

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.

Mai 2024

Informations générales

Table des matières

Thème	Sujet traité	Page
	Table des matières	1
Le fait d'avril	Début des Championnats estivaux	2
C'est ce mois-ci...	Les 9èmes 6 Heures du Lauragais	
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 l'athlétisme	Comment se mesure une course sur route ?	7
Dossier du mois	L'athlétisme utile à l'éducation...	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	Saut à la perche	12



Ce mois-ci

Des compétitions de plus en plus intéressantes...



**Les 9èmes
6 Heures du
Lauragais**

Le mois prochain

Des tests...



**et l'apogée de
la saison**



Correspondant :
Daniel Rousseau
Tél : 06 87 91 11 54

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

Quand le merle chante en mai, avril est fini !
Qu'on soit athlète ou pas, s'il fait beau au printemps, autant en profiter...



, 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 d'avril : le début des Championnats estivaux...

Après une saison hivernale très chargée mais malheureusement peu suivie par les jeunes athlètes d'Athlé Lauragais Olympique, on aurait pu craindre que la lassitude des athlètes du club s'installe : on en est très loin, chacun(e) ayant à cœur d'améliorer ses performances et d'encourager les autres.

Les résultats sont très prometteurs, malgré un petit effectif:

- l'assiduité aux entraînements semble se confirmer avec les beaux jours.
- les records personnels s'améliorent progressivement...



C'est ce mois-ci : les 9^{èmes} 6 Heures du Lauragais

Date	Manifestation	Lieu	Niveau
* Me 08	6 Heures du Lauragais	Revel (31)	D

Catégories concernées										6h
EA	PO	BE	MI	CA	JU	ES	SE	MA		
A	A	X	X	X	X	X	X	X	X	

Le **mercredi 8 mai** : De l'**ultra marathon**, bien sur, mais aussi les **relais pour toutes et tous**, à partir de la catégorie **Eveils Athlétiques**, avec :

- Deux épreuves de 6 heures Individuelles (Course et Marche),
- Deux épreuves de 3 heures Individuelles (Course et Marche),

En quoi consiste l'organisation des 6 Heures du Lauragais ?

La veille de la course à 14 heures (jusqu'à 18 heures environ), puis le jour de la course à 8 heures pour 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 1er départ de course).

il faut mettre en place le parcours et des installations servant à la distribution du repas de fin de manifestation: **signalisations, barrières, banderoles, toutes les installations nécessaires au bon déroulement de la course, mais aussi aménager les espaces utilisés en lieux de vie...**

- Un relais de 2, 3 ou 4 coureurs pendant 6 heures,
- Un relais de 2 ou 3 coureurs pendant 3 heures,
- Un relais de 2 ou 3 coureurs pendant 1 heure
- Le ¼ d'heure des pitchounets (relais de 2 ou 3 enfants pendant ¼ d'heure).

Le jour de la manifestation :

- à partir de **11 heures** : distribution des dossards (jusqu'à 1 heure avant chaque départ).
- départs à 12 heures (6 H), 15 heures, 16 heures 30 et 17 heures.

Pendant toutes les courses : Ravitaillement des coureurs et Buvette

En parallèle : Préparation du repas d'après course (mise en place des tables et chaises, mise en place du buffet, etc...) et préparation de la remise des récompenses.

A part l'animation des enfants, tout le monde termine juste après 18 heures, prend sa douche et est prêt pour la remise des récompenses en même temps.



Le record des 6 Heures du Lauragais est difficile à battre

Il va falloir faire au moins aussi bien que pour les éditions précédentes !



Chacun peut trouver un rôle à sa mesure dans l'organisation...
Pour vous y aider, les responsables de la manifestation répondent à toutes les questions qui la concerne en début et en fin de chaque entraînement...

Un bulletin spécial sur cette organisation a été diffusé... Il peut aussi être téléchargé depuis le site du club

