

# 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.

**Mars 2024**

**Informations générales**

**Table des matières**

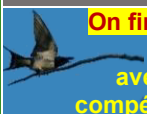
				Thème	Sujet traité	Page
					Table des matières	1
				Le fait de février	Cross du Tour du Lac de St Ferréol	2
				Où encore...	Chalenge des Jeunes Pousses	
				Autres activités de février	Résultats	3
				C'est ce mois-ci	<b>Interclubs en salle</b>	
				Chalenge Athlé Lauragais		4
				RAPPELS	Catégories	
					Interprétation calendrier	
				Calendrier	Principales manifestations à venir	5
				Calendrier (suite)		6
				<b>Règles de l'athlétisme</b>	<b>Séries dans les courses</b>	7
				Dossier du mois	Les athlètes ont besoin d'être entourés...	8
				Prochaines organisations du club	Tenez-vous prêt pour ces dates !	9
				Suite futures organisations		10
				Suite dossier du mois		
				Entraînement : horaires		11
				Transition	Passage aux horaires d'été	
				<b>Entraînement : Techniques</b>	<b>Saut en hauteur</b>	12



Ce mois-ci

... On commence en hiver avec des championnats de cross-country et en salle,

**On finit au Printemps**



avec les premières compétitions estivales

Des questions à se poser d'urgence après le 52<sup>ème</sup> cross du Tour du Lac

Le mois prochain

Le vrai démarrage de la saison estivale

Meetings, Championnats, circuits...



Correspondant : Daniel Rousseau  
Tél : 06 87 91 11 54

Internet : <https://www.athle-lauragais-olympique.com/>  
Courriel : [athlelauragaisol@gmail.com](mailto:athlelauragaisol@gmail.com)

Quand les grenouilles chantent en mars, le beau temps est revenu...

L'athlète aime le printemps, particulièrement propice aux sorties en plein air.



### , 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 Février n'est pas le meilleur :

#### Le déclin semble malheureusement avéré



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

**114 participants**, c'est bien moins que les **161** athlètes de l'édition de 2022, après la belle participation de la 50<sup>ème</sup> édition : 15 clubs de 6 départements étaient représentés : les clubs les plus proches étaient présents...

**La compétition a connu des difficultés d'organisation jamais rencontrées jusque-là, les vacances scolaires, la météo et la prolifération des virus n'en étant pas seuls Responsables.**

Quelques « trous » dans l'organisation ont provoqué quelques incidents techniques difficilement acceptables dans un cross labellisé : la pénurie de bénévoles remet en question ce type d'organisation pour notre club.

Côté résultats, on a assisté à de très belles courses malgré la morosité ambiante...

### 52<sup>ème</sup> Cross du tour du Lac de Saint Ferréol

**MERCI** à la Mairie de Revel pour son aide logistique particulièrement efficace sur cette manifestation.

**MERCI** au Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne et à la Ligue d'Athlétisme d'Occitanie pour leur appui technique.

Un **MERCI** spécial à nos partenaires pour leur aide précieuse.

**MERCI** aux membres d'autres clubs qui ne manquent jamais de nous donner un coup de main...

Et bien entendu, **MERCI** aux quelques les courageuses et courageux parents et athlètes d'Athlé Lauragais Olympique qui ont participé : les préparatifs de la veille ont été efficaces et s'il a cruellement manqué du monde le jour même, les personnes présentes se sont donné à fond...

### Domage : ça aurait aussi pu être le 11<sup>ème</sup> Challenge des Jeunes Pousses



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

**97 participant(e)s**, c'est certes moins que les **152 participants** qui étaient venus lors de la dernière édition : une compétition la semaine suivante a fait hésiter un grand nombre d'athlètes à se déplacer deux week-ends de suite.

Les Eveils Athlétiques réalisaient un Kids Athlétic :

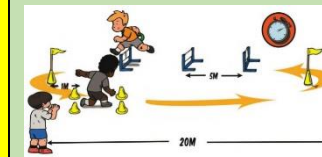
- Les ateliers fonctionnant en relais n'a opposé que 2 à 3 équipes (de 3 membres chacune), chacune enchainant les épreuves pendant une durée déterminée (différente d'un atelier à l'autre)
- Les autres ateliers permettaient à chacun(e) de faire 3 essais.

