

Athlé Lauragais Olympique

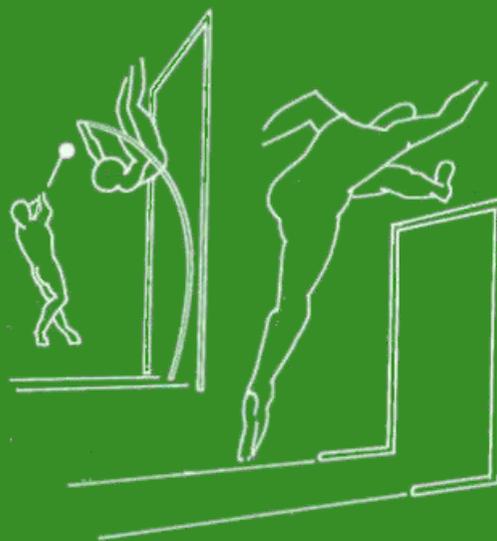
Juin 2024 Informations

Aller directement à l'essentiel :

- Les bulletins mensuels comportent une table des matières. Des informations ciblées à court terme en rappel...

Table des matières

Thème	Sujet traité	Page
	Table des matières	1
Informations générales		2
Le fait de mai	9 ^{èmes} 6 Heures du Lauragais	
Merci	Images	3
Dossier du mois:	Débuter en été	4
	La performance se prépare	
C'est ce mois-ci.	Soirée Tests	5
Futures organisations	Tenez-vous prêts	
Suite futures organisations		6
Règles de : suitel'athlétisme	Saut en longueur	7
Entraînement : Techniques	Lancer du javelot	8
Informations par catégories		9
Repères		
CA et plus	Cadet(te)s et plus âgé(e)s Résultats	
Suite CA et plus	Cadet(te)s et plus âgé(e)s manifestations à venir, horaires d'entraînement	10
BE MI	Benjamin(e)s et Minimes Résultats, manifestations à venir, horaires d'entraînement	11
EA PO	Eveils athlétiques, poussin(e)s Résultats, manifestations à venir, horaires d'entraînement	12
BA	Des babies à la rentrée ?	



Ce mois-ci

L'apogée de la saison

Des tests...

Le mois prochain

Festimenthe

Programme d'entraînement d'été

ATHLE LAURAGAIS OLYMPIQUE



CLUB AFFILIÉ

Correspondant :
Daniel Rousseau
Tél : 06 87 91 11 54

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

Informations générales

C'est le mois de juin qui fait le pain...

Sans entraînement en juin, l'athlète ne pourra pas finaliser ses performances.



Le fait de mai : les 9^{èmes} 6 Heures du Lauragais

Le **mercredi 8 mai**, les 9^{èmes} 6 Heures du Lauragais ont connu un beau succès.

La météo était idéale pour une épreuve d'ultramarathon et les 9^{èmes} 6 Heures du Lauragais ont permis à 55 athlètes de participer à ses diverses courses.

Certes, le record de participation global de cette manifestation est loin d'avoir été battu mais ce n'est pas le résultat d'une désaffection des participant(e)s des éditions précédentes : toutes les courses organisées au cours de cette semaine à 2 jours fériés ont dû se partager les amateurs et amatrices de course à pied... C'est le mois de mai 2024 qui est ainsi fait ! Le 8 mai 2024 aurait été un mercredi, plus favorable que l'an dernier si ça n'avait pas été aussi la veille de l'Ascension. :



Le record date des 6^{èmes} 6 Heures du Lauragais, une des premières manifestations après près de 2 ans de disette pour cause d'épidémie de Covid.

Finalement :

- Course de 6 heures : après une belle lutte dont Patrice BRUEL du SA Condom est sorti vainqueur (71,000 km) l'emporte pour la 3^{ème} année consécutive chez les masculins. Corine NOUGAILLAC-BAYLE, duo gardois LA TORTUE ET LE COYOTE (mieux que la précédente gagnante : 61,400 km) chez les Féminines.
- Epreuve de 6 heures de marche : Cyrille LACHE, Team Marche Sportive 31 (48,740km) l'emporte chez les masculins et Carole VAN-KHA, de la même équipe l'emporte chez les féminines (même distance que l'an dernier : 47,000km).

• Relais de 6 Heures : une seule équipe, LES NOUVEAUX TARNAIS (42,380km)

• Course de 3 heures : Joffrey PRADEL de Cugnaux (36,020km) gagne chez les masculins et Noémie MAIGNAN, de le JS Coulaines (29,660km) chez les féminines.