Les infos				par catégories				RAPPEL		Une nouvelle présentation																	
Repères pour trouver ce qu'on cherche : 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 »...). Ces manifestations diffèrent par ailleurs selon : <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 : 				légende (principe, couleurs et sigles utilisés) label rouge championnat violet ○ Pour un championnat, la couleur de fond des autres colonnes dépend de la zone d'où viennent les participants : <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Département</td> <td style="background-color: blue; color: white;">bleu</td> <td>Région</td> <td style="background-color: orange; color: white;">orange</td> </tr> <tr> <td>Nation</td> <td style="background-color: white; color: black;">blanc</td> <td>International</td> <td style="background-color: yellow; color: black;">jaune</td> </tr> </table> 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) .				Département	bleu	Région	orange	Nation	blanc	International	jaune	des informations : désormais, elles sont regroupées selon les catégories d'âge ayant les mêmes types de règles de la FFA à respecter Ainsi : <ul style="list-style-type: none"> • 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. 											
				Département	bleu	Région	orange																				
Nation	blanc	International	jaune																								
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td colspan="2">Présentation habituelle : ce qui est programmé</td> <td colspan="2">Niveau Champ^t</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td style="background-color: black; color: white;">Pas Championnat</td> <td style="background-color: purple; color: white;">D</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td style="background-color: blue; color: white;">Dép 31, 32, 82</td> <td style="background-color: purple; color: white;">D</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td style="background-color: orange; color: white;">Rég Occitanie</td> <td style="background-color: purple; color: white;">R</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td style="background-color: white; color: black;">National FFA</td> <td style="background-color: purple; color: white;">N</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td style="background-color: yellow; color: black;">International</td> <td style="background-color: purple; color: white;">I</td> </tr> </table>				Présentation habituelle : ce qui est programmé		Niveau Champ^t				Pas Championnat	D			Dép 31, 32, 82	D			Rég Occitanie	R			National FFA	N			International	I
Présentation habituelle : ce qui est programmé		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				Baby Athlé (BA) <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th rowspan="2">Sigle</th> <th rowspan="2">Autre sigle</th> <th rowspan="2">Catégorie</th> <th colspan="2">Athlète né(e)</th> </tr> <tr> <th>de</th> <th>à</th> </tr> <tr> <td>BA</td> <td>U7</td> <td>Baby Athlé</td> <td>2018</td> <td>2020</td> </tr> </table> Pour la saison 2024 2025, les années de naissance seront bien entendu : 2019 2021				Sigle	Autre sigle	Catégorie	Athlète né(e)		de	à	BA	U7	Baby Athlé	2018	2020								
Sigle	Autre sigle	Catégorie	Athlète né(e)																								
			de	à																							
BA	U7	Baby Athlé	2018	2020																							
Athlé Lauragais Olympique continue à préparer la rentrée de cette catégorie pour la rentrée prochaine : on recherche toujours aussi activement un encadrement pour la prochaine saison Le Jeudi 4 juillet ne pas oublier l'Assemblée Générale				Eveils Athlé et Poussin(e)s (EA, PO) <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>EA</td> <td>U10</td> <td>Eveil Athlétique</td> <td>2015</td> <td>2017</td> </tr> <tr> <td>PO</td> <td>U12</td> <td>Poussin(e)</td> <td>2013</td> <td>2014</td> </tr> </table>				EA	U10	Eveil Athlétique	2015	2017	PO	U12	Poussin(e)	2013	2014										
EA	U10	Eveil Athlétique	2015	2017																							
PO	U12	Poussin(e)	2013	2014																							
Résultats EA PO d'avril 2024 Sa 6 avril Kid Athletics Blagnac (31) D Chez les Poussines nées en 2014 : Dina LAZIRI et Elsa PERMINGEAT , terminent 6 ^{èmes} ex-aequo avec 31 points. Bravo à toutes les deux !				EA PO principales manifestations à venir Les Eveils athlétiques et Poussin(e)s peuvent participer au ¼ d'heure des Pitchounets Pour les éveils athlétiques et poussin(e)s aussi, les tests permettent de définir les besoins d'entraînement.																							
Calendrier Sa 04 mai Animation EA PO Ramonville (31) 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) Sa 15 juin Fête de l'Athlétisme Toulouse Sesquières (31) D Ve 21 juin Capitole Toulouse D Sa 22 juin Perche Capitole (31) I Le Jeudi 4 juillet ne pas oublier l'Assemblée Générale Sa 20 juillet Festimenthe Revel (31) Je 01 – DI 11 août Jeux Olympiques Athlétisme Paris (75) Saint Denis (93) I				Participer à tout ce qui est proposé est le meilleur moyen de découvrir toutes les facettes de l'athlétisme  						 Mairie de Revel 20 rue Jean Moulin BP 109 – 31250 Revel https://www.mairie-revel.fr/ Ville de Revel																	

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 d'avril 2024 : 2 podiums départementaux dont 1 titre

Di 21 avril	Ch Dép MI 31 32 82	Colomiers (31)	D	Lucas MENARD est Champion de Haute Garonne du 200m haies MIM en 29s01, 5 ^{ème} du saut en longueur (4m98), 8 ^{ème} du lancer de javelot (25m,10). Il réalise un triathlon de 79pts Thaïs DUPUY est 10 ^{ème} du 200m haies MIF(39s02), 10 ^{ème} du triple-saut (8m23), 2 ^{ème} du lancer de marteau (21m20). Elle réalise un triathlon de 53pts				
Sa 27 avril	Ch Dép BE 31 32 82	Tournefeuille (31)	D	Nathan PALOSSE , est 27 ^{ème} du 1000m en 4mn3s76, 25 ^{ème} du saut en longueur (3m69), 5 ^{ème} du lancer de marteau (7m88). Il réalise un triathlon de 41pts.				