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

Les Poussin(e)s sont venu(e)s en grand nombre, regroupé(e)s par années d'âges, tous clubs confondus : tout le monde participait à toutes les épreuves ; la performance de courses retenue était celle qui marquait le plus de points..

La Mairie de Revel a été moins efficace sur cette manifestation : le retard du club dans le dossier y est certainement pour quelque chose mais accueillir de nombreux athlètes sans sono est difficile et pas top pour l'image de la ville...

**MERCI** au Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne. Et bien entendu, **MERCI** à toutes les courageuses et à tous les courageux, parents et athlètes d'Athlé Lauragais Olympique (notamment, les préparatifs de la veille ont permis de se lever un peu plus tard que prévu le matin et le rangement après manifestation a été très efficace ...), mais aussi **MERCI** aux membres d'autres clubs qui ne manquent jamais de nous donner un coup de main. . Notamment, Athlé 632 était là en masse, aussi bien chez les jeunes athlètes que chez les parents et amis qui mettaient la main à la pâte.



autres activités de février :				Résultats
Date	Manifestation	Lieu	Niveau	<b>2 manifestations à domicile en février : une chance...</b> <b>Dès le 04, les Jeunes pousses étaient de sortie :</b> Chez les Eveils athlétiques, notre club a complété son équipe avec un athlète de Ramonville : l'équipe termine à la seconde place, à 2 points de la 1 <sup>ère</sup> (de Ramonville) : <b>Ninon BUIGNET</b> et <b>Kusayla AIT AIDER</b> ont brillamment participé. Chez les Poussines nées en 2013, <b>Dina LAZIRI</b> termine 2 <sup>ème</sup> et <b>Elsa PERMINGEAT</b> termine 13 <sup>ème</sup> . Chez les Poussines nées en 2014, <b>Mina CASTILLON</b> termine 12 <sup>ème</sup> du triathlon. Chez les Poussines nées en 2014, <b>Joan LASSERRE PICCIN</b> remporte le triathlon et <b>Joaquin ROUX MEUNIER</b> termine 15 <sup>ème</sup> .
Année			(I.N.R.D)	
Mois			Champ	
Jour			Label	
Février				
Di 04	Animation EA PO Jeunes Pousses	Revel (31)	D	
Di 11	Chts dép 82 et meeting dépt 31 BE MI salle	Fronton (31)	D	
Sa 17 Di 18	12 heures de Capitany	Colomiers (31)	D	
Di 18	½ finale France cross	Carcassonne (11)	R	
Di 25	52 <sup>ème</sup> Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol	Revel Saint Ferréol (31)	R	



### L'Histoire des interclubs en salle 31 32 82

C'est à la fin du XX<sup>ème</sup> siècle que le Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne a décidé de créer un Interclubs d'Hiver.

Cette création était le fruit d'une réflexion sur :

- la désaffection des clubs à faible effectif pour les Interclubs d'été,
- le manque d'une vraie cohésion entre les différentes catégories d'âge des athlètes au sein des clubs.

Il fallait trouver une formule permettant :

- à tous les membres du club pouvant participer à des compétitions de se retrouver au sein d'une même équipe, aux clubs les plus petits de former des équipes en évitant les difficultés imposées par le modèle des Interclubs d'été.

Cette version extra light des interclubs n'a jamais été un frein pour la performance...

**Des records des Pyrénées ont même été battus au cours d'interclubs d'hiver.**

En 2001, les 2 seuls stades d'athlétisme règlementaires dont disposait la Haute Garonne à l'époque ont été détruits, celui de Sesquières par les gens du voyage, le stade universitaire par l'explosion d'AZF, le CDA31 s'est rapproché des CDA 32 et 82 pour organiser en commun les championnats départementaux : cette entente a perduré jusqu'ici, pour plus d'émulation entre les athlètes...

