



En septembre, s'il tonne, la vendange sera bonne

Ne craignons pas quelques orages : il faut s'adapter à la nouvelle saison et aux performances qu'elle peut annoncer...



**Le fait d'août : Un programme d'entraînement d'été intéressant mais insuffisamment connu...**

Lorsque la canicule n'est pas installée, il n'y a aucun obstacle à s'entraîner sur le stade mais lorsqu'il fait très chaud, il peut être intéressant de rechercher l'ombre et la fraîcheur.

Les sites de Revel, de Saint Ferréol, des Cammazes offrent des possibilités extraordinaires pour s'entraîner dans les meilleures conditions possibles.

Ce sont ces sites qu'Athlé Lauragais Olympique a pris l'habitude de fréquenter en été.

**Parmi ces sites, c'est celui de Saint Ferréol qui cet été a le plus souvent accueilli les athlètes du club. Tous les mardis et jeudis d'août, des athlètes se sont donné rendez-vous sur le parking du musée « le Réservoir » pour ensuite profiter pleinement d'excellentes conditions d'entraînement.**

Certes, ces entraînements sont loin de regrouper l'effectif habituel mais l'efficacité de l'effort est là :

- Le fait même que l'effectif soit peu nombreux accroît la sécurité et permet d'aborder des types d'entraînement difficiles à envisager avec des groupes plus importants.
- Un petit groupe permet aussi une plus grande intensité d'entraînement sur les séances techniques, chaque athlète devant attendre moins longtemps entre deux essais.

On peut aussi envisager des entraînements plus personnalisés.

(à rapprocher de ce qui est pratiqué en matière d'entraînement intensif)



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](mailto:contact@cd31.fr)



Communauté de Communes Lauragais, Revel, Sorézois

20 rue Jean Moulin  
31250 Revel

05 62 71 23 33  
[accueil@revel-lauragais.co](mailto: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 familiaux d'Athlé Lauragais Olympique

Et aussi, bien entendu, les Jeux Olympiques en France...



Le rêve inoubliable d'un été qui aurait été particulièrement morne sans ces jeux... Des records de médailles (un peu moins pour l'athlétisme dont l'effectif est en plein renouveau). **Quel en sera l'héritage si le sport français reste aussi peu aidé par l'Etat ?**



2 avenue de la Gare  
31250 Revel

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



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

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



REVEL

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



42 avenue de Castelnaudary  
31250 Revel

05 61 17 97 96

## Dossier du mois Tenue d'athlète

Chaque année à la même époque, des athlètes se demandent quelle tenue adopter pour pratiquer l'athlétisme : c'est naturel que les nouveaux venus se posent cette question.

La variété des épreuves proposées par l'athlétisme (diversité des types d'efforts, aussi bien en salle qu'en extérieur, quel que soit le type de temps et de sol) peut faire varier les besoins vestimentaires.

La tenue de base :

- Un short (ou un « boxer » ou un « cycliste » ou un « ½ cycliste »...), un T-shirt (ou mieux un débardeur) ou une brassière, des chaussures de sort type « jogging ».
- S'il fait chaud, les lunettes de soleil et un couvre-chef (par exemple bob ou casquette suffisamment bien fixé pour ne pas s'envoler en courant) et, même si ça ne fait pas partie des vêtements, la crème protectrice contre le rayonnement solaire
- S'il fait froid, autant d'épaisseurs supplémentaires qu'il le faut (surmaillot, si possible laissant échapper la transpiration), pullover ou sweet-shirt (ou mieux encore polaire) ou haut de survêtement et, pour les jambes, collant ou bas de survêtement (si possible pouvant se mettre et s'enlever en gardant ses chaussures).
- S'il pleut ou s'il neige, vêtement de pluie (ou du moins la partie haute). Il faut souligner qu'en principe un coupe-vent (K-way ou équivalent n'est pas vraiment un vêtement de pluie, mais peut en faire office pendant quelques minutes, le temps de se mettre à l'abri.



T-shirt



maillot

Depuis cette saison, Athlé Lauragais Olympique offre le T-shirt officiel (et le maillot du club pour les catégories qui disputent des championnats officiels qui le rendent obligatoire)

En dehors de l'obligation du maillot de club, les seules règles qu'imposent la FFA parlent de tenue correcte (à l'appréciation des juges : pour le moins, on n'a pas le droit de concourir torse nu ou à plus forte raison entièrement nu) et de publicité (ou plutôt sa limitation), mais ce dernier point concerne surtout les grandes compétitions.



