



## Mercredi 8 Mai 2024

### 9<sup>èmes</sup> 6 Heures du Lauragais

11:00 h : Début retrait des dossards

#### Courses à pied près du stade de Revel

- 12:00 h : • **INDIVIDUELLE de 6 heures** (allure libre ou marche)  
• **Relais de 6 heures** (2, 3 ou 4 coureurs)
- 15:00 h : • **INDIVIDUELLE de 3 heures** (allure libre ou marche)  
• **Relais de 3 heures** (2 ou 3 coureurs)
- 16:30 h : • **Relais ¼ d'heure des Pichounets**  
(animation par équipes de 2 ou 3 enfants né(e)s de 2012 à 2016)
- 17:00 h : • **Relais de 1 heure** (2 ou 3 coureurs)



Organisation :

**ATHLE LAURAGAIS OLYMPIQUE**

#### RENSEIGNEMENTS

Daniel ROUSSEAU 6 b<sup>d</sup> Jean Jaurès 31250 REVEL

TEL. : 06 87 91 11 54

Courriel: [athlelauragaisol@gmail.com](mailto:athlelauragaisol@gmail.com)

**INSCRIPTIONS** (attention : voir dates limites et tarifs au dos)

De préférence sur le site <http://www.chrono-start.com>

à défaut : coordonnées ci-dessus

Annulées en 2020 en raison de l'épidémie de Coronavirus, une des toutes premières manifestations autorisées après le confinement, au printemps 2021, les 6 Heures du Lauragais sont revenues à leur effectif habituel en 2022...

Depuis sa création, cette manifestation festive de course à pied s'adresse évidemment aux amateurs d'ultra marathon. Des relais donnent la possibilité de participer à des personnes souhaitant faire des efforts moins longs : ils offrent désormais plus de choix.

L'épreuve individuelle de 3 heures reste au programme.

Bien entendu, la manifestation se terminera toujours avec le fameux **buffet lauragais**

#### Comment ça fonctionne ?

**Durée exacte de course:** Le signal de fin des courses sera donné après la durée précise de chacune d'elle depuis son signal de départ. A partir de ce signal, les coureurs rejoignent l'arrivée en suivant le parcours. Les concurrents, individuels ou équipes, ayant réalisé le même nombre de tours sont départagées par l'ordre de leur arrivée devant le poste de chronométrie.

#### Classements :

- Individuels : Toutes catégories hommes, Masters et sous-catégories masters hommes (M0M, M1M, M2M, M3M, etc.. par tranches de 5 ans). Toutes catégories femmes, Masters et sous-catégories masters femmes (M0F, M1F, M2F, M3F, etc.. par tranches de 5 ans). Marcheurs toutes catégories et Marcheuses toutes catégories.
- Relais ¼ d'heure : classement unique

#### Inscriptions:

- De préférence sur le site <http://www.chrono-start.com>  
à défaut auprès de Daniel Rousseau 6 bd Jean Jaurès 31250 REVEL (Tél. 06 87 91 11 54).

**Organiser une telle manifestation nécessite bien entendu la participation de toutes et tous !!!!**

**Comment s'organiser :  
Voir pages 2...**

**Les 9<sup>èmes</sup> 6 heures du Lauragais nécessitent la présence de toutes et tous : dans ce qui suit, qu'est-ce qui vous intéresse?**



En 2022, un peu moins que l'année précédente mais un retour à la normale

Il faut **ANNONCER LA MANIFESTATION**, par internet, mais aussi par des affiches chez les commerçants ou sur tous autres lieux accueillant du public et par la distribution d'une plaquette (qu'il faut préalablement mettre au point) indiquant horaires et parcours.

Il faut **ASSURER LE FINANCEMENT DE LA MANIFESTATION PAR LA RECHERCHE DE PARTENAIRES ECONOMIQUES**.

Ces ROLES commencent **le plus longtemps possible en amont** et se terminent lorsque le budget de la manifestation est assuré et que tous les coureurs potentiels sont au courant de son existence.

Il faut **ENREGISTRER LES INSCRIPTIONS DES PARTICIPANTS**.

Ce ROLE commence **dès que possible** et se termine le 6 mai.

### Mise en place de la manifestation:

**Comment se retrouver:** tous les rendez-vous sont donnés **avenue Julien Nouguier, sur le parking des salles omnisports de Revel.**

#### L'installation du parcours et des installations servant à la distribution du repas de fin de manifestation:

Il faut **METTRE EN PLACE** les signalisations, les barrières, banderoles, toutes les installations nécessaires au bon déroulement de la course, mais aussi aménager les espaces utilisés en lieux de vie....

