvrir est particulièrement conseillé à l'athlète lorsque le fond de l'air est frais...									
Décembre n'était pas que le mois des vacances de fin d'année...				Résultats					
Date	Manifestation	Lieu	Niveau (I.N.R.D)						
Année			Champ						
Mois			Label						
Jour									
Décembre 2023									
Di 10	Ronde des éoliennes	Roumens (31)	D	Lionel DUPUY remporte la course dans sa catégorie (M1M) en 44mn57s, il est 7 ^{ème} du classement toutes catégories.					
Di 10	Ch Europe de cross-country	Bruxelles (Belgique)	I	C'était à suivre sur la chaine TV de la FFA (en streaming) et ça ne concerne aucun(e) de nos athlètes... Toutefois, les athlètes de l'équipe de France qui ont participé à ces Championnats d'Europe méritent bien un petit coup de chapeau ! Un bravo particulier pour Yann Schrub, Champion d'Europe !			 		
Di 10	Ch Dep Lancers longs 31 32 82 BE et +	Montauban (82)	D	Reportes au 21 janvier 2024 : le tout nouveau stade de Montauban attendant son homologation, c'était la seule solution possible...			Les excellents résultats de l'équipe de France pourraient nous faire oublier que décembre 2023 n'a pas vraiment été le meilleur mois de l'année pour les athlètes d'Athlé Lauragais Olympique si on se réfère à l'activité compétitive du club ce mois-ci : si on ne participe pas, il est impossible d'être performant... Pourtant, on voit de très belles choses au cours des entraînements : ne nous décourageons surtout pas ! Bravo à celles et ceux qui ont participé !		
Sa 16 Di 17	Ch Dep EC Salle 31 32 82 CA et +	Fronton (31)	D	Cette saison, aucun(e) de nos athlètes n'a souhaité participer aux épreuves combinées, tou(te)s se réservant pour les épreuves simples : rendez-vous à la rentrée !					
Di 17	Cross de Blagnac	Blagnac (31)	R	Jean Pierre RAOUL a terminé à la 50 ^{ème} place du cross masters M. Dina LAZIRI a fait son premier Kid cross et y a complété l'espace d'une course une équipe de l'ASPTT Grand Toulouse : parfois, c'est Athlé Lauragais Olympique qui accueille des athlètes d'autres clubs...					
C'est ce mois-ci				Championnats départementaux de cross					
Le dimanche 14 janvier auront lieu à Muret (31), domaine de Brioudes, les championnats de Haute Garonne de cross									
Au cours de toute la saison d'athlétisme, c'est la manifestation qui concerne le plus de catégories d'âges.	09h30	Remise des dossards					Le cross-country est la plus ancienne discipline de l'athlétisme. Il permet de développer les aptitudes foncières. On ne peut que le conseiller...		
	Horaires	Courses (catégories)	Distances	Horaires	Courses (catégories)	Distances			
	10h15	Masters M	8535m	14h35	ESM / SEM	8535m			
	11h20	JUM	5910m	15h40	POF / POM	1320m			
	11h45	Cross court (M-F)	3945m	16h05	BEP	2760m			
	12h15	CAM / JUF	3945m	16h25	BEM	2760m			
	12h45	MIF	3265m	17h05	Relais mixte CA et +	1320m + 3x1140m			
	13h15	CAF / MIM	3540m						
13h45	ESF / SEF Masters F	7350m	17h45	Fin des épreuves	17h45				
14h30	Kid Cross EAF / EAM	Boucle dédiée							

RAPPEL Challenge Athlé Lauragais 2023 2024

Depuis la saison 2022 2023, les catégories ne changeant plus en cours de saison, le Challenge Athlé Lauragais tient compte de TOUTES les manifestations de la saison...



Des athlètes de toutes les catégories concernées sont en course pour ce challenge...



