

# Athlé Lauragais Olympique

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

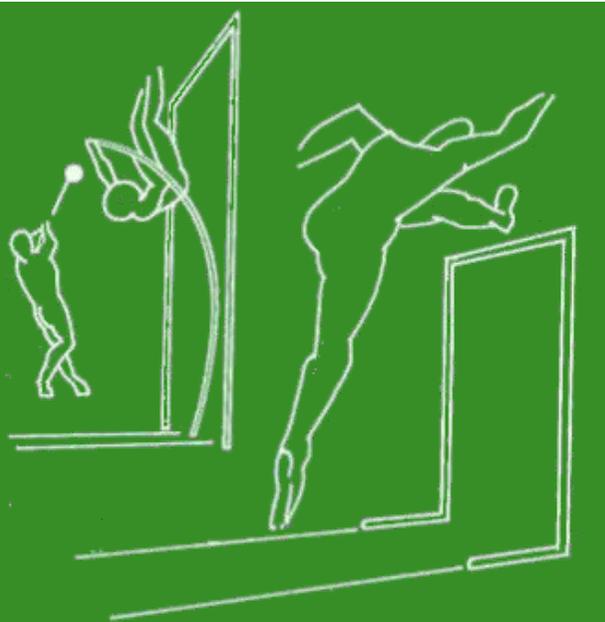
- Les bulletins mensuels comportent une table des matières

Des informations ciblées préviennent les athlètes à court terme.

**Février 2024**

**Informations générales**

**Table des matières**

						Thème	Sujet traité	Page				
						Table des matières			1			
						Le fait de janvier			Résultats		2	
						Autres activités de janvier						
						C'est ce mois-ci			Challenge des Jeunes Pousses		3	
						C'est aussi ce mois-ci			Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol			
						<b>RAPPELS</b>			Catégories		4	
									Interprétation calendrier			
<u>Ce mois-ci</u>						 Le 11 <sup>ème</sup> challenge des jeunes pousses			Principales manifestations à venir		5	
						 le 52 <sup>ème</sup> Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol			Calendrier (suite)			6
<u>Le mois prochain</u>						 interclubs en salle (surnommés inter saucisses)			<b>Règles de l'athlétisme</b>		Triple Saut	7
			 Correspondant : Daniel Rousseau Tél : 06 87 91 11 54			Dossier du mois		Les athlètes ont besoin d'être entourés...	8			
			Internet : <a href="https://www.athle-lauragais-olympique.com/">https://www.athle-lauragais-olympique.com/</a> Courriel : <a href="mailto:athlelauragaisol@gmail.com">athlelauragaisol@gmail.com</a>			Prochaines organisations du club		Tenez-vous prêt pour ces dates !	9			
						Suite futures organisations		10				
						Suite dossier du mois						
						Entraînement : horaires		11				
						<b>Entraînement : Techniques</b>		Départ avec starting-blocks	12			

Fossés pleins en février, abondance dans les greniers...

Courir sous la pluie avant le printemps n'empêche pas le sportif de préparer la saison estivale.



, quelques images

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

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

**Le fait de janvier : amélioration de la participation du club**

Une amélioration de la participation des athlètes d'Athlé Lauragais Olympique aux compétitions par rapport au début de la saison... C'est d'autant plus prometteur pour la suite de la saison que les 2 premières compétitions du mois se déroulaient pendant des vacances scolaires !



**autres activités de janvier : Résultats**

Date	Manifestation	Lieu	Niveau (D.R.N.I)	Résultats
Année				
Mois			Champ	
Jour			Label	

**Janvier 2024**

Sa 06	Ch Dep BE Salle 31	Fronton (31)	D	<b>Alicia PALOSSE</b> termine 5 <sup>ème</sup> de sa série de 50m haies en 12s28, 9 <sup>ème</sup> de la finale 3 du saut en longueur avec un bond de 2m46 <b>Nathan PALOSSE</b> termine 3 <sup>ème</sup> de sa série de 50m haies en 11s57, 10 <sup>ème</sup> de la finale 1 du saut en longueur avec un bond de 3m03.
Di 07	Ch Dep MI Salle 31	Fronton (31)	D	<b>Thaïs DUPUY</b> termine 6 <sup>ème</sup> de sa série de 50m haies en 9s88, 11 <sup>ème</sup> de la finale 4 du saut en longueur avec un bond de 3m28, 7 <sup>ème</sup> de la finale 2 du lancer de poids avec un jet de 6m58. Elle réalise un triathlon de 51pts <b>Lucas MENARD</b> termine 4 <sup>ème</sup> de la finale A du 50m haies en 8s46 (1 <sup>er</sup> de sa série en 8s61), 2 <sup>ème</sup> de la finale 3 du saut en longueur avec un bond de 4m79, 3 <sup>ème</sup> de la finale 3 du lancer de poids avec un jet de 8m41. Il réalise un triathlon de 73pts
Di 14	Ch Dep 31 Cross Country	Muret (31)	D	<b>David PELISSIER</b> termine 34 <sup>ème</sup> de la course Masters en 33mn44. <b>Damien BEAURY</b> termine 37 <sup>ème</sup> de course Séniors Masculins en 35mn45s.
Di 21	Ch Dep Lancers longs 31 32 82 BE et +	Montauban (82)	D	<b>Cédric LE ROUX</b> 4 <sup>ème</sup> du lancer de disque avec un jet de 6m.
Di 28	¼ finale France cross	Lourdes (65)	R	<b>David PELISSIER</b> termine 48 <sup>ème</sup> de la course Masters en 36mn49..



