

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.

Avril 2024

Informations générales

Table des matières

			Thème	Sujet traité	Page
				Table des matières	1
			Le fait de mars		2
			Où encore...		
			Infos par catégories (BA, EA, PO)	Des babies à la rentrée ?	3
				Eveils athlétiques, poussin(e)s Résultats, manifestations à venir	
			Infos par catégories (BE, MI)	Benjamin(e)s, Minimes Résultats, manifestations à venir	4
				Challenge	
			Infos par catégories (CA et plus)	Cadet(te)s et plus âgés Résultats, manifestations à venir	5
			Infos par catégories (CA et plus : suite)	Cadet(te)s et plus âgés Résultats, manifestations à venir	6
			Règles de : suitel'athlétisme	Lancer de disque	7
			Dossier du mois	Meeting, championnat, circuit...	8
			Prochaines organisations du club	Tenez-vous prêt pour ces dates !	9
			Suite futures organisations		10
			Suite dossier du mois		
			Entraînement : horaires		11
			Entraînement : Techniques	C'est le pied... humain	12



Ce mois-ci

Le vrai démarrage de la saison estivale

Meetings, Championnats, circuits...

Le mois prochain



**Les 9èmes
6 Heures du
Lauragais**



Correspondant :
Daniel Rousseau
Tél : 06 87 91 11 54

Internet : <https://www.athle-lauragais-olympique.com/>
Courriel : athlelauragaisol@gmail.com

Lune d'avril ne passe pas sans gelée...

Même au printemps, le froid peut gêner l'athlète.

Le fait de mars :

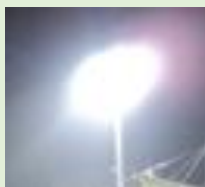
Ce n'est certes pas la météo qui conditionne le plus un sport qui comprend aussi bien des épreuves caractérisées par la boue et le froid que d'autres dont de nombreux records ont été battus dans des circonstances quasi caniculaires... Ce sont surtout les conditions d'entraînement, bien plus agréables sous la lumière du jour qu'avec un éclairage artificiel (et encore, nous avons connu une époque où nous ne bénéficions pas de l'éclairage du stade pour tous nos entraînements...).

Après l'hiver et ses nombreux entraînements nocturnes, bienvenue au printemps et à la lumière du jour !

Cet hiver, les athlètes d'Athlé Lauragais Olympique se sont plus orientés vers les compétitions en salles pour certain(e)s, vers les courses sur routes pour d'autres, que vers le de cross-country.

L'activité du printemps se concentre sur la préparation spécifique de la saison estivale avec des courses sur route et des compétitions sur piste

Pendant que les oiseaux faisaient leurs nids pour y élever leur progéniture, les athlètes poussaient de plus en plus leurs entraînements pour mieux aborder les compétitions qui s'annonçaient.



Cherchez l'engin !



Là, on voit tout...

Malgré un éclairage du stade de qualité, lancer est toujours plus sûr avec la lumière solaire : en hiver, l'entraînement des lancers est souvent gêné par le manque de visibilité des engins, lorsque ce ne sont pas les sols qui sont trop meubles...

Pour les coureurs aussi, les entraînements sur les sols naturels propices au cross-country ou aux courses en nature sont facilités lorsqu'on voit les obstacles.

, 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



Et ça pourrait aussi bien être le démarrage d'un nouveau projet pour le club

La prochaine saison (2024 2025) suivra des jeux olympiques se déroulant en France, avec un suivi médiatique particulièrement dense.

Chaque fois qu'il y a de telles compétitions dans le Monde, un afflux de nouveaux athlètes débarque dans les clubs, lorsque ça se passe en France cet afflux est encore plus important.

Notre club a considérablement réduit son audience depuis quelques années (notamment depuis la crise du Covid) et c'est l'occasion ou jamais de tenter une percée du premier sport olympique (celui que sera le plus médiatisé) au sein de notre club

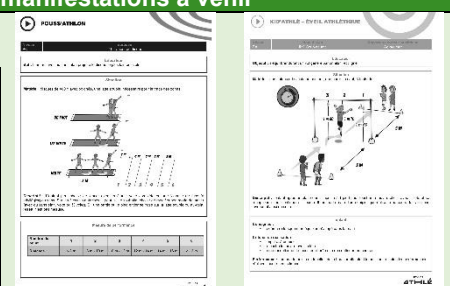

Ce mois de mars a été mis à profit pour lancer une réflexion sur l'avenir du club...



Un sondage sera notamment lancé et le Bureau du club espère que tout le monde y répondra. Suivra une Assemblée Générale Extraordinaire.

Le sondage ne sera pas fermé et Tous les sujets pourront être abordés au cours du débat (à condition, bien entendu qu'ils aient pour objectif d'améliorer l'offre d'athlétisme dans le Lauragais révélois.



