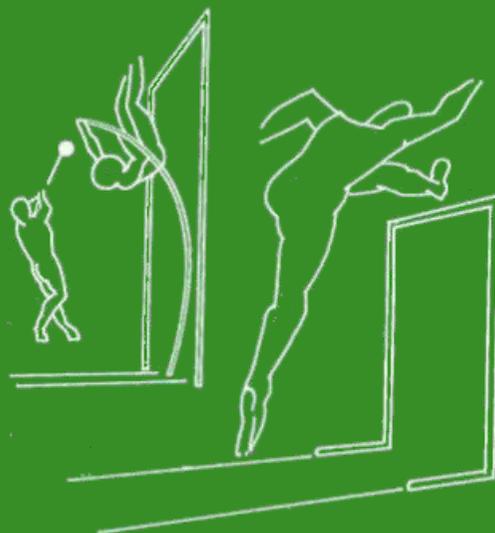


Athlé Lauragais Olympique

Pour aller à l'essentiel !

Octobre 2024

Infos Catégories BE MI



Les informations mensuelles d'Athlé Lauragais Olympique se scindent en deux livrets :

- Les informations concernant chacun des groupes de catégories d'âges ayant à respecter les mêmes règles de la FFA (présent livret)...
- Les informations générales, qui décrivent la vie du club, conseillent, approfondissent les règles de l'athlétisme et ses méthodes d'entraînement.

Des informations ciblées à court terme rappellent les rendez-vous les plus importants

Table des matières

Thème	Sujet traité	Page
	Table des matières	1
Repères		2
Résultats août		3
Résultats août (suite)		
Manifestations à venir		
Horaires d'entraînement		

Ce mois-ci

Run2K challenge

Assemblée Générale Ordinaire

Soirée Tests

Le mois prochain

Début de la saison hivernale (salle et cross)



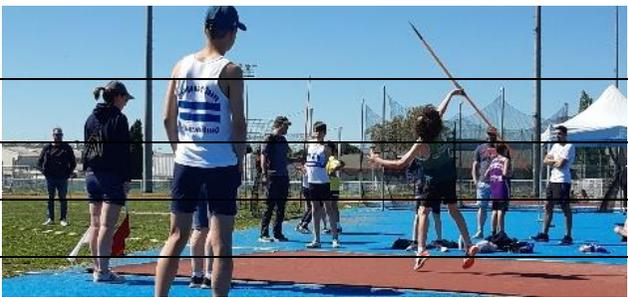
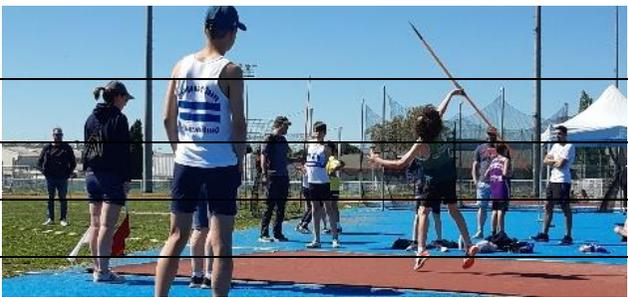
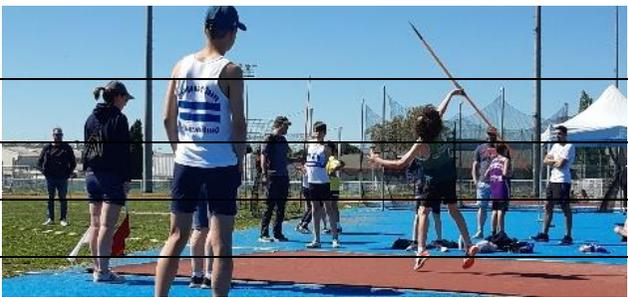
31^{ème} Meeting Vertisaut



Correspondant :
Daniel Rousseau
Tél : 06 87 91 11 54

Internet : <https://www.athle-lauragais-olympique.com/>
Courriel : athlelauragaisol@gmail.com
N° Siret : 441 447 323 00029