**C'est ce mois-ci : 11<sup>ème</sup> Challenge des Jeunes Pousses**



Le **dimanche 4 février** Athlé Lauragais Olympique organise dans les Salles omnisports de Revel le 11<sup>ème</sup> Challenge des Jeunes Pousses cadre du programme du Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne

**Les Eveil Athlétiques réaliseront un Kids A thlétics comme indiqué ci-dessous :**

• Les ateliers fonctionnant en relais opposent des groupes de 2 à 3 équipes (de 3 à 5 membres), chacune enchaînant les épreuves à raison de 5 passages par équipe (au moins 1 passage par membre de l'équipe)

• Les ateliers fonctionnant individuellement enchaînent en alternant les membres des équipes (1<sup>er</sup> athlète de la 1<sup>ère</sup> équipe, puis 1<sup>er</sup> de la 2<sup>ème</sup> équipe... puis 2<sup>ème</sup> de la 1<sup>ère</sup> équipe, etc...).

**Les Poussin(e)s réaliseront un triathlon comme indiqué ci-dessous :**

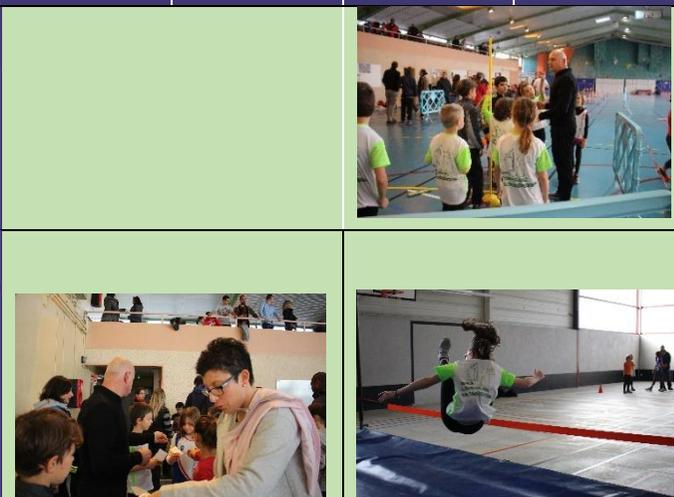
Les Poussin(e)s sont regroupé(e)s par années d'âges, tous clubs confondus : tout le monde participe à toutes les épreuves ; la performance de courses retenue est celle qui marque le plus de points..

**Epreuves du triathlon des Poussin(e)s**

50m	50m haies	Lancer de Poids (2kg)	Saut en Hauteur
-----	-----------	-----------------------	-----------------

**Epreuves du Kid's Athletics** (Kid EA dans « saison U12 »)

Définition et Réf	Image	Définition et Réf	Image
« Relais haies transmission arrêtée » (#24) : relais contre la montre.		« Grenouille pousse » (#14) avec un engin de 1kg: (on additionne les scores pour l'équipe)	
« Le tremplin assis » (#18) : épreuve où on additionne les scores pour l'équipe.		« L'île perdue » (#15) avec un Vortex:	
épreuve où on additionne les scores pour l'équipe.		<b>En fin de manifestation :</b> Relais Tous ensemble, 2 parcours parallèles type « slalom géant » (#23). <b>Ne compte pas dans les résultats, permet de les attendre...</b>	



**C'est aussi ce mois-ci : 52<sup>ème</sup> Cross du tour du Lac de Saint Ferréol**



Le **dimanche 4 février** Athlé Lauragais Olympique organise le 52<sup>ème</sup> Cross du tour du Lac de Saint Ferréol.