Les infos par catégories						
Repères pour trouver ce qu'on cherche :			légende (principe, couleurs et sigles utilisés)			
<p>Dans ce qui suit, il est fait référence à tous 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 »...).</p> <p>Ces manifestations diffèrent par ailleurs selon :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les catégories d'âge auxquelles elles s'adressent. • Le niveau de performance qu'on espère y trouver (Simple rencontre ou Animation (indiqué par une lettre) <ul style="list-style-type: none"> ○ Ces niveaux peuvent donner lieu dans la colonne « niveau » à une couleur de fond pour un: 			label	rouge	championnat	violet
			○ Pour un championnat, la couleur de fond des autres colonnes dépend de la zone d'où viennent les participants :	Département	bleu	Région
			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) .			
			Présentation habituelle : ce qui est		Niveau Champ^t	
					Pas Championnat	D
					Dép 31, 32, 82	D
					Rég Occitanie	R
					National FFA	N
					International	I
Date	Manifestation	Lieu	Niveau (D.R.N.I)			
			Champ			
			Label			
Les infos des Baby Athlé (BA)						
<p>Athlé Lauragais Olympique ne peut se satisfaire d'un programme d'activités qui ne concerne pas cette catégorie qui chaque saison manifeste son intérêt pour l'athlétisme : on recherche activement un encadrement pour la prochaine saison</p>			Sigle	Autre sigle	Catégorie	Athlète né(e) de
			BA	U7	Baby Athlé	2018 à 2020
			<p>Pour la saison 2024 2025, les années de naissance seront bien entendu :</p>		2019	2021
Les infos des Eveils Athlé et Poussin(e)s (EA, PO)						
			EA	U10	Eveil Athlétique	2015 à 2017
			PO	U12	Poussin(e)	2013 à 2014
Résultats EA PO de mars 2024						
Sa 23 mars	Kid cross	Castelginest (31)	D	Lors des cross à l'extérieur, nos athlètes se démobilisent....		
Calendrier EA PO principales manifestations à venir						
Sa 06 avril	Animation EA PO 31	Blagnac (31)	D			
Sa 04 mai	Animation EA PO 31	Ramonville et L'Union)	D			
* Me 08 mai	6 Heures du Lauragais	Revel (31)	D			
Ve 17 mai	Flamme Olympique	Revel (31)				
Me 12 juin	Soirée Tests	Revel (31)		<p>Participer à tout ce qui est proposé est le meilleur moyen de découvrir toutes les facettes de l'athlétisme</p>		
Sa 15 juin	Fête de l'Athlétisme	Toulouse Sesquières (31)	D			
Ve 21 juin	Capitole	Toulouse	D			
Sa 22 juin	Perche	Capitole (31)	I			
Sa 20 juillet	Festimenthe	Revel (31)				



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



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



Communauté de Communes Lauragais, Revel, Sorézois
 20 rue Jean Moulin
 31250 Revel
 05 62 71 23 33
accueil@revel-lauragais.co



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

Les infos des Benjamin(e)s et Minimes (BE, MI)

Date	Manifestation	Lieu	Niveau	Sigle	Autre sigle	Catégorie	Athlète né(e)	
Année			(D.R.N.I.)				de	à
Mois			Champ	BE	U14	Benjamin(e)	2011	2012
Jour			Label	MI	U16	Minime	2009	2010

Résultats BE MI de mars 2024

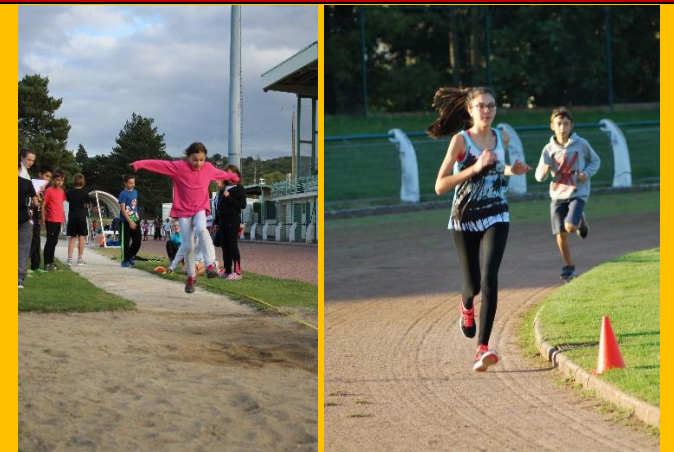
Sa 16 mars	LAO MI Salle	Tarbes (65)	R	Lucas MENARD 2 ^{ème} de sa série de 50m haies en 7s92 puis 2 ^{ème} de la finale B en 7s85, 14 ^{ème} du Lancer de poids (9m14)				
------------	--------------	-------------	---	---	--	--	--	--