Ville de Revel

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

Le calendrier : Rappel pour trouver la bonne catégorie

Sigle	Autre sigle	Catégorie	Athlète né(e)		Sigle	Autre sigle	Catégorie	Athlète né(e)	
			de	à				de	à
BA	U7	Baby Athlé	2018	2020	CA	U18	Cadet(te)	2007	2008
EA	U10	Eveil Athlétique	2015	2017	JU	U20	Junior	2005	2006
PO	U12	Poussin(e)	2013	2014	ES	U23	Espoir	2002	2004
BE	U14	Benjamin(e)	2011	2012	SE		Sénior	1990	2001
MI	U16	Minime	2009	2010	MA		Master	1989	et avant

A partir de 35 ans, les masters ont aussi des sous-catégories par tranches de 5 ans (M0, M1, M2, etc)

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).

- Ces niveaux peuvent donner lieu dans la colonne « niveau » à une couleur de fond pour un :
label **rouge** championnat **violet**
 - Si la manifestation est un championnat, la couleur de fond des autres colonnes représente la zone géographique regroupant la majorité des participants :
Département **bleu** Région **orange**
Nation **blanc** International **jaune**
- 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.

Rappel 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.

Date	Manifestation	Lieu	Niveau (I.N.R.D)	Catégories concernées							Niveau Champ			
				EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA	Pas Championnat	D
Année				A= «Animation»									F= «Formation»	D
Mois				R= «Réunion»									S= «Stage athlètes»	R
Jour				X= «Compétition»									National FFA	N
													International	I

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...



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

Date	Manifestation	Lieu	Niveau (I.N.R.D)	Catégories concernées											
Année			Champ	EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA			
Mois			Label												
Jour															
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			
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			
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	Ch Dep Lancers longs 31 32 82 BE et +	Montauban (82)	D			X	X	X	X	X	X	X			
Di 21	Cross du bois de Notre Dame	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			
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 03 Di 04	LAO Ca Ju Es + Élite Salle	Tarbes (65)	R					X	X	X	X	X			
Sa 10	LAO Lancers longs Ca à Ma	Sesquières (31)	R					X	X	X	X	X			
Sa 10	Animation EA PO en salle	Fronton (31)	D	A	A										
Sa 10	Meetings ELITE-U23	Bompas (66), Tarbes (65)	R			X	X								



2 avenue de la Gare
31250 Revel

Tél : 05 34 65 67 90
Email : cresp@cresp.fr

Pour les masters :
poids et haies des
séniors

**Rendez-vous
important !**

Pour les masters :
poids et haies de
leurs catégories



INTERSPORT est un
incontournable de
l'équipement sportif :
chausser, habiller et équiper
le sportif avec confort et
technicité

**Labège, Purpan, Blagnac,
Rouffiac, Bessières,
Castres, Albi, Mazamet,
Cahors**



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



**42 avenue de
Castelnaudary
31250 Revel**

05 61 17 97 96

COMPETITION

Règles

Généralités

G1

Exigence et Rigueur !

Comme tout sport de compétition, l'Athlétisme a défini des règles pour que tous les athlètes souhaitant comparer leurs performances puissent le faire en toutes circonstances de façon équitable...

Le but de ces règles est donc de mettre tous les athlètes à égalité devant les épreuves qui les attendent et, du fait qu'en athlétisme les qualifications pour certaines compétitions se font en fonction de performances, il est important que la mesure d'une performance se fasse de la même façon n'importe où dans le Monde :