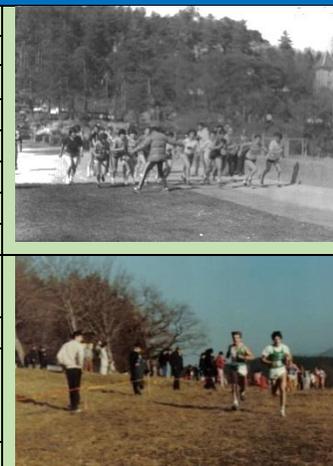
Au fil du temps, le parcours a énormément évolué et, après un court retour des départs et arrivées sur la prairie de l'avenue Pierre Paul Riquet, étaient revenus en bout de digue (moins sensible au mauvais temps, au cas où...), mais avec de nouveaux parcours.

Le PLAISIR DE COURIR dans les sous-bois de SAINT FERREOL, un SITE CLASSE PAR L'UNESCO DANS LE PATRIMOINE DE L'HUMANITE, motive tout coureur qui aime la nature; pourtant, le positionnement en fin de saison du TOUR DU LAC et son appartenance à des CHALLENGES très courus lui donnent habituellement un attrait particulier pour les amateurs de cross...

<b>Début du RETRAIT des DOSSARDS</b>	
<b>Marche Nordique</b>	
Benjamines (BEF)	2182 m
Benjamins (BEM)	2182 m
Minimes Fém. (MIF)	3399 m
Cadettes (CAF) / Minimes Masc. (MIM)	3399 m
Juniors Fém. (JUF)	Cross court Masc. 13h40
Cadets (CAM)	Cross court Fém. 13h55
Juniors Masc. (JUM) / Cross des As Fém. (TCF)	6686 m
Espoirs Fém. et Masc / Masters (MAF et MAM)	
<b>Animation Eveil Athlétique Fém. et Masc</b>	6mn
<b>Cross des As Masc. TCM</b>	9972 m
<b>Cross très long Fém. / Espoirs Fém. et Masc</b>	
<b>Masters (MAM et MAF)</b>	
<b>Animation Poussines et Poussins</b>	8mn

**Le programme prévu**

	11h15
9972 m	11h45
2182 m	12h40
2182 m	12h55
3399 m	13h10
3399 m	13h25
13h40	13h40
13h55	13h55
6686 m	14h20
6mn	14h20
9972 m	15h00
8mn	15h30



## 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)



Conseil Départemental de la Haute Garonne  
1 boulevard de la Marquette  
31090 Toulouse Cedex 9  
05 34 33 32 31  
contact@cd31.fr

### 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 (D.R.N.I)
Année			Champ
Mois			Label
Jour			

Catégories concernées

(selon ces catégories)

A= «Animation»	F= «Formation»
R= «Réunion»	S= «Stage athlètes»
X= «Compétition»	

EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA
----	----	----	----	----	----	----	----	----

Niveau Champ

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



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 (D.R.N.I)	Catégories concernées									
Année				EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA	
Mois			Champ										
Jour			Label										
<b>Février</b>													
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						
Sa 10 Di 11	Ch France EC U18 U20 U23 et Natio Salle	?	N					X	X	X	X		
Di 11	Chts dép 82 et meeting dépt 31 BE MI salle	Fronton (31)	D			X	X						
Sa 17 Di 18	Ch de France Élite Salle avec Epreuves Combinées	?	N							X	X		
Di 18	1/2 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		
Sa 24 Di 25	Ch France Grand Fond Marche (24 h)	Bourges (18)	N					X	X	X	X	X	
Di 25	52 <sup>ème</sup> Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol	Revel Saint Ferréol (31)	R	A	A	X	X	X	X	X	X	X	



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**



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 (D.R.N.I)	Catégories concernées									
Année				EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA	
Mois			Champ										
Jour			Label										
<b>Mars</b>													
Sa 02 ou 09 ?	Interclubs en salle 31 32 82	Fronton (31)	D			X	X	X	X	X	X	X	
Sa 02 Di 03	Ch Nationaux et France Espoirs (U23) Salle	Saint Briec (22)	N					X	X	X	X		
Sa 02 Di 03	Ch de France Salle Masters	Lyon (69)	N									X	
Di 03	LAO BE MI EC Salle	Bompas (66)	R			X	X						
Ve 08 - Di 10	Ch France Cross-Country + Coupe des Ligues Minimales	Cap Découverte (81)	N				X	X	X	X	X	X	
Sa 16	LAO MI Salle	Tarbes (65)	R				X						
Sa 23	Meeting Jeunes Jean Luc Senat	Balma (31)	D			X	X						
Sa 23	AG LAO	Albi	R							R	R	R	
Di 24	Ch France Marathon	Saint Tropez (83)	N							X	X	X	
<b>Avril</b>													
Sa 06	Animation EA PO 31	2 sites	D	A	A								
Sa 06 Di 07	Ch Dép ECs 31 32 82 BE et +	?	D			X	X	X	X	X	X	X	
Di 07	Ch France de Trail	Buis les Baronnies (26)	N							X	X	X	
Sa13	Ch Dép MA Meeting CA et +	?	D					X	X	X	X	X	
Di 14	Ch France 10km	Roanne (42)	N						X	X	X	X	
Sa 20	Ch France de 10000m	Pacé (35)	N						X	X	X	X	
Di 21	Ch Dép MI 31 32 82	?	D				X						
Ve 26 Sa 27	Congrès FFA	Albi (81)	N							R	R	R	
Sa 27	Ch Dép BE 31 32 82	?	D			X							
Di 28	Ch France Course Montagne	Briançon (05)	N						X	X	X	X	