Calendrier BE MI principales manifestations à venir

Sa 06 Di 07 avril	Ch Dép EC 31 32 82 BE et +	Toulouse Sesquières (31)	D
Sa 21 avril	Ch Dép MI 31 32 82	Colomiers (31)	D
Sa 27 avril	Ch Dép BE 31 32 82	Tournefeuille (31)	D
Di 05 mai	Secteurs Equip'Athle	Toulouse Sesquières (31)	R
* Me 08 mai	6 Heures du Lauragais	Revel (31)	D
Ve 17 mai	Flamme Olympique	Revel (31)	
* Sa 18 mai Pentecôte	Ch Dép Pointes d'Or 31 32 82 BE MI	Toulouse Sequières (31)	D
Di 26 mai	Finale Nat A Equip'Athle	Dreux (28)	N
Di 26 mai	Finale Nat B Equip'Athle	Albi (81)	R
Ve 07 - Me12 juin	Ch Europe Athlétisme	Rome (Italie)	I
Di 09 juin	Meeting BE MI 31 32 82	Auch (32)	D
Me 12 juin	Soirée Tests	Revel (31)	
Ve 21	Capitole	Toulouse	D
Sa 22 juin	Perche	Capitole (31)	I
Di 23 juin	LAO Pointes d'Or	Millau (12)	R
Sa29 juin	LAO BE	Toulouse Sesquières (31)	R
Di 30 juin	LAO MI	Albi (81)	R
Sa 06 Di 07 juillet	FFA Pointes d'Or	Redon (35)	N
* Di 14 juillet	Coupe de France des Liges MI	Talence (33)	N
Sa 20 juillet	Festimenthe	Revel (31)	



Les Benjamin(e)s et Minimes ont accès au Relai de 1 heure à 3 athlètes...



Les soirées tests permettent de recueillir des données sur l'état de forme de chacun(e) pour mieux programmer les entraînements qui suivent.

Toutes les compétitions régionales ou nationales nécessitent de se qualifier (il faut profiter des meetings de clubs et des compétitions départementales pour y parvenir.

Festimenthe est un bon moyen de faire connaître le club.

RAPPEL

Challenge Athlé Lauragais 2023 2024



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...



Une nouvelle présentation des informations : désormais, elles sont regroupées selon les catégories d'âge ayant les mêmes types de règles de la FFA à respecter

Ainsi :

- la catégories **Baby Athlé (BA)**, qui la FFA n'autorise pas à faire de compétition à son propre domaine d'information. Il est certes moins volumineux que les autres, mais, même sans compétition, il peut y avoir des regroupements, des journées un peu spéciales...
- les catégories **Eveils Athlétiques et Poussine(e)s** (EA, PO) ont droit à certains types de compétitions (par équipes essentiellement) ; les Poussine(e)s ont tout de même droit à quelques compétitions individuelles : le championnat départemental de cross-country et quelques poussathlons et triathlons...
- les catégories **Benjamin(e)s et Minimes** (BE MI), ont un programme de compétition bien plus complet avec des épreuves combinées, des épreuves individuelles, des compétitions par équipes, des courses sur route, en milieu naturel, du cross-country, seules certaines permettant de se qualifier pour des épreuves nationales.
- Les autres catégories (**Cadet(te)s et plus âgée(e)s**) : CA et plus) peuvent tout faire, seules les catégories cadet(te)s étant limitées dans les distances et les dénivelés des courses ; toutes ces catégories peuvent éventuellement se qualifier jusqu'au niveau international... Les Masters peuvent participer à certaines manifestations internationales sans avoir besoin de se qualifier.

Les infos des cadet(te)s et plus âgé(e)s (CA et plus)

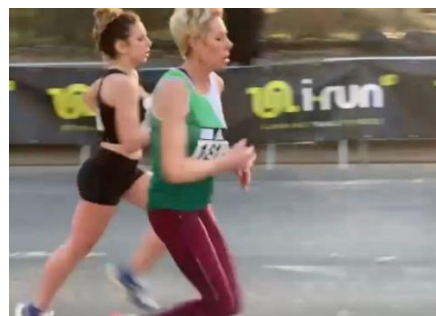
				CA	U18	Cadet(te)	2007	2008
				JU	U20	Junior	2005	2006
				ES	U23	Espoir	2002	2004
Date	Manifestation	Lieu	Niveau (D.R.N.I.)	SE		Sénior	1990	2001
				MA		Master	1989	et avant
			Champ Label	A partir de 35 ans, les masters ont aussi des sous-catégories par tranches de 5 ans (M0, M1, M2, etc)				