• Epreuve de marche de 3 heures : Guy BOUSQUET de Gagnac sur Garonne gagne chez les masculins (26,400km) et Joelle DEBAISIEUX de Villefranche de Rouergue , l'emporte chez les féminines (20,120km).

• Relais de 1 heure : deux équipes et c'est celle des jeunes du club organisateur (Noémie ALQUIER-CHARD, Lucas MENARD, Nathan PALOSSE), qui l'emporte (13,760 km).

Relais ¼ d'heure des Pitchounets : 2 équipes du club organisateur; l'équipe des filles nées en 2014 l'emporte.

Celles et ceux qui ont fait bouger les 9^{èmes} 6 Heures du Lauragais...



RAPPEL

Une nouvelle présentation

Pour les informations sur les activités organisées par le club ou concernant tous les membres du club sont regroupées dans ce chapitre spécial.

Les informations concernant l'activité des athlètes sont ensuite regroupées selon les catégories d'âge devant respecter les mêmes types de règles de la FFA.



Ville de Revel

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

MERCI aux athlètes d'avoir choisi le Lauragais parmi tous les beaux sites qui posaient des courses...

MERCI à tous les partenaires qui, par leurs aides financières ou en dotations diverses, donnent la possibilité aux athlètes de courir dans de très bonnes conditions...

MERCI à la Mairie de Revel pour son aide logistique

Si on peut se poser des questions sur l'avenir de cette manifestation, c'est surtout la quantité des efforts demandés aux des bénévoles face aux faibles effectifs de participant(e)s des dernières éditions...

sans faille.

MERCI aux membres de clubs amis qui ne manquent jamais de nous donner un coup de main ...

Et bien entendu, encore une fois **MERCI** à tous athlètes et anciens athlètes d'Athlé Lauragais Olympique, à tous les parents d'athlètes, à tous les amis de notre club qui ont participé au succès de cette manifestation...



2 avenue de la Gare
31250 Revel

Tél : 05 34 65 67 90
Email : cresp@crespy.fr

Les 9^{èmes} 6 Heures du Lauragais, c'était aussi beaucoup de convivialité...



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 ?

Le 17 mai la flamme olympique était à REVEL



42 avenue de Castelnaudary
31250 Revel

05 61 17 97 96

Dossier du mois de juin : Débuter en été

Profiter des prochaines vacances pour débiter

Sans traiter ici de ce sujet comme on le fait dans la rubrique «LES TECHNIQUES D'ENTRAINEMENT», on peut tenter de répondre à quelques questions que se posent bon nombre d'athlètes sur la façon d'aborder un sport. Qu'on débute ou qu'on ne se soit pas adonné à une activité physique régulière depuis longtemps, mieux vaut commencer par une mise en condition progressive.

A l'approche des vacances d'été, un nombre de joggers commencent à courir pour être en forme au moment de montrer sur les plages : bon nombre s'arrêtent au bout de quelques séances, découragés par les courbatures et ne voyant pas comment pratiquer sans souffrir.

Il existe pourtant un moyen très simple de se mettre (ou se remettre) en condition physique : c'est essentiellement une question de progressivité de l'effort (cf article « P1 : Remise en condition » paru dans la rubrique « LES TECHNIQUES D'ENTRAINEMENT » du bulletin d'information de septembre 2022)

Notamment, si au début on ne peut courir plus que quelques minutes sans avoir besoin de marcher pour récupérer, c'est tout à fait normal : on privilégie alors un type d'entraînement où on alterne marche et course...

Progressivement, on peut augmenter les phases courues et diminuer les phases marchées.

Ainsi, on ne s'épuise pas et on profite de l'effet positif d'une accoutumance progressive à l'effort : quelques séances suffiront généralement pour ressentir une nette amélioration de l'état de forme et pouvoir intégrer un groupe d'entraînement avec des athlètes habitués à des activités plus intensives (cf article ci-dessous « C3 : Vitesse Maximale Aérobie »).

Essayez :

vous constaterez vous-même...



Avant

ça pourrait être une pub pour cette activité...

Après

L'avenir est aux gens prévoyants... mais pas que.

A l'approche des vacances, tout le monde cherche des moyens d'occuper ce précieux temps libre pour récupérer au maximum des fatigues accumulées tout au long de l'année.

Certaines familles n'hésitent pas à retenir des séjours dans des lieux paradisiaques ou à s'inscrire dans des stages par l'intermédiaire de plateformes alléchantes, parfois en y laissant toutes leurs économies...

D'autres vont se ressourcer dans leurs familles, toujours prêtes à les accueillir.