Et si, on y reparticipait



**Un calendrier très chargé pour un club en pleine restructuration**

Au cours des saisons précédentes, notre club a perdu bon nombre de licenciés, notamment en raison de circonstances qui ont mis à mal tous les principes que le club avait adopté pour faire face à la crise sanitaire : avant la crise, nous avions adopté un système qui semblait convenir à tout le monde, permettant notamment aux familles de bénéficier d'essais de un mois pour faire découvrir l'athlétisme à tout le monde... Ce principe qui jusque là semblait n'avoir que des effets bénéfiques, s'est retourné contre les intérêts du club au moment du 2<sup>ème</sup> confinement qui a coïncidé avec le moment où les athlètes qui s'étaient inscrits en nombre suffisant pour assurer un avenir intéressant au club terminaient leur essai de 1 mois...

Face à ce fait, les dirigeants du club ont multiplié les occasions d'offrir de nouvelles possibilités de découverte de l'athlétisme : le succès n'est pas à la hauteur de ce qui était attendu, mais la progression est réelle et peut nous laisser espérer un retour à la normale dans un proche avenir.

Pour aider le club à confirmer la nouvelle tendance à la hausse de du nombre de ses membres, le meilleur moyen est de participer activement à tout ce qu'il propose : le calendrier du club est très riche et il propose des activités dans tous les domaines...

**Il y a des activités pour tous les goûts et parfois la découverte d'une nouvelle activité peut agir comme un véritable révélateur sur la motivation des athlètes !**

**Chaque athlète peut trouver, parmi les compétitions figurant au calendrier d'Athlé Lauragais Olympique, un (ou des) objectif(s) lui permettant d'évaluer l'évolution de sa condition physique au cours de la saison...**

**Ci-dessous : point de règlement mensuel**

## COMPETITION

## Règles

### Sauts

### S4

### Triple saut

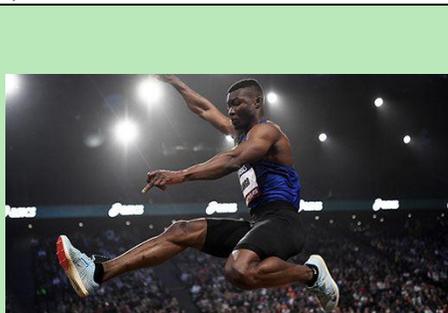
Il s'agit d'un saut se déroulant dans les Conditions Générales des Sauts Horizontaux :

Le but du triple sauteur est, comme pour le sauteur en longueur, de retomber le plus loin possible dans une aire de réception remplie de sable à partir d'une limite constituée par une planche d'appel mais au lieu de réaliser sa performance en un seul bond, il doit le faire en trois bons enchainés d'une façon très codifiée...

- Le premier bond est un cloche pied, le second prend la forme d'une grande foulée et le troisième termine sa trajectoire, de la même façon que pour le saut en longueur, pour atterrir dans une fosse remplie de sable.
- Comme pour le saut en longueur :
  - Ce n'est pas forcément le saut le plus long que le triple-sauteur est capable faire (qui se mesurerait à partir du point où son pied d'appel a quitté le sol pour son premier bond) mais un saut qui lui impose d'abord de s'approcher au maximum de la planche sans la dépasser (auquel cas le saut ne serait pas comptabilisé).
  - La compétition ne pouvant durer éternellement, l'athlète n'a droit qu'à un nombre de sauts (essais) limité et pour chaque essai le temps est aussi limité (30s si plus de 3 athlètes, 1mn s'ils sont 2 ou 3, 2mn si l'athlète doit faire 2 essais consécutifs).
  - Le triple-saut étant rarement la seule épreuve se déroulant au même moment sur le stade, il a également été nécessaire de lui attribuer une partie du terrain, ce qui limite de fait l'aire où peut évoluer l'athlète... Elles définissent évidemment aussi la planéité des différentes zones de l'aire de saut (élan et réception : aire de réception, planche et piste d'élan au même niveau, pas plus de 1/1000 de pente favorable dans le sens de la course d'élan).