Nudité interdite sur le terrain



### Les spécificités

Pour certaines épreuves, les athlètes confirmés utilisent des équipements spécifiques.

- Chaussures à pointes (courses sur piste sols naturels tendres, sauts, lancer du javelot); elles se mettent après l'échauffement et doivent s'enlever dès la fin de l'épreuve (sinon, il y a risque de tendinite).
- Gants (lancer du marteau) sans bouts de doigt... Certains gants de jardin modifiés correspondent aux critères.  
Gants (saut à la perche) éventuellement autorisés.

Dans les conditions habituelles de l'entraînement, la tenue de base, les vêtements de pluie et le nécessaire pour lutter contre le froid ou la chaleur sont les seuls éléments utiles. Il n'y a rien qui sorte de la garde robe habituelle de l'habitant moyen du Lauragais.

Pour la compétition, avant d'acheter une paire de chaussures à pointe ou de gants spéciaux, il faut être prêt techniquement (si pour aller plus vite, les pointes empêchent les glissement, elles nécessitent une pose de pied « pleine plante » ; si on ne court pas correctement, elles servent plutôt à tébucher).

**Dans tous les cas, après l'effort il est indispensable de prévoir une tenue de rechange.**



CLUB  
CAPITALCONSEIL

BIARRITZ - PARIS - TOULOUSE

CLUB CAPITAL CONSEIL  
41 bis rue de la découverte  
31670 Labège

05 34 25 86 42



L'expertise incontestée dans la nutrition, notamment des sportifs



Location et décoration  
événementielle

12 avenue de la Gare  
31250 Revel

[locvaisselle@orange.fr](mailto:locvaisselle@orange.fr)  
[www://loc.vaisselle.haute.garonne.fr](http://www://loc.vaisselle.haute.garonne.fr)



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

## La saison 2024 2025, si ce n'est déjà fait, c'est maintenant !

Se préparer, c'est aussi prévoir les indispensables démarches administratives

### RAPPEL

**A partir du 1<sup>er</sup> septembre, la licence doit être renouvelée** pour pratiquer l'athlétisme en compétition... Certains athlètes ont anticipé leur prise de licence.

Pour les athlètes qui étaient là cette saison, c'est donc le moment penser à renouveler sa licence  
Pour les nouveaux venus, en dehors des 2 séances d'essais offertes, on doit prendre sa licence pour la saison qui débute.

### S'assurer de l'état de santé de l'athlète

**Athlètes majeurs** Plus de certificat médical obligatoire

mais un Parcours Prévention Santé

**Tout athlète majeur doit se rendre sur son espace athlé, ouvert par le responsable des licences du club sur le site de la FFA (SIFFA).**

Sur l'espace athlé de l'athlète, il devra répondre à des questions, regarder des vidéos, attester qu'il a bien lu certaines règles... En fonction des réponses, **il se peut que pour certains athlètes un certificat médical soit exigé.**

**Athlètes mineurs** Plus de certificat médical obligatoire

mais un Questionnaire de Santé

**Tout athlète mineur doit remplir un questionnaire de santé, avec l'aide de ses parents ou tuteurs, sur la version papier disponible ou sur son espace athlé, ouvert par le responsable des licences du club sur le site de la FFA (SIFFA).**

Il est important de répondre sérieusement aux questions pour ne pas faire prendre de risque à l'athlète.  
**Toute réponse positive à une des questions rend obligatoire la fourniture d'un certificat médical de non contre indication à la pratique du sport en compétition.**

**Dans tous les cas** Si des compétitions sont prévues dès le début de la saison, il est indispensable d'anticiper (le délai nécessaire pour répondre à ces obligations peut être très variable).

Le club peut très rapidement visualiser et valider les formulaires saisis en ligne dans le menu SIFFA Licence/CRM (uniquement accessible avec le code de validation du club).

- Le formulaire papier reste toujours possible et utilisable.
- Les mécanismes habituels de prise, renouvellement de licence, pré-saisie et mutation continuent à fonctionner comme avant. Si le licencié a oublié son code d'accès, on peut utiliser un nouveau bouton « Envoi accès Mon Espace Athlé » pour que la personne reçoive son code d'accès.