D'autres encore cherchent près de leurs domiciles des activités moins exotiques mais tout aussi dépaysantes...

Et si le problème n'était pas le lieu où on pratique les activités auxquelles on a envie de s'adonner mais la façon de les aborder ?



Il y a maintenant une bonne décennie, notre club s'est posé cette question et s'est mis à organiser des activités estivales en profitant des lieux proche du siège du club que viennent visiter les touristes.

La performance se prépare à l'avance...

C'est ce qui nous motive pour proposer un calendrier tenant compte du début de la prochaine saison...

Sans aller jusqu'à programmer une carrière sportive dès qu'on fait un essai dans un sport, on se rend très vite compte que toute activité physique est susceptible d'avoir des conséquences sur les activités qui la suivront :

- un effort un peu violent au cours d'un entraînement et on découvre les courbatures du lendemain,
- une semaine d'efforts de faible intensité et on s'aperçoit qu'on est ensuite capable d'« encaisser » des efforts plus intenses sans se fatiguer plus.

C'est cette capacité de l'organisme à s'habituer à des efforts de plus en plus intenses qu'on utilise lorsqu'on conçoit un plan d'entraînement. Et c'est ce qui amène à prévoir des objectifs de plus en plus éloignés, parfois au-delà de la période sur laquelle on avait initialement prévu de se consacrer à son activité du moment...

Bien entendu, on peut concevoir l'activité physique comme un moyen d'entretenir sa condition physique, mais dès lors qu'on cherche à l'améliorer, on est amené à échauffer une stratégie pour y parvenir, ce qui revient à concevoir un plan d'entraînement à plus long terme que pour un simple entretien.

Les athlètes souhaitant faire des compétitions, même sans objectif précis de performance, ont tout intérêt à se fixer un objectif à réaliser dans plusieurs mois et des objectifs intermédiaires permettant de vérifier si les entraînements réalisés confortent les prévisions de leur plan d'entraînement.

Se préparer, c'est aussi prévoir

les indispensables démarches administratives

La prochaine saison commencera dès le 1^{er} septembre.

La FFA prévoit l'anticipation de la licence (mais la licence 2023 2024 et son assurance ne seront plus valables après le 31 août).

Pour les athlètes qui étaient là cette saison, c'est donc le moment penser au dossier de réinscription qui sera envoyé à chacun avant la fin du mois- de juillet.

Pour les nouveaux arrivés, c'est aussi un bon moment pour remplir le bulletin d'adhésion..

Athlé Lauragais Olympique prévoit tout un programme estival d'entraînements pour que toute personne intéressée puisse entretenir sa condition physique et se sentir bien dans sa peau et éventuellement bien dans son maillot.

C'est le moment idéal pour inviter des amis à venir partager nos entraînements de l'été !

ATTENTION

Le 8 mai était 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



C'est ce mois-ci : une soirée tests

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...

Pour tous, jeunes comme adultes les tests du jour se termineront par un test VAMEVAL. Ce test permettra aux plus jeunes d'apprendre à suivre un rythme imposé ; les athlètes plus expérimentés y trouveront les éléments nécessaires à la programmation de leur entraînement.

Un test VAMEVAL, c'est quoi ?

Des balises sont placées tous les 20m le long de la piste de **REVEL**. La sono du stade diffuse des bips... Les athlètes courent à la vitesse juste nécessaire pour être à moins de 2m d'une balise.

Mais les bips ne sont pas donnés toujours au même rythme : au début il faut trotter, à peine plus vite qu'en marchant... Toutes les minutes, le rythme augmente de 0,5Km/h. Lorsqu'on n'arrive plus à suivre le rythme, c'est qu'on a atteint **SA** Vitesse Maximale Aérobie du moment, principale donnée personnelle à connaître pour toute progression en course à pied



Gambader, Trotter, Courir	Quand ?	: Quel Test ?	pour qui ?
	16 H 30	échauffement	né(e)s de 2012 à 2016
	17 H 00	: tests jeunes (début)	
	18 H 30	échauffement	né(e)s avant 2012
	19 H 00	: tests VAMEVAL	né(e)s avant 2016
	20 H 00	: pique nique	Toutes et tous



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



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

Futures organisations du club Tenez-vous prêts

Après les tests, 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 : surfer sur les Jeux olympiques de cet été, tel est l'objet principal..



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 programme d'entraînement d'été est prévu pour les mordus (voir ci-dessus le dossier du mois)...



CLUB
CAPITALCONSEIL

BIARRITZ - PARIS - TOULOUSE

CLUB CAPITAL CONSEIL
41 bis rue de la découverte
31670 Labège

05 34 25 86 42

Suite des futures organisations du club

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 évènement.