Calendrier BE MI principales manifestations à venir

Di 05 mai	Secteurs Equip'Athle	Toulouse Sesquières (31)	R	Les Benjamin(e)s et Minimes peuvent participer au relais de 1 heure à 2 ou 3 (dans la limite des distances de leurs catégories)				
* Me 08 mai	6 Heures du Lauragais	Revel (31)	D					

Ve 17 mai	Flamme Olympique	Revel (31)		 				
* Sa 18 mai	Ch Dép Pointes d'Or 31 32 82 BE MI	Toulouse Sequières (31)	D					
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)		Les soirées tests permettent de recueillir des données sur l'état de forme de chacun(e) pour mieux programmer les entraînements qui suivent.				
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	Toutes les compétitions régionales ou nationales nécessitent de se qualifier (il faut profiter des meetings de clubs et des compétitions départementales pour y parvenir).				
Le Jeu 4 juillet	ne pas oublier l'Assemblée Générale							
Sa 06	FFA Pointes d'Or	Redon (35)	N					

Sa 20 juillet	Festimenthe	Revel (31)		Festimenthe fait partie des manifestations de promotion des sports : c'est un bon moyen de faire connaître le club.				
Je 01 - Di 11 août	Jeux Olympiques Athlétisme	Paris (75) Saint Denis (93)	I					
Di 25 - Je 29 août	Stage Dép 31 BE MI	Razisse (81)	D					

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...



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 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
SE		Sénior	1990	2001
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)

Date	Manifestation	Lieu	Niveau (D.R.N.I.)	Champ Label
------	---------------	------	-------------------	-------------

Résultats CA et plus d'avril 2024

Di 07 avril	Marathon de Paris	Paris (75)	I	Lionel DUPUY termine 1351 ^{ème} (79 ^{ème} M2M) en 2h59mn42s
Sa 13 avril	Ch Dép MA Meeting CA et +	Toulouse Sesquières (31)	D	Notre club n'était représenté que dans le jury.
Di 14 avril	Ch France 10km	Roanne (42)	N	Véronique LEBLOND , qualifiée, n'a pu participer en raison d'une allergie : ce n'est que partie Remise.
Di 29 avril	Marathon d'Albi	Albi (81)	R	Dans le Marathon : Jean Pierre RAOUL termine 403 ^{ème} (1 ^{er} M8M) en 5h9mn03s Dans le 10km : Damien BEAURY termine 420 ^{ème} (121 ^{ème} SEM) en 54mn26s (loin de ses performances habituelles mais avec 4km en plus : mauvais aiguillage...)

Calendrier CA et plus principales manifestations à venir

* Me 01 mai	Meeting à thème SATUC (1/2 fond)	TOULOUSE (31) Stade U	N	C'est le moment des meetings et des championnats...
Sa 04 mai	Trail du Mourtis	Boutx (31)	D	Tout le monde est indispensable, pour participer aux diverses courses ou à l'organisation.
* Me 08 mai	6 Heures du Lauragais	Revel (31)	D	
Di 12 mai	Ch France des clubs Finales	REG + N3 : (1 site 81 ou 12), Nimes (30)	R + N	
Ve 17 mai	Flamme Olympique	Revel (31)		
Sa 18 mai	Ekiden des plages	Leucate (11)	D	
* Sa 18	Ch France EC	Oyonnax (01)	N	
Di 19 mai				
Sa 01 juin	Meeting Rég	Pamiers (09)	R	
Sa 01 juin	Meeting Rég	Millau (12)	R	
Sa 01 juin	La Balade de Riquet	Toulouse (31) Castelnaudary (11)	D	
Sa 01 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 – Me 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	



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

On aborde mieux la compétition si on est correctement nourri : l'index glycémique

La glycémie est le taux de glucose (sucre) contenu dans le sang. Elle varie en fonction de l'activité de l'individu, de son alimentation, de l'efficacité de l'organisme à la réguler. La glycémie se calcule en gramme de sucre par litre de sang, elle est considérée comme normale entre 0.70g/L et 1.1g/L à jeun. Lorsqu'elle est trop basse, on parle d'hypoglycémie (<0.60g/L) et d'hyperglycémie quand elle est supérieure à 1.1g/L.

L'index glycémique (IG) mesure la rapidité d'absorption des glucides : les aliments ayant un IG élevé provoquent une élévation de la glycémie de manière rapide, à l'inverse de ceux dont l'IG est bas, où la montée est plus progressive et le pic moins élevé.

L'importance de l'Index glycémique dans le sport
Il est recommandé de privilégier pendant et après l'effort une alimentation à potentiel glycémique moyen ou élevé.

Quelques aliments classés selon leur Index Glycémique :
Aliments à IG faible (IG<55)

Yaourt 0% édulcoré, Fructose, Pamplemousse, Lait entier, Pomme sèche, Lentilles vertes cuites, Carottes crues, Abricots secs, Lait de soja, Lait écrémé, Pois cassés cuits, Pois chiches cuits, Yaourt 0% sucré, Poire, Pomme, Prunes, Jus de pomme sans sucre ajouté, Petits pois cuits, Pêche, Orange, Pâtes cuites, Patates douces cuites, Pain aux céréales complètes, Jus d'ananas ou de pamplemousse ou d'orange sans sucre ajouté, Riz brun, Kiwi, Patate douce bouillie, Céréales minceur.