**Espérons qu'un nouveau contre-temps n'entraînera pas un abandon définitif de ces championnats typiques de nos départements !**

Ca aurait du être ce mois-ci :				les championnats interclubs en salle							
Date	Manifestation	Lieu	Niveau	Catégories concernées							
Un samedi de mars...	Interclubs en salle 31 32 82	Fronton (31)	D	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA	<b>Il y a 5 familles d'épreuves individuelles :</b> <b>1. 50 m ou 800m/1000 m</b> <b>2. 50 m haies</b> <b>3. Hauteur ou perche</b> <b>4. Longueur ou triple saut</b> <b>5. Lancer de poids</b> <b>+ 1 relais réalisé par 3 athlètes de l'équipe</b>
Le <b>règlement</b> des Interclubs en salle est fait pour des club comme le nôtre : une équipe peut comporter entre 3 et 6 athlètes dont au moins une fille, au moins un garçon, au moins un(e) athlète benjamin(e) ou minime et au moins un(e) athlète cadet(te) à Master. Chaque athlète peut participer à 2 épreuves de familles différentes individuelles et au relais).				X	X	X	X	X	X	X	
				Les points sont calculés selon le barème FFA/UNSS, permettant de comparer les performances de différentes catégories.							
<b>MALHEUREUSEMENT, les calendriers étant surchargés cette saison en raison des Jeux Olympiques sur le territoire national, c'est reporté à la saison prochaine. L'an prochain, il faudra si possible disposer d'équipes !</b>											

## 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 actuellement mené par Lucas MENARD...



Ville de Revel

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

### Le calendrier :

C'est facile si on se familiarise avec la légende

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](mailto: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			<b>Champ</b>
Mois			<b>Label</b>
Jour			

**Catégories concernées**

(selon ces catégories)

A= «Animation»

R= «Réunion»

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**



Communauté de Communes Lauragais, Revel, Sorézois

20 rue Jean Moulin  
31250 Revel

05 62 71 23 33  
[accueil@revel-lauragais.com](mailto:accueil@revel-lauragais.com)



Voies Navigables de France gère le Canal du Midi et tout son système d'alimentation dont font partie le Lac de Saint Ferréol et la Rigole de la Plaine.

Ce partenariat est incontournable pour toute organisation sur ces sites familiers d'Athlé Lauragais Olympique

## Le calendrier : Principales manifestations à venir

Date	Manifestation	Lieu	Niveau (D.R.N.I)	Catégories concernées										
				EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA		
Année			Champ											
Mois			Label											
Jour														
Mars														
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 Minimes	Cap Découverte (81)	N				X	X	X	X	X	X	X	
Sa 16	LAO MI Salle	Tarbes (65)	R				X							
Di 17	Colloque Perche Marteau Entraîneurs BE MI	Balma (31)	D							F	F	F		
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		
*Di 31 Pâques	Ch France 100km Marche	Château Thierry (02)	N					X	X	X	X	X		
<b>Avril</b>														
Sa 06	Animation EA PO 31	Fonsorbes et Muret (31)	D	A	A									
Sa 06 Di 07	Ch Dép EC 31 32 82 BE et +	Toulouse Sesquières (31)	D			X	X	X	X	X	X	X	X	
Di 07	Ch France de Trail	Buis les Baronnie (26)	N							X	X	X		
Sa 13	Ch Dép MA Meeting CA et +	Toulouse Sesquières (31)	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	Colomiers (31)	D				X							