Ce **ROLE** commence la **veille de la course à 14 heures (jusqu'à 18 heures environ)**, reprend le **jour de la course à 8 heures** et doit se terminer à temps pour que la manifestation commence à l'heure, vers 10 Heures pour l'accueil et la distribution des dossards, avant 12 Heures pour le 1<sup>er</sup> départ de course.

#### L'approvisionnement de tous les postes du parcours :

Il faut **DISTRIBUER** à toutes les personnes du parcours, les brassards, panneaux, tickets de repas...

Ce **ROLE** commence le **jour de la course à partir de 10 heures** et doit se terminer à temps pour que la manifestation commence à l'heure.

### Fonctionnement de la manifestation:

#### L'accueil des athlètes et de leur entourage:

Il faut **ACCUEILLIR** les personnes qui participent à l'organisation et au jury, leur donner les consignes et le matériel qui va avec, leur distribuer les tickets repas et boissons pour la soirée...

Il faut **ACCUEILLIR** toute personne extérieure comme on aimerait être accueilli lorsqu'on va ailleurs, **DISTRIBUER LES DOSSARDS** aux coureurs seuls, les **ENVELOPPES** contenant les dossards et les transpondeurs (puces), **INSCRIRE** les athlètes **qui ne l'ont pas fait à l'avance**, **DISTRIBUER** les **DOSSARDS** à **TOU(TE)S** les athlètes **au moins 1 heure avant chacun des départs prévus**, **DONNER** les **CONSIGNES A TOUS** ...

Ces **ROLES** commencent le **jour de la course à partir de 9 heures** (pour être opérationnel à partir de 10 heures) et se termine avec le début de la course.

#### Le suivi sportif de la course :

Il faut **DONNER** le **DEPART**, **VERIFIER** que toutes les règles sont respectées **TOUT AU LONG DE LA COURSE**, **CLASSER** et **CHRONOMETRER** à **CHAQUE RELAIS** et à l'**ARRIVEE** les athlètes et les équipes. c'est le rôle des **SECRETAIRES**, du **STARTER**, du **JUGE ARBITRE** et de ses **ADJOINTS**, des **COMMISSAIRES** et **JUGES de COURSE**, du **SERVICE INFORMATIQUE**.

Ces **ROLES** commencent le **jour de la course à partir de 11 heures** et se terminent **LORSQUE TOUS LES RESULTATS SONT PROMULGUES**.

#### Le ravitaillement des coureurs et le repas de fin de course :

Avant et pendant la course, il faut éviter au maximum la déshydratation des athlètes et les états hypoglycémiques: c'est le rôle des personnes du **POSTE de RAVITAILLEMENT** (distribuant des aliments avant la course, à chaque passage, après la course) et de **RAFRAICHISSEMENT**. (distribuant de l'eau à chaque tour aux coureurs qui le désirent).

Après la course, il faut distribuer de quoi se restaurer à tous les coureurs et à toute personne ayant pris part à l'organisation.

Ces **ROLES** commencent **1 heure avant le départ de la première course** et se terminent **LORSQUE TOUT LE MONDE** (participants et organisateurs et notamment l'équipe qui dés installe le parcours) **S'EST RESTAURE**.

#### La sécurité par rapport aux usagers de la route :

Il faut protéger et signaler chaque croisement avec une voie ouverte à la circulation: c'est le rôle des **SIGNALEURS**, équipés d'un **PANNEAU K10**, d'un **CHASUBLE DE SECURITE**, d'une copie de l'**ARRETE MUNICIPAL** autorisant la course (qui éventuellement indique les interdictions de stationner ou de circuler sur la portion de parcours où ils se trouvent). Ils sont nécessairement **MAJEURS** et **TITULAIRES** d'un **PERMIS DE CONDUIRE EN COURS DE VALIDITE**. Ils **INDIQUENT** avec leur panneau **AUX UTILISATEURS DE LA ROUTE** s'ils peuvent ou non traverser ou emprunter le parcours. Éventuellement, ils **INDIQUENT** aux automobilistes un itinéraire évitant le parcours de la course, **RAPPELANT QUE LA COURSE EST PRIORITAIRE**. Ils signalent aux Forces de l'Ordre **LES INCIDENTS QUI METTENT LES PERSONNES EN DANGER**, aux personnes de l'organisation portant un badge "**OFFICIEL**" **TOUT PROBLEME EVENTUEL**.

**LEUR ROLE COMMENCE 1 heure avant le départ de la course** ET **S'ARRETE après le passage du dernier concurrent** (Rues fermées à la circulation entre 11 heures 30 et 18 heures 30 maximum).