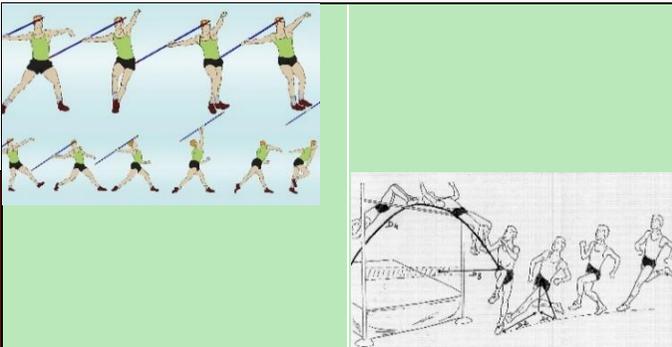
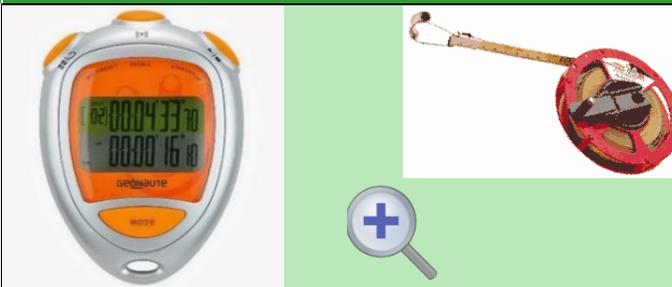
- Il est certain que si on mesurait le saut en longueur en pieds et en pouces dans un pays, en mètres et centimètres dans un autre, ça n'aurait rien d'équitable si on n'était pas tenu pour les comparer de ramener l'ensemble des performances à une même unité de mesure !
- Dans le même esprit, si sur un stade on arrondit la performance chronométrée d'un 100m au 1/10^{ème} de seconde et sur un autre au 1/100^{ème}, la précision n'est pas du tout la même.
- Si ça se passe en dehors d'une piste réglementaire, censée offrir des garanties équivalentes sur la distance que parcourent les coureurs quel que soit le lieu où elle se trouve, on est aussi amené à concevoir les parcours des courses avec une méthode très rigoureuse et à partir de critères très précis qui rendent les comparaisons possibles en tous lieux...

Ce qui concerne la mesure de la performance est important, mais ce qu'on admet en matière de technique de la part des athlètes l'est tout autant :

- Si un athlète a le droit de sauter en hauteur à pied joint, sa poussée pourra être plus importante que celle d'un athlète qui n'a droit qu'à un appel d'un seul pied (à condition qu'il soit capable de la maîtriser, bien entendu).
- Si un lanceur de javelot peut lancer n'importe où autour de lui, il n'aura pas les mêmes contraintes que celui dont l'engin doit atterrir dans un secteur bien défini de la pelouse, sans compter qu'il mettra en grand danger toute personne située sur la trajectoire de son engin.
- Si un lanceur de poids ne garde pas son engin près de sa tête, certes, il peut éventuellement lancer plus loin, mais il se met en danger du fait qu'il risque d'imposer à son corps des contraintes physiques supérieures aux limites que peut encaisser le corps humain.

Il y a donc des impératifs de sécurité, des impératifs d'équité... et, bien entendu des impératifs de respect de ses adversaires et des personnes chargées d'arbitrer les compétitions (en athlétisme on les affuble du nom de « juges » ou « officiels techniques » là où la plupart des autres sports les appellent « arbitres »).

Il n'y a pas de règles idiotes à priori : elles ont été élaborées au fil du temps pour que les athlètes ne mettent personne en danger (à commencer par eux-mêmes) et qu'ils puissent comparer leurs performances de façon équitable avec celles de tous les autres athlètes du Monde entier.



Il faut différencier les textes de lois des règlements émis par les fédérations.

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.

Précision de la mesure du temps

Selon la distance que parcourt le coureur, la précision de la mesure du temps revêt plus ou moins d'importance : plus la course est courte et plus il sera difficile de départager les coureurs.

Par ailleurs, plus la distance parcourue est mesurée avec précision, plus la mesure du temps que met un coureur pour la parcourir peut être chronométrée avec précision...

Pour tenir compte de ces paramètres de la performance, WA n'a pas les mêmes exigences selon qu'il s'agit d'une course de vitesse ou d'une course de fond... Et, bien entendu, la FFA a repris les mêmes règles.