### S'acquitter de la cotisation

**Cotisation de base** La cotisation permet au club d'offrir la tenue obligatoire du club

<b>Catégories Benjamin(e)s et plus âgé(e)s</b>	<b>190 €</b>	permettant au club d'offrir le T-shirt du club et le maillot du club, dont le port est obligatoire en championnat.
--	--------------	--

<b>Catégories BABYS, Eveils Athlétiques et Poussin(e)s</b>	<b>160 €</b>	permettant au club d'offrir le T-shirt du club.
--	--------------	---

**Réductions possibles** Les réductions permettent :  
 • de changer de tenue sans supplément de cotisation  
 • d'aider les membres d'une même famille et l'encadrent.

<b>Pour les renouvellements de licence</b>	Pour les licenciés qui sont déjà en possession de T-shirt et/ou Maillot du Club, la cotisation annuelle sera réduite comme suit : • <b>10€ de réduction</b> s'ils possèdent le tee-shirt. • <b>20€ de réduction</b> s'ils possèdent le maillot. • <b>30€ de réduction</b> s'ils possèdent le tee-shirt et le maillot.
--	--

<b>Fratries et familles</b>	<b>15€ de réduction</b> à partir du 2 <sup>ème</sup> enfant ou membre de la famille
-----------------------------	---

<b>Entraîneurs et membres du Comité de Direction</b>	Les cotisations sont offertes par le club à tous ses cadres bénévoles.
--	--

**Ne pas oublier de remplir et signer le Bulletin d'Adhésion (en ligne ou sur papier)**

**Désormais, la saison ayant commencé, toute licence prend effet dès que les démarches d'inscription sont terminées.**

Voir les horaires proposés dans les informations par catégories

## Extraits Circulaire Administrative de la FFA 2024-2025 (TITRE 2 : LICENCES Édition de mai 2024)

**2.1 – GÉNÉRALITÉS** La licence, ... délivrée par la FFA, marque l'adhésion volontaire de son titulaire à l'objet social et aux Statuts et règlements de celle-ci, définis au Règlement Intérieur.

**2.1.1 Établissement de la licence** ... les personnes physiques souhaitant souscrire une licence auprès de la FFA doivent obligatoirement passer par un Club affilié... aucune licence n'est directement délivrée par la FFA...

Tous les adhérents ... d'une association affiliée à la FFA... doivent être titulaires d'une licence FFA.

**Le Club est responsable de l'établissement de la licence via la procédure dématérialisée établie par la FFA** ... seuls le Club et le licencié sont responsables de la mise à jour des informations sur le SI-FFA.

Du fait de la mise en place de la dématérialisation de la licence, **il est obligatoire que les licenciés fournissent une adresse de courrier électronique personnelle valide et fiable.** ... Néanmoins, il reste essentiel de renseigner correctement l'adresse postale.

**2.1.2 Renouvellement de la licence** La licence doit être renouvelée dès l'ouverture du SI-FFA (le 1<sup>er</sup> septembre 2024 à 10 heures).

Attention : **Le renouvellement de la licence est obligatoire pour la participation aux compétitions et aux animations, mais également pour que le licencié et le Club soient couverts en matière d'assurances, et ce, tout à la fois pour les activités d'entraînement et de compétition.**

**2.1.3 Saisie anticipée de la licence** Afin de permettre la prise et le renouvellement de la licence dès le 1<sup>er</sup> septembre et la participation aux compétitions dès le début de la saison administrative, la FFA a mis en place, un module de saisie anticipée de la licence.

**À compter du 17 juin 2024, les Clubs ont la possibilité d'effectuer leur réaffiliation et une saisie anticipée des licences.** Toute saisie de licence, y compris de manière anticipée, est définitive. Les licences saisies de manière anticipée seront automatiquement délivrées dès le 1<sup>er</sup> septembre.

**2.1.4 Validité de la licence** La licence est valablement délivrée lorsque les étapes suivantes ont été effectuées :

- Le licencié (ou son représentant légal lorsqu'il est mineur) a complété le formulaire en ligne sur son espace personnel (Espace Athlé),
- Indique sa discipline athlétique principale,
- Vérifie et/ou complète ces informations personnelles,
- Atteste avoir pris connaissance des conditions d'assurance,
- Prend connaissance du Code d'éthique et de déontologie de la FFA,
- **Réalise les conditions relatives à la prévention de sa santé (cf. ci-dessous)**
- Accepte les conditions d'utilisation de ses données personnelles par la FFA.