Aliments à IG moyen (55 ≤ IG ≤ 69)

Banane, Cocktail de fruits au naturel, Maïs doux en conserve, Semoule cuite, Muesli, Riz brun cuit, Abricots frais, Miel, Pêche au sirop, Riz basmati cuit, Pomme de terre nouvelle cuites, Figues séchées, Abricots au sirop, Raisins secs, Pain de seigle, Melon, Saccharose, Ananas frais, Bière, Croissant, Polenta, Pain complet.

Aliments à IG fort (IG ≥ 70)
Pain blanc, Pomme de terre bouillie, Pain de mie complet, Boisson diététique de l'effort (moyenne), Frites, Fèves, Bonbons gélifiés, Purée, Corn flakes, Carottes cuites, Galettes de riz soufflé, Pomme de terre au four, Pain sans gluten, Baguette blanche, Glucose, Maltose (maltodextrines).

Un régime alimentaire à index glycémique bas peut s'avérer intéressant notamment les 2 ou 3 jours qui précèdent une compétition et d'une manière générale pour votre santé !

D'après un article de Nicolas AUBINEAU, diététicien nutritionniste du sport et en clinique

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

Date	Manifestation	Lieu	Niveau	CA à MA	Voir détails page précédente	2008	et avant	
Suite calendrier CA et plus principales manifestations à venir								
Sa 08 Di 09 juin	Ch LAO EC et marche	Tournefeuille (31)	R					
Di 09 juin	Desperado Trail	Durfort (81)	D					
Me 12 juin	Soirée Tests	Revel (31)						
Ve 14 – Di 16 juin	Ch France Masters	Thonon les Bains (74)	N					
Sa 15 juin	10km Estérel Côte d'Azur	Fréjus (13)	R					
Sa 15 Di 16 juin	Ch LAO Elite	Rodez (12)	R					
Di 16 juin	Course des rivières et des châteaux aux Portes du lauragais	Saint Orens de Gameville (31)	D					
Ve 21 Sa 22 juin	Capitole Perche	Toulouse Capitole (31)	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					
Di 30 juin	Trail des 3 pics	Arbas (31)	D					
Me 03 juillet	Meeting Rég	Auch (32)	R					
Le jeudi 4 juillet, ne pas oublier l'Assemblée Générale								
Ve 05 juillet	Meeting Rég	Montauban (82)						
Sa 06 Di 07 juillet	Ch LAO CA JU ES	Narbonne (11)	R					
Ve 05 juin	Corrida Credit Agricole Toulouse	Toulouse (31)	D					
Sa 06 juillet	Ekiden des plages	Canet en Roussillon	D					
Sa 06 Di 07 juillet	Ch France EC	Toulon (83)	N					
Sa 13 Di 14 juillet	Open de France et Décathlon	Talence (33)	N					
Ve 19 - Di 21 juillet	Ch France CA JU ES	Albi (81)	N					
Sa 20 juillet	Festimenthe	Revel (31)						
Je 01 – Di 11 août	Jeux Olympiques Athlétisme	Paris (75) Saint Denis (93)	I					



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



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

Ci-dessous : point de règlement mensuel

COMPETITION Règles

Courses C1 Comment se mesure une course sur route.

La course à pied permet de se mesurer à d'autres athlètes sur des parcours très variés : une piste d'athlétisme est un espace spécialisé dont tous les repères ont été mis en place une fois pour toutes, il n'en est évidemment pas de même sur un parcours sur route ou dans la nature.

Au cours d'un cross-country ou d'un trail, l'important est de classer les athlètes et on ne compare pas leurs performances à celles de coureurs ayant couru sur d'autres parcours.

Par contre, sur un 10km sur route, sur un semi-marathon, sur un marathon, etc... on se sert des performances réalisées pour qualifier des athlètes et il existe même un tableau des records...

Dès lors, il est indispensable de comparer des performances comparables et il est évident qu'une mesure précise de la distance parcourue au cours de l'épreuve est très importante.

Pendant longtemps la mesure des courses sur route était approximative, pour ne pas dire farfelue...

Depuis... le mesurage des courses a été standardisé : il se fait à l'aide d'un vélo équipé d'un compteur « Jones », du nom de son inventeur américain (ce compteur ne compte pas directement des distances mais un nombre d'impulsions ou pulses : 12 à 16 par tour de roue). Le compteur est étalonné le long d'un tronçon de parcours mesuré avec précision (la base d'étalonnage, généralement de 500m) avant et après chaque mesurage (ça permet de tenir compte des éventuelles variations dues à la météo, au poids du mesureur et de son véhicule qui peuvent changer le diamètre de la roue)

A CHAQUE MESURAGE d'une course l'officiel mesureur fait :

1. UN PRE-ETALONNAGE : 4 relevés de la base
2. DEUX MESURAGES DU PARCOURS : il opère EN FONCTION DES BESOINS DE L'ORGANISATEUR (Exemple : Ligne de départ ou d'arrivée qui ne doivent rester identiques)
3. UN POST-ETALONNAGE : 4 relevés de la base

L'étalonnage (Pré et Post mesurage) permet de calculer ce qu'on appelle la « constante du jour » (nombre de pulses du compteur correspondant à 1km de course).