Résultats CA et plus de mars 2024

Di 17 mars	Soufle du gers	Auch (31)	R	Sur le semi-marathon : Lionel DUPUY termine 14 ^{ème} (4 ^{ème} M2M) en 1h22mn00 David PELISSIER termine 39 ^{ème} (7 ^{ème} M2M) en 1h29mn35
Di 23 mars	AG Ligue d'Occitaie	Sorèze (81)	R	Athlé Lauragais Olympique était bien entendu représenté par un de ses dirigeants
Di 24 mars	Marathon de Montauban	Montauban (82)	R	Jean-Pierre RAOUL termine 291 ^{ème} (1 ^{er} M8M) en 5h02mn44s

Calendrier CA et plus principales manifestations à venir

Sa 06	Ch Dép EC 31	Toulouse	D
Di 07 avril	32 82 BE et +	Sesquières (31)	
Di 07 avril	Ch France de Trail	Buis les Baronnières (26)	N
Sa 13 avril	Ch Dép MA Meeting CA et +	Toulouse Sesquières (31)	D
Di 14 avril	Meeting Marche	Blagnac (31)	D
Di 14 avril	Ch France 10km	Roanne (42)	N
Sa 20 avril	Ch France de 10000m	Pacé (35)	N
Ve 26	Congrès FFA	Albi (81)	R
Sa 27 avril	(avec l'AG)		
Di 28 avril	Ch France Course Montagne	Briançon (05)	N
Di 28 avril	Ch France des clubs 1 ^{er} Tour		N
		Alès (30), Blagnac (31), Perpignan (66)	R
* Me 01 mai	Meeting à thème SATUC (1/2 fond)	TOULOUSE (31) Stade U	N
Fête travail			
Sa 04 mai	Ch Dép marche CA et + 31 32 82	Toulouse Sequières (31)	D
* Me 08 mai	6 Heures du Lauragais	Revel (31)	D



Athlé Lauragais Olympique sera représenté aux Championnats de France de 10 km



Les championnats départementaux sur piste sont un rendez-vous incontournable pour les amateurs de techniques athlétiques et de courtes distances...



2 avenue de la Gare
31250 Revel

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



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

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



REVEL

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



42 avenue de Castelnaudary
31250 Revel

05 61 17 97 96

Les infos des cadet(te)s et plus âgé(e)s (CA et plus, suite)

Date	Manifestation	Lieu	Niveau	CA à MA	Cf détails Page précédente	2008 et avant
Calendrier CA et plus principales manifestations à venir (suite)						
Di 12 mai	Ch France des clubs Finales	REG + N3 : (1 site 81 ou 12), Nîmes (30)	R + N			
Ve 17 mai	Flamme Olympique	Revel (31)				
* Sa 18 Di 19 mai	Ch France EC	Oyonnax (01)	N			
Sa 01 juin	Meeting Rég	Pamiers (09)	R			
Sa 01 juin	Meeting Rég	Millau (12)	R			
Di 02 juin	Ch Dép CA et + 31 32 82 jour 1	Toulouse Sesquières (31)	D			
Di 02 juin	Ch Dép CA et + 31 32 82 jour 2	Blagnac (31)	D			
Ve 07 - Ma 12 juin	Ch Europe Athlétisme	Rome (Italie)	I			
Sa 08 juin	Meeting Rég	Montpellier (34)	R			
Sa 08 juin	Meeting Rég	Rodez (12)	R			
Sa 08 Di 09 juin	Ch LAO EC et marche	Tournefeuille (31)	R			
Me 12 juin	Soirée Tests	Revel (31)				
Ve 14 - Di 16 juin	Ch France Masters	Thonon les Bains (74)	N			
Sa 15 Di 16 juin	Ch LAO Elite	Rodez (12)	R			
Ve 21 Sa 22 juin	Capitole Perche	Toulouse Capitole (31)	D I			
Sa 22 juin	Meeting Rég	Balma (31)	R			
Me 26 juin	Meeting Rég	Muret (31)	R			
Ve 28 - Di 30 juin	Ch France Elite	Angers (49)	N			
Me 03 juillet	Meeting Rég	Auch (32)	R			
Ve 05 juillet	Meeting Rég	Montauban (82)	R			
Sa 06 Di 07 juillet	Ch LAO CA JU ES	Narbonne (11)	R			
Sa 06 Di 07 juillet	Ch France EC	Toulon (83)	N			
Sa 13 Di 14 juillet	Open de France et Décathlon	Talence (33)	N I			
Ve 19 - Di 21 juillet	Ch France CA JU ES	Albi (81)	N			
Sa 20 juillet	Festimenthe	Revel (31)				

Avant même de s'appeler Athlé Lauragais Olympique, notre club a été champion des Pyrénées interclubs...

L'athlétisme spectacle peut être une source d'inspiration : pourquoi s'en priver ?

Le running a aussi tout un programme...