**La date de validité de la licence est celle du jour où le Club a effectué la validation de la demande.** A défaut, la licence est considérée comme invalide...

## Futures organisations du club Tenez-vous prêts

On commence la saison 2024 2025...

Le **samedis 7 septembre**, la Mairie de Revel organisera probablement le Forum des Associations. Athlé Lauragais Olympique participera à cet évènement.



Le **mercredi 11 septembre**, Athlé Lauragais Olympique participera au **Kinder Joy of moving Athletics day**, journée de promotion auprès des plus jeunes athlètes de la FFA. (en cas de météo défavorable : report le mercredi 18 septembre)



Le **mardi 8 octobre**, le **Run2K challenge** s'adressera aux autres catégories d'athlètes. (en cas de météo défavorable : report le mardi 15 octobre)



Le **vendredi 11 octobre**, 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.



Le **mercredi 16 octobre**, une soirée Tests sera destinée à faire le point sur l'état de forme de chacun(e) avant d'attaquer la saison hivernale.



On doit même penser à la suite de la saison 2024 2025

Le **31<sup>ème</sup> Meeting Vertisaut** sera programmé le **samedi 16 novembre 2024**.



Le **dimanche 19 janvier 2025** (et oui : déjà...), ce sera le **Challenge des Jeunes Pousses** qui sera en principe programmé (des changements dans le calendrier sont encore possibles)...



A 9 reprises, les 6 heures du Lauragais ont été le rendez-vous privilégié du **8 mai** pour les ultra runners et marcheurs.



Après les remarques unanimes des participants, c'est bien parti pour une édition 2025 ! Mais d'autres éventualités sont à l'étude, notamment sur le contenu..

Un **mercredi de juin**, une autre soirée Tests sera destinée à faire le point sur l'état de forme de chacun(e) avant les vacances d'été.



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

Un de nos principaux partenaires disparaît de la sphère commerciale de Revel, victime d'une conjoncture très défavorable.

Nous souhaitons au personnel de cet établissement un traitement digne de sa qualité que nous avons appréciée durant des années...



**MERCI à tous nos partenaires pour leur fidélité**

Athlé Lauragais Olympique proposant toutes les disciplines de l'athlétisme a besoin d'un budget parfois difficile à rassembler... Tout un panel de partenariats permet à chacun de trouver une façon de l'aider à se développer tout en profitant d'une communication qui évolue sans cesse.

Ci-dessous : focus du mois

sur un règlement

et sur une technique.