Lorsqu'on divise le nombre de pulses enregistrées pour un parcours par cette constante on obtient la distance en km que parcourrait le coureur sur ce parcours (on traduit généralement en m).

On fait ensuite les calculs nécessaires et on ajuste la position des points de départ et d'arrivée pour obtenir la distance exacte recherchée.

Combien de personnes au minimum pour mesurer un parcours ?

1 officiel mesureur et au moins 2 personnes pour assurer sa sécurité sur la voie publique: la mesure peut se faire à contre-sens de la circulation dès lors que la voie est fermée aux autres usagers...



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. édictés par WA dont elle est membre.

Précision de la mesure de la distance

WA a défini une marge d'erreur de 1/1000 supérieur de la distance que devront couvrir les athlètes (le parcours peut être 1/1000 plus long mais en aucun cas il ne doit être plus court) : pour cette raison, le calcul de la constante du jour ajoute systématiquement cette marge au nombre de pulses correspondant à 1km de course. Ainsi, on mesure en principe 1001m pour une distance de 1000m.

Cette règle fait que bon nombre de mesures effectuées en course par les montres GPS des coureurs ne soient pas les mêmes que celles d'une mesure officielle du parcours...

Pourquoi cette mesure est-elle la plus proche de la distance parcourue par les athlètes ?

- Le vélo permet de suivre une trajectoire proche de la trajectoire idéale (calculée au plus court) empruntée par les athlètes.
- La roue du vélo restant en permanence en contact avec le sol, il est automatiquement tenu compte des écarts de mesure entraînés par les changements d'altitude, si petits soient-ils.
- Le fait que la mesure du parcours soit faite au plus court à un moment où rien ne gêne la circulation du vélo, elle ne prend pas en compte des écarts que peut faire un coureur au sein d'un peloton.
- Des mesures effectuées avec d'autres moyens plus modernes n'amélioreraient pas la précision :
 - Un compteur de voiture ne permet pas de suivre la trajectoire d'un piéton.
 - Une roue de géomètre ne suit pas une trajectoire rectiligne aussi facilement qu'un vélo dès que celui-ci est lancé.
 - Le pire est le GPS qui mesure selon une suite de tronçons rectilignes, rendant la mesure d'autant moins précise que le parcours est sinueux.

Dernière parution du sujet : 05 2024

Dossier du mois : l'athlétisme utile à l'éducation...

Les activités physiques, notamment l'athlétisme, peuvent être d'une grande utilité dans l'éducation des enfants...

Pourquoi les enfants d'aujourd'hui sont devenus émotionnellement indisponibles pour apprendre ? (selon Victoria Prooday, ergothérapeute)

L'environnement peut nous rendre « plus forts » ou « plus faibles ». Les habitudes les plus courantes de notre époque entraînent malheureusement le cerveau de nos enfants dans la mauvaise direction :

1. LA TECHNOLOGIE : L'utilisation de la technologie en tant que « service de garde gratuit pour enfants » n'est pas vraiment gratuite pour eux: ils la payent ensuite avec leur système nerveux, avec leur attention, et avec leur capacité de gratification différée.

Après des heures de réalité virtuelle, le traitement de l'information ou la simple conversation au sein d'une famille devient pour eux de plus en plus difficile, leur cerveau s'habituant aux niveaux élevés de stimulation que fournissent les écrans.

L'incapacité de traiter des niveaux inférieurs de stimulation les laisse vulnérables aux défis scolaires, à une simple communication sans artifice. La disponibilité émotionnelle des parents est le principal nutriment pour le cerveau de l'enfant. Malheureusement, les mauvaises habitudes de les privent progressivement de ce nutriment.

2. LES ENFANTS OBTIENNENT TOUT AU MOMENT OÙ ILS LE VEULENT : « J'ai soif! » « Il y un distributeur automatique » « Je m'ennuie ! » « Prends mon téléphone ! ». La capacité de retarder la gratification est l'un des facteurs clés pour la réussite future. En répondant immédiatement à leurs envies, nous pouvons avoir l'impression de les rendre heureux sur le moment mais en réalité nous programons leur malheur sur le long terme.

Retarder la gratification habitue les enfants à fonctionner sous stress. Ne répondre qu'à leurs envies immédiates n'est en fait qu'un obstacle à leur réussite dans la vie.

3. LES ENFANTS DIRIGENT LE MONDE : « Mon enfant n'aime pas aller au lit tôt. » « Il n'aime pas prendre son petit déjeuner. » Depuis quand est-ce aux enfants de dicter à leurs parents comment les élever ? Pourquoi leur donner ce qu'ils veulent quand on sait que ce n'est pas bon pour eux ?