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.



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 manifestations

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.



Lors des dernières éditions, soit nous avons eu beaucoup de mal à réunir l'effectif nécessaire pour l'organisation, soit l'effectif des participantEs était très faible... ou les deux



Difficile de 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



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

Ci-dessous : point de règlement mensuel

COMPETITION

Règles

Sauts

S3

Longueur

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

• Le saut en longueur n'a pas toujours adopté les règles qui sont en vigueur actuellement : lors des premiers jeux olympiques de l'époque moderne existait un saut en longueur sans élan (la version individuelle du fameux « saut de grenouille » qu'on fait faire aux éveils athlétiques), mais dès le début du 20^{ème} siècle, les règles régissant ce saut ont évolué vers celles d'aujourd'hui.

Le but du sauteur en longueur est de retomber le plus loin possible dans une aire de réception remplie de sable à partir d'une limite constituée par une planche d'appel :



• Ce n'est donc pas forcément le saut le plus long qu'il est capable de faire (qui se mesurerait à partir du point où son pied d'appel a quitté le sol) mais un saut très exigeant puisqu'il lui impose d'abord d'être capable de s'approcher au maximum de la planche sans la dépasser (auquel cas le saut ne serait pas comptabilisé).

La compétition ne pouvant durer éternellement, l'athlète n'a droit qu'à un nombre de sauts (essais) limité et pour chaque essai le temps est aussi limité (30s si plus de 3 athlètes, 1mn s'ils sont 2 ou 3, 2mn si l'athlète doit faire 2 essais consécutifs).



• Le saut en longueur étant rarement la seule épreuve se déroulant au même moment sur le stade, il a également été nécessaire de lui attribuer une partie du terrain, ce qui limite de fait l'espace permettant de prendre son élan et d'une manière plus générale l'aire où peut évoluer l'athlète... Elles définissent évidemment aussi la planéité des différentes zones de l'aire de saut (élan et réception : aire de réception, planche et piste d'élan au même niveau, pas plus de 1/1000 de pente favorable dans le sens de la course d'élan).



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

• des conditions météorologiques, notamment du vent qui est mesuré pour chaque essai à l'aide d'un anémomètre positionné toujours à la même place par rapport à la planche d'appel (20m), la mesure étant prise dans une partie de l'aire d'élan toujours identique (à partir de 40m de la planche d'appel).

• des conditions de réalisation technique du saut (du point de vue de la sécurité : interdiction des sauts dangereux type saut périlleux... et du point de vue d'une uniformité technique : choix de ne prendre en compte que les essais réalisés avec un appel d'un seul pied).

• des procédures de mesure :

- on mesure du bord de la planche d'appel (où on dispose une bande de « plasticine » pour éventuellement repérer les traces laissées par un appel fautif) à la trace de l'« atterrissage » de l'athlète la plus proche de la planche.

On mesure le long d'une perpendiculaire à la planche.



Cette fiche et les préconisations de la FFA...

Les instances qui éditent les règles d'athlétisme auxquelles nous nous référons habituellement sont principalement :

- WA (World Athletics), anciennement IAAF.
- La Fédération Française d'Athlétisme, qui adapte certaines règles à des usages spécifiques mais ne déroge jamais aux principes édictés par WA dont elle est membre.

Précision de la mesure du saut

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

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

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

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

Quelques dimensions de l'aire de saut

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

La planche d'appel fait 20cm de large (en dehors de la partie supportant la plasticine).

Combien de personnes au minimum pour juger un concours de saut en longueur ?

1 juge lit la mesure près de la planche (et surveille la validité de l'appel), 1 juge repère la marque d'atterrissage de l'athlète (et surveille la validité de sortie de la fosse), 1 opérateur de l'anémomètre (et appelle les athlètes), 1 personne maintient l'extrémité du ruban située côté piste d'élan, 1 personne ratisse le sable après chaque essai... plus si on peut : mesure du temps des essais, secrétariat... aides diverses...

Dernière parution du sujet : 05 2024

ENTRAINEMENT Informations techniques générales

Lancers L4 Lancer du javelot

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

La réussite du lancer de javelot nécessite, comme pour tous les lancers, un élan qui se décompose en deux phases distinctes :

- une prise de vitesse,
 - une phase préparatoire au lâcher de l'engin (mise en tension et positionnement des segments permettant de lâcher le javelot sur la bonne trajectoire à vitesse maximale),
- Tout ce qui se passe après le lâcher de l'engin ne peut plus être modifié par le lanceur.