Ci-dessous : point de règlement mensuel

COMPETITION		Règles																			
Lancers		L2	Disque																		
<p>Le lancer de disque est connu depuis le VIII^{ème} siècle av. J.-C. : c'était une des épreuves des jeux olympiques antiques.</p> <p>Comme toute discipline de l'athlétisme, le lancer de disque moderne est codifié.</p> <ul style="list-style-type: none"> Le but du lanceur de disque est de lancer son engin le plus loin possible dans une aire de réception constituée par un secteur limité. depuis une aire d'élan circulaire : Ce n'est donc pas forcément le lancer le plus long qu'il est capable faire (qui pourrait tout aussi bien atterrir n'importe où autour de lui mais constituerait un véritable danger pour l'entourage); un autre frein à la performance non négligeable est le fait de n'avoir qu'une place très restreinte pour prendre son élan. 																					
<ul style="list-style-type: none"> La compétition ne pouvant durer éternellement, l'athlète n'a droit qu'à un nombre de lancers (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 lancer de disque étant rarement la seule épreuve se déroulant au même moment sur le stade, on lui a limité l'aire où peut évoluer l'athlète, notamment l'aire d'élan et le secteur de réception... Bien entendu, le poids de l'engin est calibré en fonction de la catégorie de l'athlète. <p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> des conditions de réalisation technique du lancer (du point de vue de la sécurité : l'athlète ne peut poser son pied en dehors ou sur le bord du cercle constituant l'aire d'élan. L'essai terminé, il doit ressortir de l'aire d'élan en arrière de la ligne centrale, en restant stabilisé. des procédures de mesure : <ul style="list-style-type: none"> on mesure du bord intérieur du cercle métallique entourant l'aire d'élan à la trace de l' « atterrissage » du disque la plus proche de l'aire d'élan. On mesure le long d'une ligne droite passant par le centre de l'aire d'élan. 				<p>Cette fiche et les préconisations de la FFA...</p> <p>Les instances qui éditent les règles d'athlétisme auxquelles nous nous référons habituellement sont principalement :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>L'aire d'élan</p> <ul style="list-style-type: none"> L'aire d'élan a un diamètre de 2,50m. Elle est partagée en son milieu par une ligne de 5cm de large située le long du diamètre de l'aire perpendiculaire à l'axe du secteur de réception et dépassant d'au moins 75cm de chaque côté de l'aire d'élan. <p>L'angle du secteur de réception est de 34,92°. Sa dimension minimale entre le buttoir et le premier obstacle est de 25m.</p>																	
		<p>En compétition, le disque se lance depuis une cage de protection</p> <p>Comme le marteau, le disque peut se lancer en rotation, ce qui implique de mettre en sécurité les personnes situées en dehors de l'aire de réception des engins.</p> <p>Une cage constituée d'une ossature supportant un filet entoure le cercle de l'aire d'élan, ne laissant qu'un passage disponible en direction de l'aire de réception des engins.</p>																			
		<p>L'engin : poids des disques selon les catégories</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Catégories WA</th> <th>Cadettes</th> <th>Juniors Espoirs Séniors Féminines</th> <th>Cadets</th> <th>Juniors Masculins</th> <th>Espoirs Séniors Masculins</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Disque</td> <td>800g</td> <td>1000g</td> <td>1500g</td> <td>1750g</td> <td>2000g</td> </tr> </tbody> </table>				Catégories WA	Cadettes	Juniors Espoirs Séniors Féminines	Cadets	Juniors Masculins	Espoirs Séniors Masculins	Disque	800g	1000g	1500g	1750g	2000g				
Catégories WA	Cadettes	Juniors Espoirs Séniors Féminines	Cadets	Juniors Masculins	Espoirs Séniors Masculins																
Disque	800g	1000g	1500g	1750g	2000g																
<p>Précision de la mesure du lancer</p> <p>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).</p> <p>Le plus souvent, la mesure est relevée à l'aide d'un ruban de mesure métallique et arrondi au cm inférieur. D'autres types de rubans peuvent être utilisés mais si un record est battu, la mesure doit être vérifiée à l'aide d'un ruban métallique pour qu'il puisse être homologué...</p>		<p>Les Masters lancent les engins des Séniors ou ceux de leurs sous-catégories (M0, M1, etc...)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Jeunes féminines</th> <th>Poussines</th> <th>Benjamines</th> <th>Minimes filles</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Javelot</td> <td>600g</td> <td>600g</td> <td>800g</td> </tr> <tr> <th>Jeunes masculins</th> <th>Poussins</th> <th>Benjamins</th> <th>Minimes garçons</th> </tr> <tr> <td>Disque</td> <td>600g</td> <td>1000g</td> <td>1250g</td> </tr> </tbody> </table>		Jeunes féminines	Poussines	Benjamines	Minimes filles	Javelot	600g	600g	800g	Jeunes masculins	Poussins	Benjamins	Minimes garçons	Disque	600g	1000g	1250g	<p>Combien de personnes au minimum pour juger un concours de javelot ?</p> <p>Strict minimum : 1 officiel à la marque et à la lecture, 1 à la chute, 1 tirant le mètre ruban au centre du cercle d'élan</p> <p>Dernière parution du sujet : 04 2024</p>	
Jeunes féminines	Poussines	Benjamines	Minimes filles																		
Javelot	600g	600g	800g																		
Jeunes masculins	Poussins	Benjamins	Minimes garçons																		
Disque	600g	1000g	1250g																		
																					

Dossier du mois : Meetings, championnats, circuits...