Pour faire une différence dans la vie de nos enfants en formant leurs cerveaux afin qu'ils réussissent dans la vie : ne confions pas leur éducation à des robots !

La technologie a remplacé le temps passé à l'extérieur. Elle a rendu les parents moins accessibles pour interagir socialement avec leurs enfants....

Si nous voulons que nos enfants sachent faire du vélo, il faut qu'ils fassent du vélo. Si nous voulons qu'ils sachent attendre, nous devons leur apprendre la patience.



Si nous voulons qu'ils puissent socialiser, nous devons leur apporter des compétences sociales, de même pour toute autre compétence.

L'apprentissage des activités physiques est bénéfique pour les cerveaux !



L'entraînement physique participe à ce processus

Par des sollicitations imposant au cerveau de réagir pour mettre rapidement le corps dans différentes situations, c'est tout un apprentissage qui se met en place.

Loin de constituer une concurrence pour les efforts intellectuels que nécessite la vie de nos contemporains, l'effort physique en est le complément idéal : celui qui fait réfléchir rapidement et oblige le système cardio vasculaire à alimenter tout le corps du sportif...

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
locvaisselle@orange.fr
www.loc.vaisselle.haute.garonne.fr

ATTENTION

Le 8 mai est une date très importante pour Athlé Lauragais Olympique mais les 6 Heures du Lauragais ne sonnent pas la fin de la mobilisation du club...

BENEVOLES



ON A BESOIN DE VOUS !

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

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...



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

Le **jeudi 4 juillet**, une **Assemblée Générale Extraordinaire** d'Athlé Lauragais Olympique préparera la saison 2024 2025. (voir article sur **nouveau projet de club**, page 2)

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...



Tout un **rogramme d'entraînement d'été est prévu pour les mordus...**



Puis on changera de saison...

Un des premiers **samedis de septembre**, la Mairie de Revel organisera probablement le Forum des Associations. Athlé Lauragais Olympique participera à cet événement.



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.



Un **mardi d'octobre**, le **Run2K challenge** s'adressera aux autres catégories d'athlètes.



L'expertise incontestée dans la nutrition, notamment des sportifs



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

Chemin des Bordes
31250 Revel



CLUB

CAPITAL CONSEIL

BIARRITZ - PARIS - TOULOUSE

CLUB CAPITAL CONSEIL
41 bis rue de la découverte
31670 Labège

05 34 25 86 42

MERCI à tous nos partenaires pour leur fidélité

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

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

Suite des futures organisations du club		Dossier du mois (suite)	
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.			
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.			
On doit même penser à la suite de la saison 2024 2025			
Le 31^{ème} Meeting Vertisaut sera programmé un samedi de Novembre 2024 .			
Un dimanche de décembre 2024 à février 2025 (et oui : déjà...), ce sera le Challenge des Jeunes Pousses qui sera programmé...			
On se pose ensuite beaucoup de questions sur la pertinence d'organiser nos deux plus grosses organisations			
Le Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol a longtemps accueilli des coureurs de la région Occitanie (52 éditions) et permis aux jeunes haut garonnais(e)s de se classer dans le Challenge de cross du Conseil Départemental.		Oui, mais cette année, on a froilé la catastrophe par manque d'effectif	 On ne peut continuer ainsi...
A 9 reprises, les 6 heures du Lauragais ont été le rendez-vous privilégié ; du 8 mai pour les ultra runners et quelques relais		De la réussite de l'édition 2024 des 6 Heures du Lauragais dépendra l'avenir des manifestations de 2025.	
Les manifestations locales sont autant d'occasions de faire connaître notre club		En déplacement aussi, il est bon d'aider les organisations qui nous accueillent...	
Participer à l'organisation de tout ce qui concerne notre sport sur la Communauté de Communes montre que le club est bien présent sur ce territoire...	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 ^{er} trimestre 2020, avant le 31 Mai (dans le cadre de la demande du Label dont ce cross-country bénéficie.		
C'est dès maintenant qu'on doit penser à préparer les échéances de la prochaine saison	C'est aussi dès maintenant qu'il faut former les personnes qui participeront à l'encadrement des entraînements ou aux jurys de compétition		
Athlé Lauragais Olympique organisant 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 tenant compte du calendrier 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. Ce serait un échec, aussi bien pour les personnes qui auraient œuvré à leur préparation que pour les partenaires .	Une coutume du club est de proposer une formation pour toute personne qui s'engage à s'occuper de l'encadrement de nos athlètes		
		N'hésitez pas à postuler pour des formations de cadres pour l'entraînement ou d'officiels techniques pour les compétitions !	
		Le sport a été inventé dans un but éducatif : celui d'éviter à ses adeptes de s'entre-déchirer grâce au respect de règles... On entend trop souvent critiquer la compétition qui serait un apprentissage de la domination de l'autre qui risquerait de déboucher sur une exaspération de la violence. Or dans le cas de la compétition sportive, c'est exactement le contraire : on y apprend avant tout à respecter des règles, à respecter ses coéquipiers, ses adversaires, l'arbitre, le public lorsqu'il y en a... On y apprend à canaliser sa violence naturelle vers un comportement respectueux.	
		Pratiquer une activité physique régulière est indispensable pour que le cerveau fonctionne correctement... Pratiquer un sport de compétition apporte en plus un certain apprentissage de la vie en société : toute pratique sportive compétitive impose des règles, notamment le respect de l'autre, base de toute sociabilité...	
		On peut espérer que l'adulte a reçu une éducation lui permettant d'avoir un comportement civilisé envers ses congénères... Entretien ce potentiel de réussite en société ne peut lui faire de mal et de toute façon, l'activité physique lui est tout aussi indispensable qu'à l'enfant pour sa santé, physique et mentale.	
		Courons, galopons, transpirons !	