COMPETITION		Règlements	
Généralités		G0	Licences sportives et autres
<p>La licence sportive est érigée en obligation en France dès lors qu'on veut pratiquer la compétition officielle (celle qui mène aux grands rendez-vous internationaux). Mais ce qui est obligatoire dans un pays ne l'est pas forcément sur l'ensemble de la Planète.</p> <p>Pour participer aux Jeux Olympiques, il faut représenter un pays reconnu comme tel par le Comité International Olympique : ce sont les pays qui se font représenter par les sportifs qu'ils jugent bon de présenter dans cette grande manifestation sportive. Pour participer à des Championnats d'Europe ou du Monde, il faut être reconnu comme adhérent à une fédération nationale membre de la fédération internationale qui régit le sport qu'on pratique.</p> <p>A aucun moment, les règles d'une fédération internationale, quel que soit le sport qu'elle régit au niveau mondial, ne mentionne la moindre obligation de détenir une licence sportive. La World Athletics, Fédération qui gère l'Athlétisme mondial, ne déroge pas à cette règle... Ce qui est toujours exigé c'est bien l'adhésion à une des fédérations nationales : en France, c'est la Fédération Française d'Athlétisme (FFA).</p> <p>Ainsi, ni les pays anglo-saxons ni l'Espagne et ses anciennes colonies n'obligent leurs athlètes à détenir une licence : c'est simplement le fait d'adhérer à une structure (club, généralement, mais ça peut-être un autre type de structure comme une université...) affiliée à la fédération nationale.</p> <p>Ce qui est toujours exigé c'est bien l'adhésion à une des fédérations nationales : en France, c'est la Fédération Française d'Athlétisme (FFA).</p> <p>Ainsi, ni les pays anglo-saxons ni l'Espagne et ses anciennes colonies n'obligent leurs athlètes à détenir une licence : c'est simplement le fait d'adhérer à une structure (club, généralement, mais ça peut-être un autre type de structure comme une université...) affiliée à la fédération nationale.</p> <p>Si dans la plupart des pays le sport est géré par les fédérations ou par les comités olympiques nationaux, en France il existe une législation spécifique qui confie la gestion de tous les sports de compétition à l'ETAT : c'est ce qui justifie d'ailleurs qu'il y ait toujours un Ministère chargé des Sports. L'ensemble des textes législatifs régissant le sport est regroupé au sein du Code du Sport. En France, c'est ce Code qui définit l'obligation de détenir une licence pour participer aux compétitions sportives officielles. C'est ce même code qui rend obligatoire la présentation d'un certificat médical pour obtenir cette licence. En dehors des compétitions officielles, c'est ce même code qui rend obligatoire la présentation d'un certificat médical dès lors qu'on participe à une course comportant un classement ou un chronométrage.</p> <p>On s'est familiarisé avec ces exigences de la loi Française mais il ne faut pas s'étonner si on est admis à participer à des courses à l'étranger sans le moindre de ces documents : que ce soit en Belgique, en Espagne, en Italie, la loi n'est pas forcément la même qu'en France, ce qui ne veut pas dire qu'il n'y ait aucune obligation dans ces pays : le plus souvent, l'organisateur d'une compétition y est tenu d'exiger au moins un engagement signé du coureur stipulant qu'il est en bonne santé et qu'il ne peut tenir l'organisateur pour responsable d'éventuels problèmes de santé survenant suite à la compétition.</p>		<p><u>La licence FFA</u></p> 	<p>Il faut différencier les textes de lois des règlements émis par les fédérations.</p> <p><b>Cette fiche et les préconisations de la FFA...</b></p> <p>Les instances qui éditent les règles d'athlétisme auxquelles nous nous référons habituellement sont principalement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• WA (World Athletics), anciennement IAAF.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>C'est bien la FFA qui émet les licences d'athlétisme mais l'obligation de licence résulte essentiellement de la loi française. C'est l'appartenance à une instance affiliée à une fédération membre de WA (en France, la FFA) qui est indispensable pour participer à des manifestations internationales.</b></p>
		<p><b>Il n'y a pas que la Licence...</b></p> <p>La mesure des performances se fait partout dans le Monde avec les mêmes règles, ce qui donne la crédibilité nécessaire aux records. Mais les règles comportementales varient selon les coutumes, les cultures, voire les religions: les différences les plus flagrantes se constatent dans les définitions des tenues réglementaires. ce type de règlement n'est pas du tout le même en Polynésie et en Arabie Saoudite... Plus gênant : certains pays n'ont pas la même définition de la lutte contre le dopage, ce qui a pu mener à l'exclusion de certains d'entre eux des compétitions internationales.</p> <p><b>En résumé : on peut distinguer plusieurs types de règles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les règles de la compétition proprement dite, qui sont édictées par les Fédération Internationales (aires de compétition avec leurs dimensions et leurs définitions géométriques, mesure des distances et du temps, nombre d'essais, possibilités de faux départs etc...)</li> <li>• Les règles comportementales, le plus souvent abordées sous l'angle de la sécurité mais abondamment traitées dans les pays selon l'application de notions culturelles ou religieuses.</li> <li>• Les règles résultant de traités internationaux (donc s'imposant aux fédérations internationales de quelque sport que ce soit) comme celles qui régissent la lutte antidopage.</li> </ul> <p>Au niveau International, le Tribunal Arbitral du Sport traite des cas qui dépassent les compétences des les fédérations.</p>	
		<p><b>Dans de nombreux pays, ce sont les Comités Olympiques qui gèrent les réglementations sportives.</b></p> 	
<p><b>Dernière parution du sujet : 09 2024</b></p>			