Comme pour toute épreuve d'athlétisme, le fait qu'on puisse avoir à comparer des performances réalisées n'importe où dans le monde fait que les règles tiennent compte :

- des conditions météorologiques, notamment du vent qui est mesuré pour chaque essai à l'aide d'un anémomètre positionné toujours à la même place par rapport à la planche d'appel (20m), la mesure étant prise dans une partie de l'aire d'élan toujours identique (à partir de 40m de la planche d'appel).
- des conditions de réalisation technique du saut (du point de vue de la sécurité : interdiction des sauts dangereux type saut périlleux... et du point de vue d'une uniformité technique : nécessité d'enchaîner les trois bonds dans le bon ordre).
- des procédures de mesure :
  - on mesure du bord de la planche d'appel (où on dispose une bande de « plasticine » pour éventuellement repérer les traces laissées par un appel fautif) à la trace de l'« atterrissage » de l'athlète la plus proche de la planche.



### 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 saut

La mesure est relevée à l'aide d'un ruban de mesure métallique et arrondi au cm inférieur. Dans certaines compétitions, d'autres types de rubans peuvent être utilisés mais s'il un record est battu, la mesure doit être vérifiée à l'aide d'un ruban métallique pour qu'il puisse être homologué...

Dans les grandes compétitions on utilise de plus en plus des instruments de mesure laser (qui doivent être homologués par WA et qui doivent être utilisés par des jurys ayant reçu une formation spéciale pour ce type d'instrument).

### Est-il indispensable que l'athlète laisse une marque sur la plasticine pour juger que l'essai est mordu ?

NON : il peut arriver que la chaussure touche la plasticine sans laisser de trace (notamment par temps froid). Une caméra placée dans le prolongement de la planche peut permettre de vérifier ce que le juge a vu. En cas de doute, l'essai est compté comme bon (le doute doit toujours bénéficier à l'athlète).

### Quelques dimensions de l'aire de saut

- La piste d'élan mesure 1,22m de large et 40m minimum de long (45m souhaités).
- La fosse fait entre 2,75m et 3m de large (elle peut être plus large : on trace alors à l'aide de rubans les bords de l'aire de réception qui doit faire 3m). L'axe de l'aire de réception doit être le même que celui de la piste d'élan.

La planche d'appel fait 20cm de large (en dehors de la partie supportant la plasticine) et se trouve à 13m du bord de la fosse pour les athlètes adultes masculins (11m pour les féminines). Des distances plus faibles existent pour les autres catégories.

**Combien de personnes au minimum** pour juger un concours de triple saut ?

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, 1 à l'anémomètre

**Dernière parution du sujet : 02 2024**

## Dossier du mois : ... Les athlètes ont besoin d'être entourés, notamment en compétition

Les athlètes ne sont jamais aussi à l'aise en compétition que lorsqu'ils se sentent entourés. Les familles, notamment des plus jeunes, sont donc toujours les bienvenues pour les accompagner.

Pour le déplacement, un club de la taille du notre a rarement un nombre d'athlètes se rendant sur un même site justifiant la location d'un bus : dès lors, les familles et amis des plus jeunes athlètes sont sollicités pour les amener à bon port. Les familles peuvent tout à fait s'organiser entre elles pour le covoiturage

Une fois sur place, les athlètes ont aussi besoin d'être entourés pour attaquer leur compétition en confiance : une des façons les plus efficaces de se retrouver près des athlètes consiste à donner un coup de main au jury de la manifestation:

Chez les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s, le club s'accueille se doit de présenter une ossature de jury prête à faire fonctionner la manifestation mais il est toujours aussi nécessaire que quelques personnes de chaque club participent au jury : ce n'est pas une tâche difficile dans la mesure où chaque jury est dirigé par une personne ayant déjà l'habitude de ce genre de tâche.

Il est aussi demandé aux clubs de présenter des personnes accompagnant les groupes d'athlètes d'atelier en atelier et notant les résultats pour les amener au secrétariat de la manifestation...

Pour les autres catégories, il n'y a pas d'accompagnateurs de groupes, mais la participation au jury y est d'autant plus indispensable que les règles sont beaucoup plus strictes et que, sans jury suffisant, les performances réalisées ne sont pas prises en comptes dans les bilans...

Le jury est rarement suffisant à lui seul pour assurer la réussite d'une organisation : sans bénévoles pour installer et désinstaller le matériel, sans quelques personnes pour assurer une buvette, aucune manifestation ne peut fonctionner dans de bonnes conditions...