Les **championnats** ne peuvent être organisés que par la fédération et ses structures déconcentrées (Ligues Régionales, Comités Départementaux) et chaque discipline concernée n'a qu'un championnat par saison et par catégorie d'âge concernée (mais il peut y avoir un championnat hivernal et un championnat estival). Il existe des championnats individuels et par équipes.

Les **meetings** peuvent être organisés par toute structure déclarée, structures fédérales mais aussi clubs, voire organisations non fédérales (mais respectant les règles de la Fédération).

Les circuits sont des compétitions constituées par un ensemble de compétitions servant de support à un classement commun...

Le Marathon International de Toulouse Métropole n'a été Championnat de France qu'une seule fois : c'était toutefois un marathon international. Un meeting (ou une course) d'un niveau peut



être support d'un championnat d'un autre niveau.



Les meetings du Grand Prix régional hivernal BE MI permettent aux athlètes concernés de se qualifier pour des compétitions régionales et de se classer dans l'ensemble de ces meetings (le Grand Prix est un circuit).

Les niveaux de compétition sont très hiérarchisés...

Pour déterminer le niveau de chaque athlète, on se fonde sur les performances qu'il réalise et sur le niveau des compétitions auxquelles il a participé : sauf exception, pour participer à une compétition de niveau international ou national, il faut avoir réalisé une performance d'un certain niveau... c'est la **performance de qualification**.

Le niveau international



Recordman du Monde, Champion Olympique et Champion d'Europe du décathlon, Kevin Mayer est incontestablement un athlète de niveau international.

Kevin Mayer s'entraîne dans notre région (Montpellier).

Le niveau national



Hilary Kpatcha et Benjamin Robert sont des athlètes de niveau international formés dans notre département (Balma et Toulouse)...

Le niveau régional



Le niveau départemental



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

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

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



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

22, rue Georges Sabo -
31250 REVEL



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

Suite page 10

ATTENTION

Pas d'organisation d'Athlé Lauragais Olympique ce mois-ci 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^{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)



Le **vendredi 7 juin**, une **Assemblée Générale Extraordinaire** d'Athlé Lauragais Olympique préparera la saison 2024 2025. (voir article sur **nouveau projet de club**, page 2)

Le **mercredi 12 juin**, une **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, le **samedi 20 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



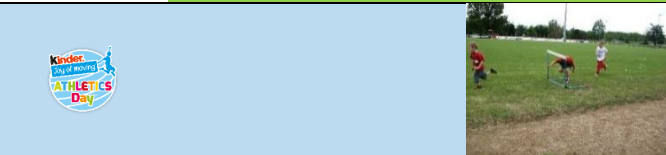



CLUB CAPITAL CONSEIL
41 bis rue de la découverte
31670 Labège

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">La saison 2023 2024 ne sera pas tout à fait terminée...</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 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>		<p>Les compétitions peuvent prendre plusieurs appellations...</p> <p>Chaque niveau de structure peut avoir son championnat (championnat de France, championnat Régional, championnat Départemental) mais lorsqu'une discipline compte peu d'adepte, certaines structures n'organisent pas son championnat... Certains championnats portent des noms inventés pour la circonstance (exemple : Equip'athlé, Pointes d'Or...) souvent en rapport avec la frilosité de la FFA envers la compétition s'adressant aux jeunes catégories... Le fait qu'une compétition ne soit pas un championnat n'en fait pas pour autant une compétition sans intérêt. Les meetings servent à se qualifier pour d'autres compétitions et c'est dans des meetings que les performances les plus élevées sont souvent réalisées. Tout ce qui est vrai pour chaque compétition peut aussi l'être pour chaque circuit...</p>
<p align="center">Pendant les vacances d'été... On peut continuer l'entraînement : on adapte le rythme...</p>		
<p>Programme d'entraînement d'été pour les mordus...</p>		
<p>Puis on changera de saison...</p>		<p>Les niveaux de compétition déterminent ceux des athlètes...</p> <p>Parfois, il n'y a pas de niveau de qualification : c'est alors la performance réalisée au cours de la compétition qui permet d'attribuer un niveau à l'athlète. On distingue deux niveaux de compétitions internationales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • le niveau mondial (celui des Championnats du monde, gérés par World Athletics, et des Jeux Olympiques, gérés par le Comité International Olympique). • le niveau continental (Europe, Afrique, etc...), géré par European Athletics. <p>World Athletics et European Athletics organisent également des circuits de meetings internationaux et définissent les critères de qualification pour les compétitions internationales. La Fédération Française d'Athlétisme définit les critères de qualification pour les championnats de France et sélectionne les athlètes pour les compétitions internationales. Elle attribue aussi des niveaux de performance pour tous les niveaux des athlètes... Le niveau régional est géré par les ligues (dont celle d'Occitanie) : mêmes principes que pour la FFA.</p>
<p>Un des premiers samedis de septembre, la Mairie de Revel organisera probablement le Forum des Associations. Athlé Lauragais Olympique participera à cet événement.</p>		
<p>Un des mercredis suivants, Athlé Lauragais Olympique participera au Kinder Joy of moving Athletics day, journée de promotion auprès des plus jeunes athlètes de la FFA.</p>		
<p>Un mardi d'octobre, le Run2K challenge s'adressera aux autres catégories d'athlètes.</p>		
<p>Un mercredi d'octobre, 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 vendredi d'octobre ou de novembre, 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>		<p>Les départements sont avant tout ouverts à tous les niveaux d'athlètes... Des compétitions de tous niveaux peuvent y être organisées... dont, bien entendu, les compétitions de niveau départemental.</p>