2 avenue de la Gare  
31250 Revel  
Tél : 05 34 65 67 90  
Email : cresp@cresp.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							RAPPEL			
Date	Manifestation	Lieu	Niveau (D.R.N.I)	Catégories concernées							Un calendrier très chargé pour un club en pleine restructuration			
Année			Champ	EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA	<p>Les dirigeants d'Athlé Lauragais Olympique ont multiplié les occasions d'offrir de nouvelles possibilités de découverte de l'athlétisme : le succès n'a certes pas été 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.</p> <p>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...</p>	
Mois			Label											
Jour														
Avril (suite)														
Ve 26	Congrès FFA	Albi (81)	N							R	R	R		<p>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...</p>
Sa 27	Ch Dép BE 31 32 82	Tournefeuille (31)	D			X								
Di 28	Ch France Course Montagne	Briançon (05)	N						X	X	X	X		
Di 28	Ch France des clubs 1 <sup>er</sup> Tour		N					X	X	X	X	X	<p>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 !</p>	
		Alès (30), Blagnac (31), Perpignan (66)	R											
<b>Mai</b>													<p>C'est aussi dès maintenant qu'on doit réfléchir à la programmation de certaines échéances de la prochaine saison</p>	
* Me 01	Meeting SATUC (1/2 fond)	TOULOUSE (31) Stade U	R ou N			X	X	X	X	X	X	X		
Sa 04	Animation EA PO	Ramonville et L'Union	D	A	A								<p>Dans la mesure où Athlé Lauragais Olympique organise des manifestations qui s'adressent à l'ensemble des athlètes et pas seulement aux athlètes du club, il est indispensable de les intégrer dans un calendrier qui tient compte de l'ensemble des manifestations de notre fédération. Dans le cas contraire, certaines de nos organisations se feraient à effectif extrêmement réduit, parfois même avec les seuls athlètes du club organisateur.</p> <p>Evidemment, ce serait considéré comme un échec, aussi bien par les personnes qui auraient œuvré à leur préparation que pour l'ensemble des partenaires qui nous font confiance.</p> <p>Ce travail prend beaucoup de temps : on nous demande notamment de proposer la date du Cross du Tour du Lac, prévu pour la fin du 1<sup>er</sup> trimestre 2025, avant le 31 Mai 2024 (dans le cadre de la demande du Label dont ce cross-country bénéficie)...</p>	
Sa 04	Ch Dép marche CA et + 31 32 82	Toulouse Sequières (31)	D					X	X	X	X	X		
Di 05	Secteurs Equip'Athle	Toulouse Sesquières (31)	R			X	X							
* Me 08	6 Heures du Lauragais	Revel (31)	D	A	A	X	X	X	X	X	X	X		
Di 12	Ch France des clubs Finales	N2A Montauban (82), N2B Carmaux (81),	N					X	X	X	X	X	<p>Ce qui est pour le moins probable, c'est que sans l'apport des partenaires qui aident Athlé Lauragais Olympique sur les manifestations, il faudra augmenter drastiquement les cotisations du club.</p>	
		N3 + REG Nimes (30) et 1 site (12 ou 81)	R + N3											
* Sa 18	Ch Dép Pointes d'Or 31 32 82 BE MI	Toulouse Sequières et Muret ? (31)	D			X	X						<p>Il est certain que s'il y n n'a pas plus de bénévoles qu'au cross du Tour du Lac de Saint Ferréol pour accueillir les athlètes, le club ne sera plus en capacité d'organiser...</p>	
Ve 17	Flamme Olympique	Revel (31)		X	X	X	X	X	X	X	X	X		
* Sa 18	Ch France EC	?	N					X	X	X	X	X	<p>Ce qui est pour le moins probable, c'est que sans l'apport des partenaires qui aident Athlé Lauragais Olympique sur les manifestations, il faudra augmenter drastiquement les cotisations du club.</p>	
Di 19														
Sa 25 Di 26	Finale Nat A Equip'Athle	Dreux (28)	N				X							
Di 26	Finale Nat B Equip'Athle	Albi (81)	R			X	X							

Ci-dessous : point de règlement mensuel

## COMPETITION

## Règles

### Courses

### C5

### Séries dans les courses

Si certaines courses peuvent se pratiquer avec un très grand nombre de participants (il existe notamment bon nombre d'épreuves sur route ou en milieu naturel qui permettent à plusieurs milliers d'athlètes de courir ensemble), il n'en est pas du tout de même dès lors que les distances se réduisent autour d'une piste qui ne permettrait pas à tout ce monde d'évoluer ensemble sans se gêner (ce qui créerait de fait une iniquité entre les « gèneurs » et les gênés »).