ENTRAINEMENT		Horaires (Quand Où Pour qui et Quoi)			(*),(***)	Attention, voir annotations ci-à gauche		
MARDI					(**)	Dans la présentation des horaires,		
De 18 heures 30 à 20 heures	à partir du 05/09/2023	 <p>Courir vite, longtemps, avec ou sans obstacles, sur des tas de sols différents, chacun de son côté ou entre amis</p>			Les lieux surlignés en jaune sont les lieux de rendez-vous été comme hiver.			
Au stade municipal de Revel					Les lieux surlignés en vert sont les lieux de rendez-vous en été seulement.			
Athlètes né(e)s en 2012 et avant : Course à pied avec Jean Pierre RAOUL PPG (Préparation Physique Générale), disciplines techniques sauf sauts en hauteur et à la perche avec Daniel ROUSSEAU					Les lieux surlignés en bleu sont les lieux de rendez-vous en hiver seulement. Quel que soit le lieu de rendez-vous, tout ou partie de l'entraînement peut avoir lieu ailleurs.			
MERCREDI (*)								
(*)	Les rendez-vous du mercredi diffèrent selon les saisons (voir ci-à-droite)							
Au stade municipal ou dans les salles omnisport de Revel selon les temps et les spécialités.		 <p>Sauter vers le haut ou vers l'avant, avec ou sans ustensiles, en un seul bond ou en plusieurs</p>			L'été approche :			
De 16 heures 30 à 18 heures	à partir du 06/09/2023				BOUGEZ !		Comment être en forme pour les vacances d'été ?	
Athlètes né(e)s de 2013 à 2017 : Toutes activités avec Daniel ROUSSEAU							Que vous souhaitiez simplement entrer dans votre maillot de l'an dernier ou que vous ayez l'intention de vous inscrire aux 100Km de Millau ou au marathon de Toulouse Métropole, vous pouvez trouver les conseils les plus précieux pour atteindre votre objectif.	
Athlètes né(e)s de 2018 à 2020 (**): Activités athlétiques d'éveil (Baby Athlé)						Les entraînements du Mardi et du Jeudi s'adaptent en fonction des personnes en présence		
(**)	La reprise pour cette catégorie n'est toujours pas possible : nous cherchons toujours un cadre...							
De 18 heures à 19 heures 30		 <p>Lancer le poids, le disque, le javelot, le marteau... divers engins le plus loin possible,</p>			Prenez du plaisir à gambader, trotter, Courir			
Athlètes né(e)s de 2007 à 2012 : Toutes activités avec Jean Pierre RAOUL, Eric MENARD et Daniel ROUSSEAU					Jogger débutant(e) ou athlète confirmé(e), ne ratez pas cette occas		Un régime draconien ? Aucun régime alimentaire n'est efficace si on ne dépense pas le trop plein d'énergie auquel une alimentation trop riche nous a habitués... Le surpoids est le plus souvent dû à la sédentarité.	
JEUDI							Se lancer dans une activité débordante ? Une activité suffisante pour dépenser tout ce qu'on a absorbé pour ne pas s'épuiser dès sa première sortie ...	
De 18 heures 30 à 20 heures	à partir du 06/09/2023					Profiter des conseils d'entraîneurs qualifiés ! En s'adressant à quelqu'un qui a l'habitude d'amener les autres dans une activité physique à atteindre des objectifs qu'ils se sont fixés, on a beaucoup plus de chances d'arriver au but recherché.		
Au stade municipal de Revel								
Athlètes né(e)s en 2012 et avant : Course à pied avec Jean Pierre RAOUL						Profiter de l'émulation d'un groupe de personnes ayant des objectifs comparables !		
De 20 heures à 22 heures	à partir du 06/09/2023							
PPG (Préparation Physique Générale), disciplines techniques y compris sauts en hauteur et à la perche avec Cédric LE ROUX et Daniel ROUSSEAU								
D'autres entraînements sont parfois proposés, le SAMEDI, le DIMANCHE , certains jours fériés...								
Attention ! Se renseigner (***) :								
(***)	Le week-end, pas d'entraînement lorsque l'entraîneur doit encadrer une compétition							

ENTRAINEMENT Informations techniques

Sauts | S2 | Saut à la perche...