Repères pour trouver ce qu'on cherche :				légende (principe, couleurs et sigles utilisés)				légende (lieux d'entraînements)																																																																																																			
<p>Dans ce qui suit, il est fait référence à tous types de manifestations auxquelles participent les athlètes en dehors des séances d'entraînement (réunions, courses sur route, compétitions sur piste, en salle ou en milieu naturel : c'est généralement précisé dans la colonne « manifestation »...).</p> <p>Ces manifestations diffèrent par ailleurs selon :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les catégories d'âge auxquelles elles s'adressent. • Le niveau de performance qu'on espère y trouver (Simple rencontre ou Animation (indiqué par une lettre)) <p>Ces niveaux peuvent donner lieu dans la colonne « niveau » à une couleur de fond pour un :</p>				<table border="1"> <tr> <td>label</td> <td>rouge</td> <td>championnat</td> <td>violet</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="6">o Pour un championnat, la couleur de fond des autres colonnes dépend de la zone d'où viennent les participants :</td> </tr> <tr> <td>Département</td> <td>bleu</td> <td>Région</td> <td>orange</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>Nation</td> <td>blanc</td> <td>International</td> <td>jaune</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="6">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).</td> </tr> <tr> <td colspan="4"></td> <td colspan="2">Niveau Champ^t</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Présentation habituelle : ce qui est programmé</td> <td>Pas Championnat</td> <td>D</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="4">Types manifestations</td> <td>Dép 31, 32, 82</td> <td>D</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">A= «Animation»</td> <td colspan="2">F= «Formation»</td> <td>Rég Occitanie</td> <td>R</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">R= «Réunion»</td> <td colspan="2">S= «Stage athlètes»</td> <td>National FFA</td> <td>N</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">X= «Compétition»</td> <td colspan="2"></td> <td>International</td> <td>I</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>				label	rouge	championnat	violet			o 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			Types manifestations				Dép 31, 32, 82	D			A= «Animation»		F= «Formation»		Rég Occitanie	R			R= «Réunion»		S= «Stage athlètes»		National FFA	N			X= «Compétition»				International	I			<p>(*),(**),(***) Attention, voir annotations ci-dessous</p> <p>(**) Dans la présentation des horaires,</p>																							
				label	rouge	championnat	violet																																																																																																				
o 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																																																																																																						
Types manifestations				Dép 31, 32, 82	D																																																																																																						
A= «Animation»		F= «Formation»		Rég Occitanie	R																																																																																																						
R= «Réunion»		S= «Stage athlètes»		National FFA	N																																																																																																						
X= «Compétition»				International	I																																																																																																						
 <p>Niveau (D.R.N.I)</p> <p>Champ</p> <p>Label</p>				<p>Les lieux surlignés en jaune sont les lieux de rendez-vous été comme hiver.</p> <p>Les lieux surlignés en vert sont les lieux de rendez-vous en été seulement.</p> <p>Les lieux surlignés en bleu sont les lieux de rendez-vous en hiver seulement</p> <p>Quel que soit le lieu de rendez-vous, tout ou partie de l'entraînement peut avoir lieu ailleurs.</p>																																																																																																							
				<p>Les catégories Benjamin(e)s et Minimes (BE MI), ont un programme de compétition très 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.</p>				<p>Entraînements des BE MI</p> <p>Période du 10 septembre au 23 octobre</p> <p>Horaires (Quand Où Pour qui et Quoi)</p> <p>MARDI de 18 heures 30 à 20 heures</p> <p>Au stade municipal de Revel</p> <p>Course à pied avec Jean Pierre RAOUL</p> <p>Toutes activités avec Kévin BENALI et Eric MENARD</p> <p>MERCEDI de 18 heures à 19 heures 30</p> <p>Au stade municipal ou dans la salle omnisports N° 1 de Revel</p> <p>Toutes activités avec Daniel Rousseau et Jean Michel L'Hermenault.</p> <p>JEUDI de 20 heures à 22 heures</p> <p>Sur conseil de l'entraîneur référent</p> <p>Dans la salle omnisports N°2 de Revel et autour</p> <p>Epreuves techniques et Préparation Physique Générale avec Daniel Rousseau</p> <p>Attention ; les lieux indiqués sont les lieux de rendez vous en début d'entraînement ; tout ou partie de l'entraînement peut être déplacé en cours de séance.</p>																																																																																																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Date</th> <th>Manifestation</th> <th>Lieu</th> <th>Niveau</th> <th colspan="4">Résultats</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="4"></td> <td colspan="4">BE MI de septembre 2024</td> </tr> <tr> <td colspan="4"></td> <td colspan="4">Les BE MI du club n'ont participé à aucune manifestation en septembre.</td> </tr> <tr> <td colspan="4">RAPPEL Challenge Athlé Lauragais 2024 2025</td> <td colspan="4">Les récompenses du challenge 2023 2024 seront remises au cours de l'Assemblée Générale Ordinaire du 25 octobre</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Le Challenge Athlé Lauragais tient compte de TOUTES les manifestations de la saison...