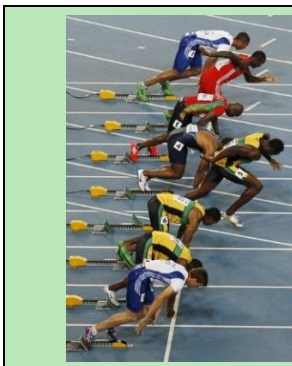
La seule solution pour palier à ces mauvaises conditions de course est de limiter le nombre de participant(e)s : lorsque le nombre de personnes voulant participer est supérieur à une limite fixée par les règles de compétition, on envisage donc de les répartir dans plusieurs courses nommées « séries ».

Par ailleurs, sur les distances les plus courtes, les résultats peuvent être fort différents selon que les concurrents capables de faire des performances comparables courent ensemble ou dans des séries différentes : la tactique peut avoir une grande importance dans des courses telles que le 800m ou le 1500m et dans tous les cas la présence ou non de son adversaire direct dans la course peut modifier notablement la façon de courir de chaque athlète (composante tactique parfois, mais aussi composante psychique...).

**Dans les grandes compétitions, on préfère toujours favoriser la mise en présence des meilleurs athlètes au cours d'une « finale », ce qui en fait des compétitions à deux tours, voire d'avantage, le ou les premiers tours qualifiant pour la finale.**

Il existe trois principes de qualification dans ces compétitions à plusieurs tours :

- La qualification selon les performances (les athlètes ayant réalisé les meilleures performances se voient ouvrir les portes de la finale).
- La qualification à la place (seul(e)s les athlètes se classant parmi les premier(e)s de chaque série auront accès à la finale, le nombre d'athlètes retenu(e)s étant fixé à l'avance selon le nombre de participant(e)s et le nombre de places en finales).
- La qualification avec une règle combinant les 2 précédentes (exemple 1<sup>er</sup> de chaque série + les X meilleures performances de l'ensemble des séries).



Dès lors qu'il y a une finale regroupant les meilleurs athlètes des séries, ils sont placés dans les séries :

- Pour le 1<sup>er</sup> tour, en utilisant la distribution en zigzag, le classement étant déterminé par la liste de qualification pour la compétition (ou par le bilan).
- Pour les tours suivants, selon les procédures suivantes:
  - Pour les épreuves du 100m au 400m compris, et les relais jusqu'à 4x400m inclus, la répartition sera faite en fonction des places et des temps de chaque tour précédent. Les athlètes sont classés comme suit:

Le vainqueur le plus rapide d'une série, le 2<sup>ème</sup> plus rapide vainqueur de série, le 3<sup>ème</sup> plus rapide vainqueur de série, etc... puis le plus rapide deuxième en séries, le 2<sup>ème</sup> plus rapide deuxième en séries, le 3<sup>ème</sup> plus rapide deuxième en séries, etc... pour terminer ainsi: le plus rapide des qualifiés au temps, le 2<sup>ème</sup> plus rapide qualifié au temps, le 3<sup>ème</sup> plus rapide qualifié au temps, etc.

### Cette fiche et les préconisations de la FFA...

Les instances qui éditent les règles d'athlétisme auxquelles nous nous référons 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.

### Les séries dans les courses (suite)

- Pour les autres courses, la liste de qualification pour la compétition (ou par le bilan) continue à être utilisée pour la répartition, modifiée uniquement par les améliorations des performances réalisées lors des tours précédents.

Les athlètes sont ensuite placés dans les séries dans l'ordre du classement, répartis en zigzag.

Exemple pour trois séries:

A	1	6	7	12	13	18	19	24
B	2	5	8	11	14	17	20	23
C	3	4	9	10	15	16	21	22

Dans chaque cas, l'ordre dans lequel sont courues les séries est déterminé par tirage au sort après finalisation de leurs compositions.

### Temps entre 2 tours...

Entre la dernière série d'un tour quelconque et la première du tour suivant, il doit s'écouler un délai minimum :

- Jusqu'à 200m, 45 minutes.
- Au-delà de 200m et jusqu'à 1000m inclus, 90 minutes.

Au-delà de 1000m, le tour suivant s'organise un autre jour.

### Plusieurs finales ?

Lorsqu'il y a plusieurs finales, il y a toujours une finale avec les meilleurs performeurs du jour, une autre avec ceux dont les performances suivent, etc...

Le premier de la compétition est **le premier de la finale des meilleurs qualifiés**, les autres finales ne servant qu'au classement des athlètes suivants.