Trois types de chronométrage peuvent être utilisés :

- Le Chronométrage manuel (Un temps au 1/100 pris avec un chronomètre manuel doit toujours être arrondi au 1/10 supérieur),
- Le chronométrage entièrement automatique ou Système de photographie d'Arrivée (celui qui prévaut sur la piste (une caméra spéciale reliée à un ordinateur et déclenchée automatiquement par le signal du starter) qui mesure au 1/1000 de seconde arrondi au 1/100 supérieur.. SEULS les temps pris à l'aide de ce type de matériel sont qualificatifs pour des Championnats de France ou pour des compétitions internationales sur les courtes distances.
- Le chronométrage par transpondeur (puces) est le plus souvent utilisé dans les courses de longue distance, notamment sur route ou en trail. Il est aussi parfois utilisé en complément du chronomètre automatique, notamment pour le comptage des tours. Le chronométrage sur les longues distances est toujours arrondi à la seconde supérieure.

D'autres facteurs viennent compléter ce panel pour rendre plus équitable la mesure du temps : notamment la mesure de la vitesse du vent sur les courses jusqu'à 200m et la conception des parcours sur les courses sur route.

Dernière parution du sujet : 01 2024

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 !

Cette saison, le **challenge des Jeunes Pousses** est programmé à une date inhabituelle pour cette manifestation de très jeunes athlètes : ce sera le **dimanche 4 février** et ce sera la 11^{ème} édition.
Cette date nous a été quasiment imposée du fait que les ¼ de finales des championnats d'Occitanie de cross ont été avancés au 28 janvier (date initiale du challenge).



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.



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 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
CAPITALCONSEIL
BIARRITZ - PARIS - TOULOUSE

CLUB CAPITAL CONSEIL
41 bis rue de la découverte
31670 Labège

05 34 25 86 42

Athlé Lauragais Olympique remercie chaleureusement tous ses partenaires pour leur aide au cours de l'année 2023 et leur souhaite une très bonne année 2024.

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 en juillet 2023, 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...



La saison 2023 2024 ne sera pas tout à fait terminée...

C'est encore lointain mais on peut déjà imaginer que certain(e)s athlètes considéreront les vacances scolaires comme une longue période de repos, au risque d'attaquer la saison suivante en petit état de forme, pendant que d'autres ne rattront aucune occasion de se dépenser, au risque d'être fatigués pour débiter la saison suivante dans de bonnes conditions... La solution sage sera bien entendu entre ces deux extrêmes...

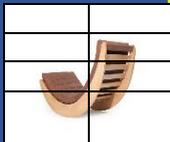
Ce qui est certain, c'est qu'Athlé Lauragais Olympique n'envisage pas de grande manifestation pendant cette période, craignant une pénurie de bénévoles pour organiser. Pourtant le fait que le bassin de Revel Saint Ferréol soit classé parmi les stations touristiques permettrait probablement d'assurer le succès de certaines formes d'activité athlétique.

Pendant les vacances d'été...

On peut continuer l'entraînement : on adapte le rythme...



Programme d'entraînement d'été pour les mordus...



Famiente pour d'autres...
C'est à la rentrée qu'on peut évaluer l'état de forme

On a déjà vu ça quelque part...



Puis on changera de saison...



Un club d'athlétisme qui propose toutes les disciplines de ce sport est un gros consommateur des matériels les plus divers, ce qui nécessite un budget important et particulièrement difficile à rassembler... surtout à une époque où les subventions de l'Etat et des Collectivités sont en nette baisse.

Lorsque ce club ne peut fonctionner normalement, il peut perdre des adhérents, certains partenaires peuvent, eux aussi, être en difficulté... Malgré tout, le club est condamné à faire face pour ne pas disparaître.