**Participer au jury ou aider l'organisateur est une solution...**

**N'hésitez pas à répondre présent lorsqu'un organisateur sollicite de l'aide : ça rend bien service à nos athlètes et ça n'a rien d'une corvée...**

**De plus, sachant que c'est à charge de revanche, notre club peut ainsi bénéficier d'une aide précieuse pour ses propres organisations...**



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

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<sup>ème</sup> 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<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'à 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

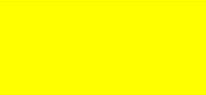
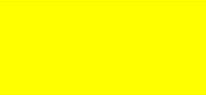
CLUB CAPITAL CONSEIL  
41 bis rue de la découverte  
31670 Labège

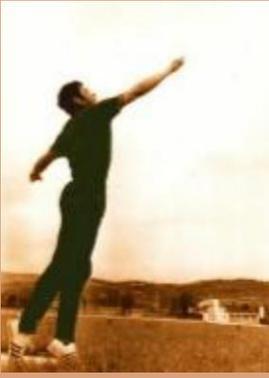
05 34 25 86 42

**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			Dossier du mois (suite)		
<p>Un <b>mercredi de juin</b>, une autre <b>soirée Tests</b> est destinée à faire le point avant d'attaquer la période de vacances estivales. Les résultats des tests aident à élaborer les plans d'entraînement pour le programme d'été et la préparation de la saison 2024 2025...</p>			<b>Comment devient-on membre d'un jury de compétition ?</b>		
<p>Après le succès rencontré en juillet 2023, il est à peu près certain qu'un <b>samedi de juillet</b>, Festi'menthe sera de retour... Une journée organisée par la Mairie de Revel, avec les associations revéloises...</p>			<p>Les membres d'un jury peuvent avoir des compétences très diverses : certaines sont à la portée de toute personne qui a simplement été briffée en début de compétition et qui n'exigent aucune formation préalable, d'autres nécessitent une formation plus ou moins exigeante. C'est l'Organisme de Formation de l'Athlétisme (OFA) qui définit toutes ces formations. C'est un organisme très structuré, avec une direction nationale et des antennes dans les ligues régionales et les comités départementaux afin de couvrir tout le territoire national. Toute personne titulaire d'une licence de la FFA peut accéder au site internet de l'OFA (le code reçu avec la licence permet d'y créer son compte) et y trouver des informations dans 4 domaines (Direction, Encadrement sportif, Jury, Organisation). Le domaine qui permet de se former aux divers postes permettant d'arbitrer une compétition est le domaine « Jury ». On peut simplement y rechercher des renseignements sur les règles d'athlétisme à titre documentaire ou aller plus loin jusqu'à suivre une formation débouchant sur un diplôme. Il existe plusieurs niveaux de diplômes d'officiels, exigeant chacun une formation spécifique (Juge assistant, Juge, Chef juge, Juge arbitre). Bien entendu, pour passer au niveau supérieur il faut maîtriser les niveaux précédents. Chacun de ces niveaux de diplômes se décline en spécialités couvrant l'ensemble des familles d'épreuves d'athlétisme. Pour pouvoir suivre une formation diplômante, on étudie d'abord un certain nombre de « modules » sur le site, puis on répond à des QCM (1 par module) pour évaluer sa capacité à suivre la formation souhaitée. On peut alors s'inscrire à cette formation qui comprend toujours une partie traitée sous la forme de visio-conférences et une partie où on se retrouve sur le terrain, avec un tuteur, puis avec un jury d'examen qui peut proposer l'attribution du diplôme.</p>		
<b>La saison 2023 2024 ne sera pas tout à fait terminée...</b>					
<p>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 xsaison 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... Athlé Lauragais Olympique n'envisage certes 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 : peut-être quand le club aura renforcé son encadrement...</p>					
<b>Pendant les vacances d'été...</b>			<b>On peut continuer l'entraînement : on adapte le rythme...</b>		
<b>Programme d'entraînement d'été pour les mordus...</b>					
<b>Puis on changera de saison...</b>					
<p>Un des premiers <b>samedis de septembre</b>, la Mairie de Revel organisera probablement le Forum des Associations. Athlé Lauragais Olympique participera à cet évènement.</p>					
<p>Un des <b>mercredis suivants</b>, Athlé Lauragais Olympique participera au <b>Kinder Joy of moving Athletics day</b>, journée de promotion auprès des plus jeunes athlètes de la FFA.</p>					
<p>Un <b>mardi d'octobre</b>, le <b>Run2K challenge</b> s'adressera aux autres catégories d'athlètes.</p>					
<p>Un <b>mercredi d'octobre</b>, une autre soirée Tests sera destinée à faire le point sur l'état de forme de chacun(e) avant d'attaquer la saison hivernale.</p>					
<p>Un <b>vendredi d'octobre</b> ou <b>de novembre</b>, l'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique fera le point sur la saison 2023 2024 et, espérons-le, en tirera les enseignements nécessaires à la réussite de la saison 2024 2025.</p>					
<b>Le processus de formation de l'OFA peut sembler complexe, surtout lorsqu'on est pas habitué au surf sur l'internet... Mais les ligues et comités organisent régulièrement des journées permettant de se familiariser avec les outils de formation qui sont proposés. Une fois le premier pas franchi, il n'est pas rare que les participants se prennent au jeu.</b>					