La prise de vitesse

Comme dans toutes les disciplines nécessitant une prise d'élan en athlétisme, l'objectif n'est pas seulement d'aller le plus vite possible (comme un sprinter) mais d'obtenir une vitesse optimale pour pouvoir lancer dans les meilleures conditions possibles :

- bien entendu, la vitesse à laquelle on pourra lâcher l'engin est importante,
- La précision a donc autant d'importance que la vitesse



l'endroit d'où on va lâcher l'engin est tout aussi importante : suffisamment près de la limite de la zone d'élan pour ne lancer le plus loin possible mais à une distance suffisante de cette ligne au-delà de laquelle l'essai ne serait pas comptabilisé.

La préparation du lâcher

Comme dans tous les lancers, on cherche à utiliser tous les moyens permettant de transmettre une vitesse maximale à l'engin au moment du lancer, ce qui implique : de s'appuyer sur le sol de la piste d'élan, seul point solide disponible,



- d'utiliser tous les muscles disponibles de l'athlète pour transmettre l'énergie ainsi mise à sa disposition en :
 - mettant en tension maximale ceux qui permettront de lâcher l'engin le plus haut et avec la plus grande vitesse possible,
 - libérant ensuite cette tension sans risque de blessure..

Il est important de respecter la chaîne de transmission de l'énergie entre le sol et le lâcher ; notamment :

- lors du dernier contact du pied avec le sol avant le lâcher le bassin de l'athlète doit se situer au-dessus de ce pied (sinon, la poussée finale de la jambe aura pour effet de plier le corps de l'athlète au niveau du bassin, annihilant la transmission de l'énergie vers le haut du corps),

le tronc de l'athlète doit lui-même être au-dessus du bassin, la colonne vertébrale dans le prolongement de la jambe en train de pousser (donc les épaules doivent être sensiblement à la même hauteur pour éviter tout déséquilibre transversal), le javelot doit rester le plus proche possible du plan vertical contenant la course d'élan du lanceur (donc aussi suffisamment haut pour que le bras qui assure la phase finale du lancer puisse se plier et se déplier sans risque de luxation de l'épaule).

Le lancer est entièrement dépendant de ce que fait le lanceur avant le lâcher de l'engin...

Une fois l'engin lancé, plus rien ne peut influencer sur sa trajectoire...

Cette rubrique et les préconisations de la FFA...

Cet article est inspiré par plusieurs documents de formation de la Direction Technique Nationale de la FFA, et par un document de l'AEFA. (Amicale des Entraîneurs Français d'Athlétisme)

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: comme pour les autres lancers, on s'intéresse d'abord au mouvement du centre de gravité du corps de l'athlète : un lanceur de javelot qui court pendant sa phase de prise de vitesse s'intéresse à sa vitesse de déplacement et considère que son centre de gravité en déplacement conditionne sa technique de déplacement (horizontal)

Il n'est bien entendu pas question de concurrencer cet office qui peut compter sur des tas de personnes très compétentes dans tous les domaines où il intervient.

- à l'échelle des différentes parties du corps qui peuvent se mouvoir indépendamment les unes des autres ; chez le lanceur de javelot :

- dès le début de la course d'élan, il garde l'engin suffisamment haut pour que le bras qui assure la phase finale du lancer puisse le moment venu se plier et se déplier sans risque,

- lorsqu'il approche de la zone de lancer, il ramène son javelot vers l'arrière (d'abord avec une rotation au-dessus de l'épaule et il provoque une rotation de sa ligne d'épaules en direction du côté du bras porteur du javelot ; c'est aussi à ce moment qu'il projette par un pas croisé ses pieds vers l'avant de façon à obtenir une avance du bas du corps par rapport au haut et être ainsi en position favorable pour que le javelot suive une trajectoire ascendante (environ 36° par rapport au sol)

- le lâcher lui-même est ensuite très bref : il doit avoir lieu avant que la poussée de la jambe ne fasse décoller l'athlète du sol et se faire le plus haut possible,

il est suivi d'un changement de pied pour absorber la résultante horizontale (après le lâcher) de l'énergie développée par la course d'élan (ne pas mordre)..

D'autres principes devront aussi intervenir dans l'entraînement

Pour être efficace, toute **séance technique** doit s'inspirer des principes de la biomécanique mais, bien entendu, la technique, même la mieux maîtrisée ne reste toujours qu'un élément de la formation du lanceur de javelot : il faut, pour que le lanceur puisse s'exprimer pleinement, que l'organisme puisse résister aux effets des mises en tension et libérations des efforts.