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 (*)					Combien de séances hebdomadaires d'athlétisme pour progresser ?	
(*)	Les rendez-vous du mercredi diffèrent selon les saisons (voir ci-à-droite)				Il faut produire une quantité d'effort suffisante pour améliorer ses capacités physiques grâce à la répétition des efforts...	
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>			Mais un cumul de fatigue peut aussi mener à l'impossibilité de supporter le moindre effort (ça peut aller jusqu'à la fracture de fatigue ou jusqu'à un épuisement tel que tout effort supplémentaire devient impossible) : la récupération d'un effort intense est indispensable et cette récupération est d'autant plus facile que l'organisme est habitué à un entraînement régulier.	
De 16 heures 30 à 18 heures	à partir du 06/09/2023				Pour évaluer la quantité d'effort qu'on peut dédier à l'athlétisme, il faut tenir compte de TOUS les efforts qu'on est amené à faire (y compris ce qui ne concerne pas l'athlétisme, dans la journée pour évaluer l'incidence sur l'entraînement du jour, dans la semaine pour évaluer le nombre de séances hebdomadaires).	
Athlètes né(e)s de 2013 à 2017 : Toutes activités avec Daniel ROUSSEAU					Il n'est pas rare qu'un athlète de haut niveau puisse supporter 2, voire 3 séances par jour sans problème mais, avant d'en arriver là, il a dû s'adapter PROGRESSIVEMENT à des efforts de plus en plus fréquents et de plus en plus intenses. Pour atteindre ce niveau, il a souvent peu à peu limité le nombre d'activités n'ayant pas de rapport avec sa spécialité...	
Athlètes né(e)s de 2018 à 2020 (**) : Activités athlétiques d'éveil (Baby Athlé)					L'âge a aussi beaucoup d'importance : Les plus jeunes supportent tout à fait des efforts répétés : ils ont une grande capacité à récupérer rapidement bien que leur système de récupération soit différent de celui des adultes.. Mais leur capacité à se concentrer est bien plus limitée que celle de leurs aînés. Mieux vaut privilégier pour eux la variété des expériences que la spécialisation.	
(**)	La reprise pour cette catégorie n'est toujours pas possible : nous cherchons toujours un cadre...				Les Benjamin(e)s peuvent passer d'1 séance à 2 ou 3, les Minimes de 3 à 4....	
De 18 heures à 19 heures 30					Ensuite, on peut s'entraîner tous les jours, voire plus d'une fois par jour, à condition d'intégrer la récupération à l'effort fourni.	
Athlètes né(e)s de 2007 à 2012 : Toutes activités avec Jean Pierre RAOUL, Eric MENARD et Daniel ROUSSEAU		 <p>Lancer le poids, le disque, le javelot, le marteau, divers engins le plus loin possible</p>				
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					

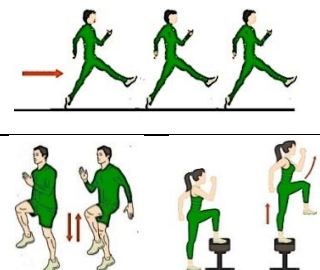
Généralités

G2 C'est le pied... humain.

L'Homme est certainement l'espèce qui a développé la bipédie la plus aboutie du monde animal : ses pieds sont de véritables merveilles, lui permettant de se tenir debout mais aussi de marcher, courir et sauter avec une remarquable maîtrise.