**Nota :** Il existe aussi des compétitions où les athlètes courent dans des courses séparées sans que ces courses soient qualificatives pour une finale. Il ne s'agit plus de « séries » mais de « finales directes ». La qualification se fait alors en regroupant les athlètes ayant déjà réalisé sur une période de référence des performances les plus proches... Le classement final dans ces compétitions se fait selon les performances qu'elle que soit la finale directe dans laquelle chaque athlète a couru.

Dernière parution du sujet : 03 2024

## Dossier du mois : Vers plus de convivialité et de respect de l'autre

On entend souvent dire que la convivialité se perd, que l'insécurité prend la place de la quiétude, que les incivilités prennent celle du savoir vivre.

Dans le domaine de l'athlétisme, il semble que personne ne rencontre difficulté notable à s'entendre avec les autres... Certes, il peut arriver que certains énervements laissent échapper quelques petits accrochages, que des mots dépassent certaines pensées... mais l'athlétisme ne fait pas l'objet d'hooliganisme et on y constate rarement des violences.

C'est particulièrement visible lors des compétitions où des athlètes concurrents sur le terrain se rapprochent très souvent dès que l'épreuve est terminée, voire donnent des conseils à leurs concurrents directs, ce qui est impensable dans d'autres sports !

C'est aussi vrai que pendant les entraînements on peut voir les athlètes s'entendre particulièrement bien sans jamais rechigner lorsqu'on leur demande un effort.

On peut légitimement s'étonner que l'athlétisme ait une réputation de sport exigeant et difficile alors que, par essence même, c'est une activité capable de s'adapter aux besoins et aux envies de chacun(e) : certains attribuent cette réputation à la façon d'aborder l'athlétisme dans les cours d'éducation physique (c'est vrai qu'il y est souvent, mais pas toujours, abordé par le biais de ses épreuves les moins ludiques), mais ça n'explique pas tout...

Après avoir lu des tas d'articles sur les médias les plus divers, force est de constater que si l'athlétisme souffre d'un manque de reconnaissance, c'est qu'on ne parle pas beaucoup de lui : évidemment, lorsque même les médias spécialisés dans le sport parlent plus des faits divers qui entourent les vedettes des sports les plus en vogue que de la qualité de leurs prestations sur le terrain, un sport qui ne fait pas de vagues n'a aucune chance d'être mis en avant.

Doit-on pour autant encourager nos athlètes à se conduire comme des voyous ?

Dans un monde qui tôt ou tard prendra conscience de la nécessité pour chacun de vivre en harmonie avec les autres, c'est au contraire en parlant autour de soi de la réalité de ce sport qu'on lui rendra le plus grand service !

Le propre de l'athlétisme, c'est la variété des épreuves.

Lors des entraînements, on initie puis on perfectionne les athlètes dans toutes ces spécialités. Bien entendu, on peut aborder plusieurs spécialités mais pas simultanément...

Au cours des compétitions, il faut le plus souvent encadrer plusieurs concours ou courses simultanément, ce qui nécessite des « jurys » hors de proportion avec ce qui se fait dans la plupart des autres sports : pour qu'une compétition se déroule dans de bonnes conditions, le jury doit comporter au moins trois personnes par atelier, sans compter les personnes qui recueillent les résultats au sein du secrétariat de la compétition



Ainsi, un jury peut comporter entre trente et cent personnes sans qu'on puisse parler pour autant d'une compétition de taille démesurée. D'un autre côté, même si très souvent les organisateurs de compétitions admettent la présence de personnes étrangères au jury, il est en principe, comme dans tous les sports, interdit au public de séjourner sur le terrain de la compétition.

Suite page 10



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

**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  
[locvaiselle@orange.fr](mailto:locvaiselle@orange.fr)  
[www.loc.vaiselle.haute.garonne.fr](http://www.loc.vaiselle.haute.garonne.fr)



## ATTENTION

Pas d'organisation d'Athlé Lauragais Olympique ce mois-ci et le mois prochain, mais le 8 mai sera une date très importante pour notre club

BENEVOLES



ON A BESOIN DE VOUS !