Préparation physique générale et musculation sont indispensables pour atteindre le haut niveau de compétition.

Dernière parution du sujet : 06 2024

Informations par catégories

Les informations concernant l'activité des athlètes sont regroupées selon les catégories d'âge devant respecter les mêmes types de règles de la FFA.

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 :

- 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)
 - 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 :			
Département	bleu	Région	orange
Nation	blanc	International	jaune
La couleur des lettres indique si les manifestations sont			
programmées (noir ou blanc selon que le fond est sombre ou clair), voire sur fond blanc simplement prévues (rouge) ou			
en discussion (bleu).			
		Niveau Champ ^t	
Présentation habituelle : ce qui est programmé		Pas Championnat	D
		Dép 31, 32, 82	D
		Rég Occitanie	R
		National FFA	N
		International	I
A= «Animation»	F= «Formation»		
R= «Réunion»	S= «Stage athlètes»		
X= «Compétition»			

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

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... 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.

légende (lieux d'entraînements)

(*), (**)	Attention, voir annotations ci-dessous
(**)	Dans la présentation des horaires,
Les lieux surlignés en jaune sont les lieux de rendez-vous été comme hiver.	
Les lieux surlignés en vert sont les lieux de rendez-vous en été seulement.	
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.	

Informations des Cadet(te)s et plus âgées (CA et plus)

Les 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.

Sigle	Autre sigle	Catégorie	Athlète né(e)	
			de	à
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)

Résultats CA et plus de mai 2024

Di 05 mai Ronde du printemps L'Union (31) D
 Sur 5 Km : **Danièle COMBELLES** termine 4^{ème} Féminine (1^{ère} M4F) en 35mn19s.
 Sur 10 km : **Marie FOLTRAN** termine 4^{ème} Féminine (4^{ème} M2F) et **Anissa ZAUCHE** Féminine 7^{ème} (14^{ème} M0F).

* Me 08 mai 6 Heures du Lauragais Revel (31) D
 Les athlètes d'Athlé Lauragais Olympique avaient presque tous choisi de participer à l'organisation.
 Toutefois, un ancien du club est sur le podium : Sylvain GUIRAUD (3^{ème} du 6 Heures course)

Entraînement des CA et plus

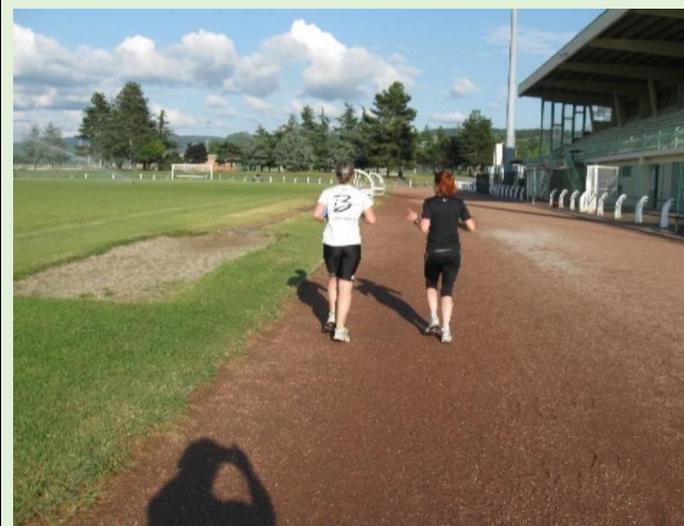
Horaires ()	Quand	Où	Pour qui et Quoi
MARDI	de 18 h 30 à 20 h		
Au stade municipal de Revel			
Toutes activités sauf saut perche et hauteur avec Jean Pierre RAOUL, Eric MENARD et Daniel ROUSSEAU			
MERCREDI	de 16 h 30 à 18 h		
Autour des installations sportives municipales de Revel			
Découverte De la course à pied pour les accompagnateurs des enfants			
JEUDI	de 18 h 30 à 20 h		
Au stade municipal de Revel			
Toutes activités sauf saut perche et hauteur avec Jean Pierre RAOUL, Eric MENARD et Daniel ROUSSEAU			
JEUDI	de 20 h à 22 h		
Dans la sallesomnisports N°2 de Revel et autour			
Toutes activités y compris saut perche et hauteur avec Daniel ROUSSEAU			
D'autres entraînements sont parfois proposés, le SAMEDI , le DIMANCHE , certains jours fériés... Se renseigner (***)			
(***)	Le week-end, pas d'entraînement sans entraîneur		