ENTRAINEMENT	Informations techniques		
Préparation physique	P1	Remise en condition	Cette rubrique et les préconisations de la FFA
<p>On considère notamment que l'arrêt a été long lorsqu'on a été malade ou lorsqu'on se remet d'une blessure, mais c'est aussi le cas si on a pris deux mois de vacances sans prendre la peine d'entretenir sa condition physique, privilégiant le farniente et la bronzette...</p> <p>Une remise en condition (on parle également de <b>réathlétisation</b>) est alors nécessaire avant de reprendre le cours normal des entraînements...</p> <p>Cette réathlétisation ne sera pas la même pour un vacancier qui revient à la rentrée ou pour un athlète qui revient d'un long arrêt pour maladie ou blessure ayant nécessité une rééducation fonctionnelle.</p>			<p>Cet article est notamment inspiré d'une circulaire éditée par la Direction Technique Nationale de la FFA et par une présentation d'un préparateur physique officiant à l'INSEP lors d'un colloque d'entraîneurs.</p>
<p><b>Accompagnement médical : vérifications d'usage conseillées</b></p> <p>Même si la production d'un certificat médical n'est pas toujours exigée par le Code du Sport, l'athlète se doit de ne reprendre l'activité physique qu'après avoir vérifié, au besoin par des examens médicaux, que son état de santé ne présente pas de contre-indication à cette reprise...</p>			<p><b>Recommandations et mise en pratique</b></p>
<p><b>Lorsqu'un athlète est de retour après une absence de plusieurs semaines, il doit s'attendre à ce que son entraîneur :</b></p> <p>le questionne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur sa santé (a-t-il ou non été malade ; a-t-il eu de la fièvre? Au besoin, il demande des tests médicaux (accord du médical), etc...</li> <li>• Sur le travail physique réalisé pendant la période d'arrêt</li> <li>• Sur son lieu de pratique pendant cette période, le temps et la fréquence, le type d'effort, la quantité, les matériels utilisés etc...</li> <li>• Sur sa motivation et son envie de reprendre l'entraînement et à quel rythme</li> <li>• Sur ses objectifs pour la période qui commence et son envie de reprendre la compétition, dans quel délai...</li> </ul> <p>l'informe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur les éventuelles règles sanitaires à respecter (exemple : gestes à adopter lors d'une crise sanitaire)</li> <li>• Sur l'adaptation de l'entraînement à ces règles: nouvelle organisation, gestion individuelle, collective ?</li> <li>• En fonction du matériel (matériel de lancer, haies, petit matériel) et des lieux de pratique (en salle de musculation, gymnase, en extérieur : stade d'athlétisme, aires de lancer, nature...</li> </ul> <p>l'entraîne comme au temps où il débutait,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• en progressivité,</li> <li>• avec une nouvelle planification, une nouvelle programmation et l'oriente vers de nouveaux objectifs,</li> <li>• en le rassurant.</li> </ul>			<p><b>Progressivité :</b> la reprise de l'entraînement doit impérativement être progressive, les séances d'entraînement planifiées doivent être plus courtes qu'avant l'arrêt : au départ 45mn à 1 h avec remise en route du système cardio-pulmonaire (contrôler régulièrement sa Fréquence cardiaque) et ce n'est qu'ensuite que leur durée s'allongera.</p> <p><b>Régularité :</b> l'activité doit être régulière (programmer 4 à 5 séances de 45'-1h plutôt que 2 séances de 2h et plus). On met à profit cette phase de reprise pour insister sur la correction des gestes, attitudes et postures</p> <p><b>Précision :</b> la qualité du geste et sa précision doivent être privilégiées à l'intensité</p> <p><b>Visualisation :</b> on profite d'une moindre intensité d'effort pour travailler sur les sensations (reprogrammation motrice), la visualisation</p> <p><b>Équilibre :</b> on insiste sur des exercices de proprioception et d'équilibre</p> <p><b>Renforcement :</b> il est indispensable de renforcer et tonifier le système musculo-tendineux forcément affaibli par la période d'arrêt (Pilates, Yoga, ) ; on travaille sur les muscles posturaux, on n'oublie pas de réduire les charges en cas de travail neuromusculaire</p> <p><b>Mobilisation :</b> c'est le moment où jamais de privilégier les étirements et les assouplissements pour retrouver la mobilité et l'amplitude articulaire</p> <p><b>Patience :</b> on évite de chausser les pointes trop rapidement (attendre 3 à 4 semaines et opter chaque fois que c'est possible pour des terrains souples et aérés afin d'éviter l'absorption de chocs)</p>
			<p><b>Cette progression qui vaut pour la reprise des athètes est proche de la progression conseillée aux athlètes qui débutent</b></p> <p style="text-align: right;">Dernière parution du sujet : 09 2024</p>