ENTRAINEMENT : bientôt le printemps...		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 05/09/2023	 <p><b>Courir</b> vite, longtemps, avec ou sans obstacles, sur des tas de sols différents, chacun de son côté ou entre amis</p>		Les lieux <b>surlignés en jaune</b> sont les lieux de rendez-vous <b>été comme hiver.</b>	
Au <b>stade municipal</b> de Revel				Les lieux <b>surlignés en vert</b> sont les lieux de rendez-vous <b>en été seulement.</b>	
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 <b>surlignés en bleu</b> sont les lieux de rendez-vous <b>en hiver seulement.</b> <b>Quel que soit le lieu de rendez-vous, tout ou partie de l'entraînement peut avoir lieu ailleurs.</b>	
<b>MERCREDI (*)</b>				<b>Si on s'entraîne pour la compétition :</b>	
(*)	Les rendez-vous du mercredi diffèrent selon les saisons (voir ci-à-droite)	 <p><b>Sauter</b> vers le haut ou vers l'avant, avec ou sans ustensiles, en un seul bond ou en plusieurs</p>		<b>RAPPEL</b> 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 <b>règles de compétition</b> ont toutes été respectées, y compris celles qui :	
Au <b>stade municipal</b> ou dans les <b>salles omnisport</b> de Revel selon les temps et les spécialités.				• exigent une <b>qualification du jury</b> (nombre, diplômes...).	
De 16 heures 30 à 18 heures	à partir du 06/09/2023			• 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 <b>bilan</b> de la FFA ou un <b>passage obligé par une compétition de qualification</b> , voire plusieurs (exemple : série, 1/2 finale avant de pouvoir se qualifier)	
Athlètes né(e)s de 2013 à 2017 : Toutes activités avec Daniel ROUSSEAU		 <p><b>Lancer</b> le poids, le disque, le javelot, le marteau, divers engins le plus loin possible</p>		<b>RAPPEL</b> De l'utilité des entraînements...	
Athlètes né(e)s de 2018 à 2020 (**): Activités athlétiques d'éveil (Baby Athlé)				Quelle que soit la spécialité athlétique qu'on choisit de pratiquer, on a peu de chances de faire de bonnes performances sans s'être préalablement entraîné.	
(**)	La reprise pour cette catégorie n'est toujours pas possible : nous cherchons toujours un cadre...			Par ailleurs, toutes les spécialités ne se pratiquent pas au même niveau selon qu'on débute ou qu'on est un athlète expérimenté.	
De 18 heures à 19 heures 30				<b>Une présence régulière aux entraînements permet la meilleure progression possible.</b>	
Athlètes né(e)s de 2007 à 2012 : Toutes activités avec Jean Pierre RAOUL, Eric MENARD et Daniel ROUSSEAU				Pour mieux encadrer les athlètes, les entraîneurs font régulièrement appel à des tests permettant de collationner les données qui permettront de personnaliser les plans d'entraînement. Participer à ces tests permet bien entendu de mieux évaluer les progrès à faire et de coller au plus près aux capacités physiques de chacun(e). On évite ainsi le surentraînement et les blessures à répétition qui risquent d'en découler...	
<b>JEUDI</b>				<b>Excellent entraînement à toutes et à tous !</b>	
De 18 heures 30 à 20 heures	à partir du 06/09/2023				
Au <b>stade municipal</b> 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 <b>SAMEDI</b> , le <b>DIMANCHE</b> , certains jours fériés...					
<b>Attention ! Se renseigner (***) :</b>					
(***)	Le week-end, pas d'entraînement lorsque l'entraîneur doit encadrer une compétition				

## ENTRAINEMENT Informations techniques

### Course C6 Départ en starting-blocks

En dehors des plus jeunes catégories d'âge, le départ en starting-blocks est obligatoire en compétition pour toutes les courses inférieures ou égales à 400m.

En dehors des plus jeunes catégories d'âge, le départ en starting-blocks est obligatoire en compétition pour toutes les courses inférieures ou égales à 400m.

Son efficacité est conditionnée par les distances entre plots et entre le plot avant et la ligne droite. Chez l'athlète débutant on prend ce qui est considéré comme une position courante : 2 pieds entre le bloc avant et la ligne de départ et 1 pied entre les 2 blocs. Ensuite on adapte à la morphologie de l'athlète, selon ses capacités physiques du moment et selon la distance pour laquelle le départ sera pris.



#### Dans tous les cas

**En position « à vos marques »**, 5 appuis (les 2 mains, lest 2 pieds et un genou) doivent être en contact avec le sol ou le starting-block, aucun des contacts ne se situant sur ou en avant de la ligne de départ.