Calendrier CA et plus principales manifestations à venir

Date	Manifestation	Lieu	Niveau	CA à MA	Voir détails page précédente	2008	et avant
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 – Me 12 juin	Ch Europe Athlétisme	Rome (Italie)	I				
Sa 08 juin	Meeting Rég	Montpellier (34)	R				
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				
Ve 14 juin	Corrida de cugnaux	Cugnaux (31)	D				
Sa 15 juin	10km Estérel Côte d'Azur	Fréjus (13)	R				
Ve 21 Sa 22 juin	Capitole Perche	Toulouse	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				
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 Crédit 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 I				
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				
Sa 14 DI 15 Septembre	Ch France 24 Heures	Saint Mexent l'Ecole (79)	N				



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



Informations des Benjamin(e)s et Minimes (BE, MI)

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.

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 mai 2024

* Me 08 mai	6 Heures du Lauragais	Revel (31)	D	Relais de 1 heure : 1 équipe du Club (Noémie AQUIER CHARD, Nathan PALOSSE et Lucac MENARD)
* Sa 18 mai Pentecôte	Ch Dép Pointes d'Or 31 32 82 BE MI	Toulouse Sequières (31)	D	Benjamins : 30 ^{ème} Noémie ALQUIRE CHARD 72pts (50m : 8s04, Long : 3m88, jav : 13m59) 74^{ème} Alicia PALOSSE 33pts , (50mH : 11s30, Long : 2m53, mar : 11m33). Benjamins : 58 ^{ème} Nathan PALOSSE 40pts (50m : 8s51, Long : 3m42, poids : 4m). Minimes masc : 8 ^{ème} Lucas MENARD 92pts (200mH : 29s09, Long : 5m56, poids : 10m56).

Calendrier

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 Sa 22 juin	Capitole Perche	Toulouse	D I
Di 23 juin	LAO Pointes d'Or	Millau (12)	R
Sa29 juin	LAO BE	Tlse Sesquières (31)	R
Di 30 juin	LAO MI	Albi (81)	R
Le jeudi 4 juillet, ne pas oublier l'Assemblée Générale			
Sa 06 Di 07 juillet	FFA Pointes d'Or	Redon (35)	N
* Di 14 juillet	Coupe de France des Ligues MI	Talence (33)	N
Sa 20 juillet	Festimenthe	Revel (31)	
Je 01 - Di 11 août	Jeux Olympiques Athlétisme	Paris (75) Saint Denis (93)	I
Di25-Je 29/08	Stage Dép 31 BE MI	Razisse (81)	D

BE MI principales manifestations à venir

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



Entraînement des BE MI

Horaires (**Quand** **Où** **Pour qui et Quoi**)

MARDI de 18 h 30 à 20 h

Au **stade municipal** de Revel

Toutes activités sauf perche et hauteur avec Jean Pierre RAOUL, Eric MENARD et Daniel ROUSSEAU

MERCREDI (*) de 18 h à 19 h 30

(*) **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.

Toutes activités avec Jean Pierre RAOUL, Eric MENARD et Daniel ROUSSEAU

JEUDI de 18 h 30 à 20 h

Au **stade municipal** de Revel

Toutes activités sauf perche et hauteur avec Jean Pierre RAOUL, Eric MENARD et Daniel ROUSSEAU

JEUDI de 20 h à 22 h

Dans la **sallesomnisports N°2** de Revel et autour

Toutes activités avec y compris perche et hauteur avec Daniel ROUSSEAU

D'autres entraînements sont parfois proposés, le **SAMEDI**, le **DIMANCHE**, certains jours fériés... **Se renseigner (***)**

(***) **Le week-end, pas d'entraînement lorsque l'entraîneur doit encadrer une compétition**