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

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)



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...



NS  
nutrition  
& santé

L'expertise incontestée dans la nutrition, notamment des sportifs

HYPER  
Casino  
REVEL

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

Chemin des Bordes  
31250 Revel

C

CLUB

CAPITAL CONSEIL

BIARRITZ - PARIS - TOULOUSE

CLUB CAPITAL CONSEIL  
41 bis rue de la découverte  
31670 Labège

05 34 25 86 42

### MERCI à tous nos partenaires pour leur fidélité

Athlé Lauragais Olympique proposant toutes les disciplines de l'athlétisme a besoin d'un budget conséquent et difficile à rassembler... surtout lorsque les subventions de l'Etat et des Collectivités tendent à diminuer

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

Suite des futures organisations du club			Dossier du mois (suite)		
<p align="center"><b>La saison 2023 2024 ne sera pas tout à fait terminée...</b></p> <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 saison suivante en petit état de forme, pendant que d'autres ne rateront 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>			<p align="center"><b>... et pour partager le plaisir des athlètes...</b></p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>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.</p> <p>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...</p> <p>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 compte 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...</p> <p><b>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...</b></p>		
<p align="center"><b>Pendant les vacances d'été... On peut continuer l'entraînement : on adapte le rythme...</b></p>					
<p><b>Programme d'entraînement d'été pour les mordus...</b></p>					
<p><b>Puis on changera de saison...</b></p>					
<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 événement.</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>					

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, Les lieux <b>surlignés en jaune</b> sont les lieux de rendez-vous <b>été comme hiver.</b>
De 18 heures 30 à 20 heures	à partir du 05/09/2023			(**)	
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> Quel que soit le lieu de rendez-vous, tout ou partie de l'entraînement peut avoir lieu ailleurs.
<b>MERCREDI (*)</b>					<b>RAPPEL</b>  <b>C'est pour la fin du mois !</b>
(*)	Les rendez-vous du mercredi diffèrent selon les saisons (voir ci-à-droite)				
Au <b>stade municipal</b> ou dans les <b>salles omnisport</b> de Revel selon les temps et les spécialités.					  Des entraînements qui ne pouvaient se passer de l'éclairage des salles ou du stade vont désormais profiter de la lumière du jour...
De 16 heures 30 à 18 heures	à partir du 06/09/2023				
Athlètes né(e)s de 2013 à 2017 : Toutes activités avec Daniel ROUSSEAU					<b>Vous avez dit transition ?</b>  Passer de l'hiver au printemps est certes bien plus agréable que de passer de l'été indien, qui remplace souvent les automnes sous nos climats, aux premiers frimas de l'hiver... Il n'empêche que, pour le sportif, mieux vaut prévoir un sac où il n'oublie pas de mettre de quoi, avoir chaud, de quoi se protéger des ondées, bref... de quoi se changer même s'il fait beau au moment où on quitte sa maison.
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					<b>Lancer</b> le poids, le disque, le javelot, le marteau, divers engins le plus loin possible
Athlètes né(e)s de 2007 à 2012 : Toutes activités avec Jean Pierre RAOUL, Eric MENARD et Daniel ROUSSEAU					
<b>JEUDI</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

### Sauts

### S1

### Saut en hauteur

#### Toute technique commence par la compréhension de la décomposition du geste...

La seule différence entre un lanceur et un sauteur est que, pour ce dernier, c'est lui-même le projectile et qu'une fois qu'il a quitté le sol, il peut encore agir, même si son centre de gravité ne peut plus changer de trajectoire.

Pour lui il y a donc deux phases bien distinctes : la course d'élan et la prise d'appel qui vont lancer son centre de gravité sur la trajectoire idéale,

- tout ce qu'il peut faire pour que son corps se meuve autour de son centre de gravité afin d'éviter les contacts non désirés avec la barre.