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

La réussite du saut à la perche nécessite, comme pour tous les sauts, deux phases distinctes :

- la course d'élan et la prise d'appel qui vont lancer le centre de gravité du sauteur 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 pouvant entraîner une faute.

C'est un saut validé par le passage au-dessus d'une barre (comme le saut en hauteur).

Ce qui le différencie plus particulièrement des autres sauts, c'est bien entendu l'utilisation d'un outil pour aider le sauteur à franchir sa barre : la perche.

Pour que cet outil joue pleinement son rôle, la piste d'élan se termine par un butoir. Pour que chaque perchiste puisse adapter son saut à sa morphologie, les poteaux peuvent s'éloigner (jusqu'à 80cm) de la partie du butoir la plus proche du tapis de réception...

La course d'élan et la prise d'appel

Le but d'une course d'élan est d'arriver à une vitesse optimale et avec une précision suffisante pour prendre l'appel en un point précis.

Pour régler au mieux la vitesse tout en restant précis, la prise d'élan commence par des foulées amples (la foulée se règle par le fait de monter plus ou moins le genou) et se termine par une accélération du rythme jusqu'à l'appel.

Pour le saut à la perche, le lieu d'appel varie en fonction du bras de levier (longueur de la perche utilisée par le sauteur) : il est indispensable, au moment de l'appel :

- que la perche soit devant le perchiste,
- que sa main la plus haute soit au-dessus de son pied d'appel (surtout pas devant),
- que son bras le plus bas soit tendu horizontalement devant lui

L'appel, comme pour le saut en hauteur, doit permettre un décollage vers le haut, d'où l'importance de diriger le genou vers le haut et d'« alléger » la perche en la poussant vers le haut avec la main la plus haute (tout en gardant suffisamment longtemps la main la plus basse vers l'avant pour pouvoir utiliser la flexion de la perche).

Une succession de mouvements pour se diriger vers le haut et éviter la barre...

Contrairement à ceux du sauteur en hauteur, les pieds du perchiste passent en premier au-dessus de la barre : un renversement du corps est nécessaire entre l'appel et le passage au-dessus de la barre : à cet effet, le sauteur appuie sur la perche tout en amenant ses genoux vers la poitrine puis en projette ses pieds vers le haut.

C'est à ce moment qu'il bénéficie du renvoi de la perche (seulement possible si sa flexion due à la poussée vers l'avant de la main la plus basse au cours de l'appel a été suffisante) : il doit alors garder ses pieds dirigés vers le haut, entamer une rotation le long de sa trajectoire ascendante (la plus verticale possible) pour se retrouver face à la barre sans perdre le contact avec la perche et en accompagnant le mouvement par une poussée la plus proche possible de l'axe de la perche.

Lorsque son bassin est passé au-delà de la barre, le sauteur repousse la perche vers la piste d'élan en évitant tout contact du haut du corps avec cette-ci.



La piste d'élan se termine par un butoir



Les poteaux sont montés sur un dispositif permettant de les s'éloigner (maxi 80cm du fond du butoir).



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

Rappel des grands principes, la logique générale...

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

- à l'échelle du corps entier: on s'intéresse d'abord au mouvement du centre de gravité du corps de l'athlète : un sauteur à la perche qui court pendant sa prise d'élan s'intéresse à sa vitesse de déplacement et considère que son centre de gravité en déplacement conditionne sa technique de déplacement (horizontal), tant qu'il n'est pas dans sa phase de saut. Toutefois, il doit aussi tenir compte de l'influence du déséquilibre du déplacement avec une perche...
- à l'échelle des différentes parties du corps se mouvant indépendamment les unes des autres. Chez le perchiste : dès la course d'élan, ces mouvements peuvent entraîner une répartition du poids du corps modifiant la forme de l'appel, d'où l'importance de garder l'axe de sa perche proche de celui du perchiste lui-même.

Au début de la course d'élan, la perche est relevée vers le haut et est dirigée vers le bas à l'approche du butoir.

La position du lieu d'appel varie avec le bras de levier utilisé par le sauteur, donc la distance des marques prises par l'athlète varient d'autant.

Lorsque la perche est lâchée, il est dans le même cas que les autres sauteurs et peut jouer sur la position des différentes parties de son corps pour éviter le contact avec la barre.

Tenir la perche reste indispensable tant qu'elle sert d'appui et de guide du saut jusqu'au-dessus de la barre.

S'être retourné pendant l'ascension est important pour être en position favorable pour éviter la barre et repousser la perche.

D'autres principes devront intervenir dans l'entraînement

Pour être efficace, toute séance technique doit respecter les données inspirées par la biomécanique mais, bien entendu, la technique ne reste qu'un élément de la formation du sauteur à la perche : il doit aussi devenir résistant (c'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 être suffisamment robuste pour supporter les multiples contraintes que subit son corps.

Cet article est inspiré par un document de formation des entraîneurs édité par l'AEFA. (Amicale des Entraîneurs Français d'Athlétisme)

Dernière parution du sujet : 05 2024