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

Informations des Eveils Athlétiques (EA) et Poussin(e)s (PO)								Entraînement des EA PO																																							
Les catégories Eveils Athlétiques et Poussin(e)s (EA, PO) ont droit à certains types de compétitions (par équipes essentiellement) ; les Poussin(e)s ont tout de même droit à quelques compétitions individuelles : le championnat départemental de cross-country et quelques poussathlons et triathlons								Horaires (Quand Où Pour qui et Quoi)																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Date</th> <th>Manifestation</th> <th>Lieu</th> <th>Niveau</th> <th>Sigle</th> <th>Autre sigle</th> <th>Catégorie</th> <th colspan="2">Athlète né(e)</th> </tr> <tr> <th>Année</th> <td></td> <td></td> <th>(D.R.N.I)</th> <td></td> <td></td> <td></td> <th>de</th> <th>à</th> </tr> <tr> <th>Mois</th> <td></td> <td></td> <th>Champ</th> <td>EA</td> <td>U10</td> <td>Eveil Athlétique</td> <td>2015</td> <td>2017</td> </tr> <tr> <th>Jour</th> <td></td> <td></td> <th>Label</th> <td>PO</td> <td>U12</td> <td>Poussin(e)</td> <td>2013</td> <td>2014</td> </tr> </thead> </table>								Date	Manifestation	Lieu	Niveau	Sigle	Autre sigle	Catégorie	Athlète né(e)		Année			(D.R.N.I)				de	à	Mois			Champ	EA	U10	Eveil Athlétique	2015	2017	Jour			Label	PO	U12	Poussin(e)	2013	2014	MERCREDI (*) de 16 h 30 à 18 h (*) Les rendez-vous du mercredi diffèrent selon les saisons (voir ci-à-droite)			
Date	Manifestation	Lieu	Niveau	Sigle	Autre sigle	Catégorie	Athlète né(e)																																								
Année			(D.R.N.I)				de	à																																							
Mois			Champ	EA	U10	Eveil Athlétique	2015	2017																																							
Jour			Label	PO	U12	Poussin(e)	2013	2014																																							
								Au stade municipal ou dans les salles omnisport de Revel selon les temps et les spécialités.																																							
								Toutes activités avec Jean Pierre RAOUL, Eric MENARD et Daniel ROUSSEAU																																							
Résultats								EA PO de mai 2024																																							
Sa 04 mai	Animation EA PO	Ramonville (31)	D	Dina LAZIRI et Elsa PERMINGEAT ont brillé, terminant même 2 ^{ème} et 3 ^{ème} des athlètes de leur âge sur 1000m, une discipline qu'elles n'avaient pas spécialement préparée. Sur les autres épreuves, elles trustent les places qui leur permettraient d'être sur des podiums dans des catégories plus âgées...																																											
* Me 08 mai	6 Heures du Lauragais	Revel (31)	D	¼ d'H des pitchounets 2 équipes : du club 25 iours : Dina LAZIRI et Elsa PERMINGEAT , 23 tours : Mina CASTILLON , Kusayla AIT AIDER et Joaquin ROUX																																											
Calendrier								EA PO principales manifestations à venir																																							
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																																												
Informations des Baby Athlé (BA)								Entraînement des BA (si possible à la rentrée)																																							
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								Horaires (Quand Où Pour qui et Quoi)																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Athlé Lauragais Olympique continue à préparer le rentrée de cette catégorie pour la rentrée prochaine : on recherche toujours aussi activement un encadrement pour la prochaine saison</th> <th>Sigle</th> <th>Autre sigle</th> <th>Catégorie</th> <th colspan="2">Athlète né(e)</th> </tr> <tr> <td></td> <th>de</th> <th>à</th> <td></td> <th>de</th> <th>à</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>BA</td> <td>U7</td> <td>Baby Athlé</td> <td>2018</td> <td>2020</td> </tr> <tr> <td>Le jeudi 4 juillet, ne pas oublier l' Assemblée Générale</td> <td colspan="2">Pour la saison 2024 2025, les années de naissance seront bien entendu :</td> <td></td> <td>2019</td> <td>2021</td> </tr> </tbody> </table>								Athlé Lauragais Olympique continue à préparer le rentrée de cette catégorie pour la rentrée prochaine : on recherche toujours aussi activement un encadrement pour la prochaine saison	Sigle	Autre sigle	Catégorie	Athlète né(e)			de	à		de	à		BA	U7	Baby Athlé	2018	2020	Le jeudi 4 juillet , ne pas oublier l' Assemblée Générale	Pour la saison 2024 2025, les années de naissance seront bien entendu :			2019	2021	MERCREDI (*) de 16 h 30 à 18 h (*) Les rendez-vous du mercredi diffèrent selon les saisons (voir ci-à-droite)															
Athlé Lauragais Olympique continue à préparer le rentrée de cette catégorie pour la rentrée prochaine : on recherche toujours aussi activement un encadrement pour la prochaine saison	Sigle	Autre sigle	Catégorie	Athlète né(e)																																											
	de	à		de	à																																										
	BA	U7	Baby Athlé	2018	2020																																										
Le jeudi 4 juillet , ne pas oublier l' Assemblée Générale	Pour la saison 2024 2025, les années de naissance seront bien entendu :			2019	2021																																										
								Au stade municipal ou dans les salles omnisport de Revel selon les temps et les spécialités. préparées du jour																																							
								Activités athlétiques d'éveil (Baby Athlé)																																							