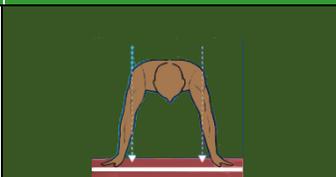
Si la distance entre la ligne de départ et le bloc avant est trop petite, l'athlète est « en boule » et il y a risque de déséquilibre vers l'avant (donc de faux départ). Si cette distance est trop grande, l'athlète sera « en position allongée » au moment du passage à la position « prêt » et aura ensuite des difficultés pour se relever au moment du départ.

Les épaules se passent à la verticale des mains (pour éviter un déséquilibre avant au moment de la prise de position « prêt »).

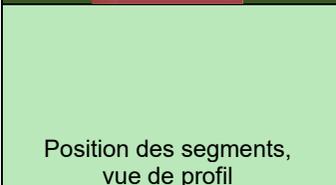
Un écart des pieds important favorise une mise en action « en amplitude » (foulées plus longues). Plus cet écart est petit, plus le trajet du pied arrière au cours de la première foulée sera court et induira une fréquence rapide des appuis qui favorise l'explosivité

**En position « prêt »**, l'athlète élève son bassin, décollant le genou du sol et amenant ses talons à toucher les blocs (pour une meilleure répartition de la poussée au moment du départ). Les épaules restent au-dessus des mains (voire légèrement en avant sans atteindre un déséquilibre qui entrainerait un faux départ) : recherche l'équilibre parfait qui permettra la mise en action la plus rapide. Une fois dans cette position, l'athlète doit rester totalement immobile jusqu'au signal de départ.

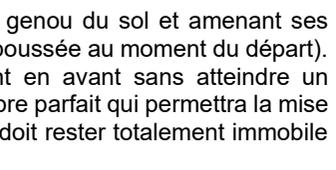
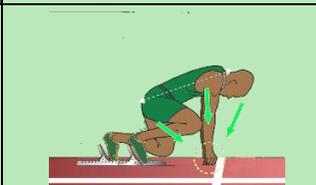
**Au moment du signal de départ** (sonore et bref), l'athlète doit réagir le plus vite possible en respectant le synchronisme bras-jambe (si le pied arrière est le pied gauche, c'est le bras droit qui doit être projeté vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière... et vice versa, bien entendu). La position « prêt » permet de partir en déséquilibre avant, ce qui rend plus facile la poussée sur le sol lors de la mise en action : il est important de ne pas se relever trop vite, ce qui freinerait l'accélération.



Ecartement des mains vu de face



Position des segments, vue de profil



Lorsque l'athlète sera en compétition, il devra se conformer à l'ensemble des règles concernant les départs s'il ne veut pas prendre le risque de se voir attribuer un faux départ ou de se faire éliminer de la course, d'où la nécessité de bien connaître ces règles et de s'exercer régulièrement à les respecter...

On peut 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 formation de la FFA et par quelques touches d'expérience de sprinters.

#### L'apprentissage du départ

Les défauts les plus courants observés chez le débutant sont un refus du déséquilibre avant, une rupture de l'alignement des segments, un mauvais synchronisme bras-jambes.

**L'apprentissage du départ doit toujours être considéré comme un ensemble regroupant une position de départ, la capacité de réaction et la mise en action.**

On soumet donc l'athlète à l'enchaînement suivant :

- Une posture de départ adéquate,
- une réaction à un signal,
- une mise en action (le plus souvent sur une quinzaine de mètres.

D'autre part, on évalue la qualité d'un départ à la capacité à accélérer.

On recherche la mise en action la plus rapide possible. Les objectifs d'apprentissage sont donc

- Développer la capacité à accélérer à partir de positions de départ de plus en plus basses (du départ debout au départ accroupi)
- Sentir l'action de « pousser » au démarrage en comprimant les « ressorts » musculaires.
- Percevoir le déséquilibre vers l'avant comme facteur d'accélération immédiat.

#### D'autres principes devront intervenir dans l'entraînement

Certains exercices favorisent cette démarche avant de parvenir au départ absolument conforme au règlement officiel (celui qui est décrit ci-contre) : départ tombé, départ fente avant, départ bipied, départ trépied, départ accroupi, départ dans les blocs.

Ces exercices font souvent apparaître la nécessité de renforcement musculaire qui peuvent se traiter de diverses façons (PPG, musculation avec barres ou appareils), selon la maturité de l'athlète et selon le matériel dont on dispose.

Les courses de vitesses sont les plus courtes du programme athlétique mais elles sont parmi celles qui demandent une des plus longues préparations pour être efficace.

Dernière parution du sujet : 02 2024