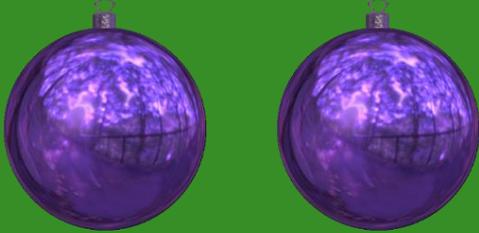
Notre club propose tout un panel de partenariats : chacun peut trouver sa façon de l'aider à se développer tout en profitant d'une communication que nous essayons sans cesse d'améliorer.

Et 2024 se terminera sur un rythme que tout le monde souhaite soutenu...



Athlé Lauragais Olympique souhaite une année qui claque comme un feu d'artifice !



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 05/09/2023	 <p>Courir vite, longtemps, avec ou sans obstacles, sur des tas de sols différents, chacun de son côté ou entre amis</p>			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 . Quel que soit le lieu de rendez-vous, tout ou partie de l'entraînement peut avoir lieu ailleurs.	
MERCREDI (*)						
(*)	Les rendez-vous du mercredi diffèrent selon les saisons (voir ci-à-droite)					
Au stade municipal ou dans les salles omnisport de Revel selon les temps et les spécialités.		 <p>Sauter vers le haut ou vers l'avant, avec ou sans ustensiles, en un seul bond ou en plusieurs</p>			RAPPEL : pour participer à une compétition...	
De 16 heures 30 à 18 heures	à partir du 06/09/2023				Ne pas oublier de porter le maillot de son club, surtout s'il s'agit d'une compétition qualificative ou d'un championnat: une performance ne permet de se qualifier que si les règles de compétition ont toutes été respectées, y compris celles qui :	
Athlètes né(e)s de 2013 à 2017 : Toutes activités avec Daniel ROUSSEAU					<ul style="list-style-type: none"> • exigent une qualification du jury (nombre, diplômes...). • limitent le dénivelé négatif de certaines courses, • limitent la vitesse du vent (sauts longitudinaux et courses de 200m et moins sur stade : maxi 2m/s), exigent éventuellement d'occuper un rang maximum dans le bilan de la FFA ou un passage obligé par une compétition de qualification, voire plusieurs (exemple : série, 1/2 finale avant de pouvoir se qualifier) 	
Athlètes né(e)s de 2018 à 2020 (**): Activités athlétiques d'éveil (Baby Athlé)					L'entourage des athlètes peut penser à ces côtés de la compétition qui pourront leur éviter de rater une qualification : donner un coup de main à l'organisation est une solution (si l'arbitrage d'un match de sport collectif nécessite un nombre réduit de personnes, le jury d'une compétition d'athlétisme en nécessite souvent plusieurs dizaines). De plus, ça permet de rester près des athlètes.	
(**)	La reprise pour cette catégorie n'est toujours pas possible : nous cherchons toujours un cadre...					
De 18 heures à 19 heures 30		 <p>Lancer le poids, le disque, le javelot, le marteau, divers engins le plus loin possible</p>				
Athlètes né(e)s 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 06/09/2023					
Au stade municipal de Revel						
Athlètes né(e)s en 2012 et avant : Course à pied avec Jean Pierre RAOUL						
De 20 heures à 22 heures	à partir du 06/09/2023					
PPG (Préparation Physique Générale), disciplines techniques y compris sauts en hauteur et à la perche avec Cédric LE ROUX et Daniel ROUSSEAU						
D'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					

ENTRAINEMENT

Informations techniques

Lancers

L0 Logique générale des Lancers

Quel que soit le lancer, (Poids, Disque, Marteau ou Javelot), il y a des conditions incontournables pour réussir des jets les plus longs possibles...

Les artilleurs connaissent depuis longtemps les conditions pour que leurs projectiles atteignent des cibles éloignées :

- Plus ces projectiles sont lancés d'un point élevé, plus ils ont de chances d'aller loin.
- La trajectoire qu'on leur donne doit se diriger vers le haut pour qu'elle ait une phase ascendante avant que le projectile ne se dirige irrémédiablement vers le sol.