**ATTENTION : LA LISTE COMPLETE DES SIGNALEURS** (avec, Nom, Prénom, Adresse, Date de naissance et N° de permis de conduire) **doit être fournie à l'administration dans les jours qui précèdent la course. Le droit d'organiser la manifestation est soumis à cette condition.**

#### La sécurité des personnes :

Il faut prévenir les états de fatigue extrême, soigner les petits bobos et être prêt à faire intervenir les secours d'urgence à tout moment: c'est le rôle des **SECOURISTES DIPLOMES** qui suivent la course (éventuellement dans leurs véhicules) et tiennent un poste fixe au sous la Halle.

Ce **ROLE** commence **1 heure avant le départ de la première course** et se termine **A LA FIN DE LA MANIFESTATION**.

### Rendre le site dans l'état où on l'a trouvé :

#### La désinstallation du parcours :

Il faut **RANGER** toutes les installations mises en place précédemment. Il faut **DEBARRASSER** le site de toutes ces petites choses qui pourraient donner une mauvaise réputation à l'organisation si elles restaient là où elles ont atterri.

Ce **ROLE** commence **au fur et à mesure qu'une partie des installations n'est plus utile** et se termine **1 HEURE OU 2 APRES LA FIN DE LA MANIFESTATION.**

**Chacun(e) peut trouver un rôle à sa mesure dans l'organisation des 6 Heures du Lauragais...**

**Pour vous y aider, une réunion est programmée le mercredi 24 avril de 17 heures 45 à 18 heures 15 au lieu d'entraînement** (entre les 2 entraînements du jour, raccourcis chacun d'un quart d'heure).

**Un petit pôt est prévu pour les personnes présentes...**



### **ANNEXE A : PERSONNEL ET MATERIEL LE LONG DU PARCOURS**

#### **MISE A DISPOSITION DE LOCAUX**

SALLE OMNISPORTS N°2, avec accès aux vestiaires, douches, sanitaires, local d'infirmerie, avec sonorisation pour remise des récompenses,

#### **TOUT AU LONG DU CIRCUIT**

Matériel : PANNEAUX d'interdiction de stationner, de sens interdit, de déviation, nécessaires à l'application de l'arrêté municipal de circulation,

BARRIERES DANS LES PARTIE DE CIRCUIT JOUXTANT UNE VOIE OUVERTE A LA CIRCULATION OU UN LIEU DE PASSAGE DES PROMENEURS.

BARRIERES POUR SEPARER LE COULOIR DE PASSAGE DES COUREURS INDIVIDUELS DE LA ZONE DE PASSAGE DES RELAIS

Ce matériel concerne notamment les lieux suivants:

- Pont sur la Rigole, avenue Julien Nouguié (4 BARRIERES + PANNEAU DE SENS INTERDIT),
- Croisement avenue Julien Nouguié – rue Jean Rostand (4 BARRIERES + PANNEAU DE SENS INTERDIT),
- BARRIERES pour créer un couloir réservé à la course et BARRIERES + PANNEAU D'INTERDICTION DE STATIONNER le long de la rue Jean Rostand sur toute sa longueur et le long de l'avenue Charles André Boule entre la rue Jean Rostand et l'entrée du chemin piétonnier longeant le Terrain de Rugby,

#### **REMISE DES DOSSARDS et (Situé Salle Omnisports N°2)**

Personnel : 4 ADULTES

Matériel : 2 TABLES de 2m pour distribution des dossards et des dotations athlètes  
BARRIERES POUR ISOLER LE SECRETARIAT DU RESTE DE LA SALLE

#### **DEPART (Situé rue Jean Rostand, face au stade)**

Personnel : 4 ADULTES dont un starter

Matériel : 1 révolver.  
ARCHE ou BANDEROLE DE DEPART  
SONORISATION

#### **POSTE DE RAVITAILLEMENT - EPONGEAGE (Situé à proximité de la zone de Relais et d'arrivée)**

Personnel : 4 ADULTES OU 2 ADULTES ET 2 ADOLESCENTS

Matériel : 1 BARNUM  
8 TABLES de 2m  
2 POUBELLES PROPRES POUR EPONGEAGE  
EAU POTABLE POUR EPONGEAGE  
1 SAC POUBELLE POUR REPLIEMENT DES DECHETS  
1 GRAND CONTAINER POUBELLE POUR DECHETS

#### **BUVETTE RESTAURATION ACCOMPAGNATEURS ET JURY, ZONE DE REPOS ATHLETES (à proximité de la zone de Relais et d'arrivée)**