Le pied humain est une structure étonnamment complexe comprenant pas moins de 26 os maintenus par 33 articulations et une centaine de muscles, ligaments et tendons. L'ensemble s'organise sous la forme d'une arche très élastique, la voûte plantaire qui relie le premier métatarsien au calcanéum, dans le talon : c'est un véritable ressort, permettant des mouvements à la fois puissants et précis, qui serait certainement considéré comme la technologie la plus aboutie si l'Homme était un robot

L'athlétisme utilise les qualités du pied pour TOUTES ses spécialités, quelles qu'elles soient : la course ou chaque foulée commence par une poussée du pied, les sauts où l'appel n'est autre qu'une poussée encore plus puissante que celle d'une foulée, les lancers où aucun engin ne pourrait partir sans que le lanceur ait préalablement pris appui sur le sol. Habituer ses pieds à pousser de plus en plus fort et dans la direction la plus adéquate pour l'exercice en cours est un des principes les plus importants de l'entraînement de tout athlète :



VOÛTE PLANTAIRE NORMALE



pas étonnant, donc, que tout échauffement comprennent des exercices basiques tels que « talons-fesses », « levers de genoux », « foulées bondissantes », « fentes sautées », etc... , que les entraînements de préparation physique générale puissent comprendre des montées d'escaliers, des « sauts de marches » ou de « plinths », etc... , que les séances techniques insistent sur les gestes qui amènent les pieds à toujours travailler dans une position optimale.

Le travail du pied se fait avec trois principaux objectifs :

- **éviter les blessures** en assurant une pose du pied dans l'axe et en évitant autant que possible les chocs trop violents du talon contre le sol (ce qui répercute des vibrations pouvant entraîner des dégâts sur tout l'organisme, notamment sur les articulations et le long de la colonne vertébrale)...
- **renforcer les muscles et tendons du pied** par la répétition : ça aide la mise en sécurité en cas de faux mouvement et ça augmente notablement l'amplitude de la foulée, du saut ou la puissance de la poussée pour le lanceur...

optimiser l'angle sous lequel le pied quitte le sol à chaque poussée (foulée, saut, lancer : il y a chaque fois un angle de décollage optimal qu'on gère notamment en levant plus ou moins le genou et en orientant la poussée vers l'avant ou vers le haut selon la discipline préparée).

Pour l'efficacité de l'effort, toute séance ou toute compétition doit être précédée d'un échauffement comportant quelques exercices faisant travailler le pied.

Des séances spécifiques de préparation physique générale peuvent encore compléter ce gain d'efficacité, notamment en corrigeant les éventuels défauts de la gestuelle de l'athlète et en accentuant le renforcement musculo tendineux.

... des tas d'accidents tendino musculaires pourraient être évités...

Bon nombre d'élongations, de déchirures, voire de ruptures de tendons ou de muscles seraient évitées si une plus grande attention était portée sur le travail du pied : c'est à la fois un travail de renforcement et de mise en sécurité ...

Un véritable ressort sous le pied...

... la courbe de la voûte plantaire indispensable à notre bipédie...

« La rigidité du pied humain, qui permet une poussée efficace lors de la marche ou de la course, a été essentielle à l'évolution de la bipédie. Cette morphologie arquée du milieu du pied humain le rend plus rigide, alors que d'autres primate sont des pieds plats qui fléchissent fortement au milieu ». L'apparition d'une voûte plantaire suffisamment incurvée, autour de 1,8 million d'années, a sans doute joué un rôle primordial dans l'essor de la bipédie et la capacité de l'Homme à se déplacer et à courir, estime une équipe de chercheurs de l'université de Yale dirigée par Madhusudhan Venkadesan.

...pieds plats : pas tous égaux mais ça se soigne...

La pathologie des pieds plats, liée à une insuffisance musculaire et ligamentaire du pied, est favorisée par un poids excessif, un martèlement répétitif du pied sur le sol ou encore le port de chaussures trop plates. Elle se traite principalement par le port d'une semelle orthopédique censée restaurer la courbure de l'arche.

La courbure des arcs transversaux chez l'humain couvre néanmoins un large éventail de valeurs, certaines personnes ayant les pieds quasiment plats alors que d'autres ont une voûte plantaire très surélevée. On sait que les personnes aux pieds plats (arche affaissée) souffrent de problèmes de hanche et de genou, de périostite du tibia, avec une instabilité de la cheville, des douleurs aux pieds et des callosités. Ils fatiguent aussi plus vite à la marche. « Il est néanmoins possible que certaines personnes aux pieds plats possèdent une courbure transversale suffisante pour compenser leur voûte longitudinale basse, conservant ainsi une rigidité suffisante pour marcher et courir efficacement », note Madhusudhan Venkadesan.

Cette fiche 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)...

Mieux comprendre...

... pour mieux réaliser...

C'est la lecture d'un article de Céline Deluzarche dans FUTURA PLANETE qui a provoqué un déclic vers ce sujet...

Dernière parution du sujet : 04 2024