Le lancer de l'athlète est soumis aux mêmes lois physiques, sauf que l'athlète n'a pas le choix de l'altitude du lieu d'où il lance (équité oblige) : c'est l'altitude de la main qui projette l'engin au moment où celui-ci est lancé qui fait la différence.

Pour ce qui est de l'inclinaison de la trajectoire à imprimer à l'engin, elle dépend de la position des différentes parties du corps de l'athlète au même moment.

- Du fait que l'athlète n'a d'autres moyens à mettre en œuvre que ceux que lui permet son corps, les règles de la biomécanique sont forcément celles qu'il faut appliquer pour que le lancer soit le plus efficace possible : Les articulations du corps humain ne permettent pas de faire n'importe quel mouvement sans risquer de se blesse.
- Pour lancer, on a besoin d'un appui et le seul qui soit disponible sur une aire de lancer est l'aire d'élan (le mouvement doit donc indispensablement partir du sol, passer par le corps de l'athlète jusqu'à atteindre la main qui lâche l'engin vers son objectif (le plus loin possible dans le secteur imposé par le règlement)...

On décompose tout lancer en 3 phases : une prise d'élan (qui varie énormément selon le type de lancer, une phase de blocage (sans laquelle tout engin resterait dans la main) et une phase permettant de transformer ce blocage en lancer (ce qui aboutit à une position très proche d'un lancer à l'autre des différentes parties du corps).

Pour être efficace, le bas du corps doit avoir une avance sur haut du corps : le pied le plus en arrière, le bassin, l'épaule du côté de la main qui lâchera l'engin, doivent être suffisamment alignés pour que le mouvement violent provoqué par le blocage du pied le plus en avant n'amène pas le corps à amortir l'énergie accumulée au cours de ce qui précède.

On peut ainsi considérer l'ensemble du corps comme un ressort qu'on tend par une rotation en sens inverse du lancer pour ensuite le libérer au moment du blocage, ce qui provoque une énorme poussée de l'engin...

Et pour que la direction soit propice à un lancer lointain (donc avec une trajectoire ascendante), au moment du blocage le pied provoquant ce blocage doit être en avant du bassin qui lui-même doit être en avant de l'épaule et de la main tenant l'engin.



La biomécanique aide à déterminer la forme du geste...

Nous ne prétendons pas avoir la science de l'entraînement infuse et nous tenons à rester dans une logique de transmission des savoirs plutôt que dans une logique digne de gourous.

Cette rubrique et les préconisations de la FFA...

La Fédération Française d'Athlétisme (FFA) forme ses entraîneurs (et pas que : on peut aussi se former pour arbitrer, diriger un club, organiser des compétitions et...) et a ouvert depuis quelques temps l'Office de Formation de l'Athlétisme (OFA)...

Il n'est bien entendu pas question de concurrencer cet office qui peut compter sur des tas de personnes très compétentes dans tous les domaines où il intervient.



Le lanceur du haut vient de lâcher un disque sur une trajectoire ascendante avec toute l'énergie nécessaire pour que l'engin atterrisse très loin...



Le lanceur du bas vient de lâcher un javelot sur une trajectoire ascendante, mais une partie de l'énergie accumulée au cours de sa course d'élan est absorbée par le fait que sa jambe n'est pas suffisamment ferme (elle se plie sous la puissance de l'effort apporté par sa course d'élan) et le lancer est donc moins efficace que celui du lanceur du haut... Et ce serait bien pire s'il avait pointé ses fesses vers l'arrière

Souvent, chercher à respecter les impératifs de la biomécanique amène à la conclusion qu'un travail de musculation est nécessaire pour supporter les forces mises en œuvre.

Ce bref exposé est tiré du compte rendu d'un colloque d'entraîneurs de l'Amicale des entraîneurs Français d'Athlétisme, organisme qui assurait une partie de la formation avant que la FFA ne crée l'OFA.

Dernière parution du sujet : 01 2024