Personnel : 4 ADULTES OU 2 ADULTES ET 2 ADOLESCENTS

Matériel : 1 BARNUM  
8 TABLES de 2m  
4 OU 5 CHAISES  
1 SAC POUBELLE POUR REPLIEMENT DES DECHETS  
1 GRAND CONTAINER POUBELLE POUR DECHETS

### **RELAIS ET ARRIVEE (Situé sur le terrain de Handball face au stade)**

- Personnel : 6 ADULTES OU 4 ADULTES ET 2 ADOLESCENTS  
Matériel : ARCHE D'ARRIVEE fournie par les partenaires de l'organisation  
4 OU 5 CHAISES  
BARRIERES nécessaires pour canaliser les coureurs sur le tapis de chronométrie.  
BARRIERES POUR ISOLER LA ZONE RESERVEE AUX COUREURS DES PROMENEURS  
ET POUR ISOLER LES COUREURS ET PROMENEURS DE LA ZONE DE CHRONOMETRIE  
1 TABLE de 2m POUR MATERIEL INFORMATIQUE ET BRANCHEMENT ELECTRIQUE  
POUR ORDINATEURS (FICHE ELECTRIQUE AVEC PRISE DE TERRE)  
SONORISATION de la ZONE (régie ou ampli à proximité de cette zone)

### **POSTE DE SECOURS FIXE (Avenue Julien Nouguier contre les terrains de hand-ball en face du stade)**

- Personnel : Selon convention avec l'Association de secouristes  
Matériel : Idem

### **POSTE DE SECOURS MOBILE** éventuel

- Personnel : Selon convention avec l'Association de secouristes  
Matériel : Idem

### **CROISEMENT**

- Personnel : 1 ADULTE titulaire d'un PERMIS DE CONDUIRE par voie débouchant sur le circuit.  
Matériel : Eventuellement ARRETE MUNICIPAL (si des interdictions temporaires de circuler ou de stationner ont été décidées) ; le matériel obligatoire du « signaleur » (PANNEAU K10, CHASUBLE REFLECHISSANT et ARRETE PREFECTORAL) est fourni par l'organisation.

### **BUFFET DE FIN DE MANIFESTATION (Situé Salle Omnisports N°2)**

- Personnel : 8 ADULTES  
Matériel : 10 TABLES de 2m pour mise en place de la chaine de distribution  
25 TABLES de 2m ET 200 CHAISES

BARRIERES BLEUES POUR ISOLER LE SECRETARIAT DU RESTE DE LA SALLE

Ces postes sont reportés sur le plan du circuit.

N.B.: LE MATERIEL DECRIT EN CARACTERES BLEUS EST LE MATERIEL DEMANDE AUX SERVICES TECHNIQUES DE LA MAIRIE.

### ANNEXE B : Je suis volontaire !!!!!!!!!!!!!

Talon réponse à faire parvenir à Daniel Rousseau, 6 boulevard Jean Jaurès 31250 REVEL  
(Tél. : 06 87 91 11 54, courriel : [athlelauragaisol@gmail.com](mailto:athlelauragaisol@gmail.com))

<u>Nom</u>	:	
<u>Prénom</u>	:	
<u>Adresse complète</u>	:	
<b>Je suis volontaire pour participer à l'organisation des</b> <b>8<sup>èmes</sup> 6 h du Lauragais, les 7 ou/et 8 mai 2023</b>		
<u>Poste(s) préféré(s) (1)</u>	:	
<u>Date de naissance (2)</u>	:	
<u>Numéro de permis de Conduire (2)</u>	:	
	<b>NB :</b>	Il est souhaitable que les signaleurs soient assez nombreux(se)s pour intervenir par roulement (dans ce cas, ils (elles) seront affectés à un autre poste (exemple ; ravitaillement ou buvette) lorsqu'ils (elles) ne seront pas sur leur poste de signaleur.
<u>Je suis disponible</u>		<b>Le 7 mai 2023 (3)</b> de                    à                    heures  <b>le 8 mai 2023 (3)</b> de                    à                    heures
<u>Remarques éventuelles</u>	:	
<u>Date et signature</u>	:	

- (1) Priorité au premier (à la première) inscrit(e), possibilité d'émettre plusieurs souhaits (bien entendu, il est indispensable de prendre en compte les plages horaires au cours desquelles les différents rôles se dérouleront)
- (2) **Pour être signaleur (personne en poste à un croisement pour protéger le parcours de la circulation routière), il faut être majeur(e) et détenir un permis de conduire en cours de validité (la Préfecture peut faire des vérifications aléatoires).**
- (3) Barrer la mention inutile.