Exemple : ci-contre, le centre de gravité de l'athlète est situé en dessous de son corps)



#### La technique étudiée est le Fosbury flop (la plus utilisée de nos jours)

#### La course d'élan et la prise d'appel

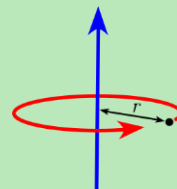
- Pour le Fosbury flop, la course d'élan du sauteur en hauteur se termine par une courbe entraînant une inclinaison du corps du sauteur vers l'intérieur de la courbe.
- Pour assurer la meilleure trajectoire de saut possible, le pied d'appel (le dernier qui est en contact avec le sol avant le saut) doit se dérouler dans l'axe de la dernière foulée de la course d'élan.



(sinon, il y a risque de blessure). Il doit être en avant du bassin, lui-même en avant du tronc de l'athlète, lorsqu'il se pose sur le sol (sinon le saut serait dirigé vers l'avant et non vers le haut.

#### Une succession de mouvements pour éviter la barre...

- Dès qu'il a quitté le sol, le sauteur en hauteur ne peut plus modifier la trajectoire suivie par son centre de gravité ; par contre, il peut déplacer les parties de son corps autour de ce centre de gravité pour éviter la barre.
- Pendant qu'il est en train de monter devant la barre, il tourne sur lui-même autour d'un axe vertical suivant sa colonne vertébrale de façon à présenter son dos à la barre (un ou deux centimètres seulement de l'axe de rotation plutôt qu'une dizaine s'il se présentait face à la barre). Pour activer cette rotation, il se sert de sa jambe libre, en envoyant le genou vers le haut et en direction du centre de la courbe finale de sa course d'élan
- Il reste dans cette position tant que la trajectoire de son centre de gravité est ascendante.
- Il provoque ensuite une cambrure de son dos en projetant ses épaules vers l'arrière dans un mouvement de rotation autour d'un axe horizontal. Cette cambrure permet au corps de l'athlète de tourner au-dessus de son centre de gravité pour éviter la barre.  
Le dernier mouvement consiste à s'assurer que les jambes et les pieds esquivent à leur tour (par exemple en ramenant ses bras vers l'avant.



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

#### D'où vient cette technique ?

Cet article est inspiré par un document de vulgarisation de biomécanique (Biomécanique et Gestes de l'Athlétisme)

#### Rappel des grands principes, la logique générale...

Pour étudier les gestes exécutés par un corps vivant, la biomécanique peut se focaliser à différentes échelles, notamment :

- l'échelle du corps entier: on ne s'intéresse qu'au mouvement du centre de gravité du corps de l'athlète. Ainsi, un sauteur en hauteur qui court pendant sa prise d'élan s'intéresse surtout à sa vitesse de déplacement et considérer son centre de gravité en déplacement suffit à définir sa technique de déplacement (horizontal), tant qu'il n'est pas dans sa phase de saut.
- l'échelle des différentes parties du corps qui peuvent se mouvoir indépendamment les unes des autres, ces mouvements pouvant entraîner une répartition du poids du corps très variable autour de son centre de gravité... à tel point qu'il peut même arriver que le centre de gravité se retrouve à l'extérieur du corps : c'est particulièrement le cas dans le saut en hauteur lorsqu'il s'agit d'esquiver la barre
- Les principales forces appliquées sont des masses auxquelles on associe une vitesse à chaque changement de direction...
- Pour que de vrais calculs soient possibles, il est indispensable que tout mouvement soit représenté par un vecteur unique (même direction, même intensité)...
- En clair, si par exemple l'athlète sautait à pieds joints, il y aurait 2 vecteurs différents (1 par pied, donc 2 impulsions différentes) dont on serait amené à calculer la résultante pour connaître leur influence sur le déplacement du centre de gravité.

Les règles du saut en hauteur interdisent le saut à pieds joints (mais pas de terminer sa course d'élan par une foulée très courte, se rapprochant donc d'un appel à pieds joints).

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

Bien entendu, la technique, même la mieux maîtrisée ne reste toujours qu'un élément de la formation du sauteur en hauteur : il doit aussi devenir résistant (c'est lorsqu'il est fatigué, en fin de concours, qu'il doit réaliser sa meilleure performance du jour) ; il doit devenir suffisamment rapide pour assurer une bonne impulsion ; il doit devenir suffisamment robuste pour supporter les multiples contraintes que devra subir son corps.

Dernière parution du sujet : 03 2024