</td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td colspan="4">Calendrier</td> <td colspan="4">BE MI principales manifestations à venir</td> </tr> <tr> <td>Ma 08 octobre</td> <td>Run2k challenge</td> <td>Revel (31)</td> <td></td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td>Mer 16 octobre</td> <td>Soirée Tests</td> <td>Revel (31)</td> <td></td> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td>Ve 25 octobre</td> <td colspan="3">ne pas oublier l'Assemblée Générale Ordinaire dans la salle de réunion anexe de la salle Nougaro</td> <td colspan="4">Initialement prévue le 11, elle a du être reportée par manque de salle disponible.</td> </tr> <tr> <td>Di 03 novembre</td> <td>Ch Dep Lancers longs 31 32 82 BE MI</td> <td>Appel candidature</td> <td>à D</td> <td colspan="4" rowspan="5">  </td> </tr> <tr> <td>Sa 09 novembre</td> <td>Ch Dep EC BE</td> <td>Fronton (31)</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>Di 10 novembre</td> <td>Ch Dep EC MI</td> <td>Fronton (31)</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>Sa 16 novembre</td> <td>Meeting en salle Vertisaut</td> <td>Revel (31)</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>Di 17 novembre</td> <td>Cross René Arcuset</td> <td>Montauban (82)</td> <td>N</td> </tr> <tr> <td colspan="4"></td> <td colspan="4">   </td> </tr> </tbody> </table>				Date	Manifestation	Lieu	Niveau	Résultats								BE MI de septembre 2024								Les BE MI du club n'ont participé à aucune manifestation en septembre.				RAPPEL Challenge Athlé Lauragais 2024 2025				Les récompenses du challenge 2023 2024 seront remises au cours de l'Assemblée Générale Ordinaire du 25 octobre				Le Challenge Athlé Lauragais tient compte de TOUTES les manifestations de la saison...								Calendrier				BE MI principales manifestations à venir				Ma 08 octobre	Run2k challenge	Revel (31)						Mer 16 octobre	Soirée Tests	Revel (31)						Ve 25 octobre	ne pas oublier l'Assemblée Générale Ordinaire dans la salle de réunion anexe de la salle Nougaro			Initialement prévue le 11, elle a du être reportée par manque de salle disponible.				Di 03 novembre	Ch Dep Lancers longs 31 32 82 BE MI	Appel candidature	à D					Sa 09 novembre	Ch Dep EC BE	Fronton (31)	D	Di 10 novembre	Ch Dep EC MI	Fronton (31)	D	Sa 16 novembre	Meeting en salle Vertisaut	Revel (31)	D	Di 17 novembre	Cross René Arcuset	Montauban (82)	N					 			
Date	Manifestation	Lieu	Niveau	Résultats																																																																																																							
				BE MI de septembre 2024																																																																																																							
				Les BE MI du club n'ont participé à aucune manifestation en septembre.																																																																																																							
RAPPEL Challenge Athlé Lauragais 2024 2025				Les récompenses du challenge 2023 2024 seront remises au cours de l'Assemblée Générale Ordinaire du 25 octobre																																																																																																							
Le Challenge Athlé Lauragais tient compte de TOUTES les manifestations de la saison...																																																																																																											
Calendrier				BE MI principales manifestations à venir																																																																																																							
Ma 08 octobre	Run2k challenge	Revel (31)																																																																																																									
Mer 16 octobre	Soirée Tests	Revel (31)																																																																																																									
Ve 25 octobre	ne pas oublier l'Assemblée Générale Ordinaire dans la salle de réunion anexe de la salle Nougaro			Initialement prévue le 11, elle a du être reportée par manque de salle disponible.																																																																																																							
Di 03 novembre	Ch Dep Lancers longs 31 32 82 BE MI	Appel candidature	à D																																																																																																								
Sa 09 novembre	Ch Dep EC BE	Fronton (31)	D																																																																																																								
Di 10 novembre	Ch Dep EC MI	Fronton (31)	D																																																																																																								
Sa 16 novembre	Meeting en salle Vertisaut	Revel (31)	D																																																																																																								
Di 17 novembre	Cross René Arcuset	Montauban (82)	N																																																																																																								
				 																																																																																																							

Calendrier BE MI principales manifestations à venir (suite)

Date	Manifestation	Lieu	Niveau	BE MI	Voir détails page précédente	2009	à 2012
D1 24 novembre	Cross Hubert André	Carmaux (81)	N				
Di 01 décembre	Cross A632	Plaisance du Touch (31)	R				
Sa 07 décembre	Meeting en salle AC Auch	Auch (32)	D				
Di 08 décembre	Ronde de Ramonville (10 ET 5km)	Ramonville (31)	D				
Di 08 décembre	Cross de Muret	Muret (31)	R				
Di 08 décembre	Ch Europe de cross-country	Antalya (Turquie)	I				
Di 15 décembre	Cross de Blagnac	Blagnac (31)	R				
Sa 04 janvier	Ch Dep BE Salle 31	Fronton (31)	D				
Di 05 janvier	Ch Dep MI Salle 31	Fronton (31)	D				
Di 12 janvier	Ch Dep 31 Cross Country	Auterive) (31)	D				
Di 26 janvier	1/4 finale France cross	Cagnac les Mines (81)	R				
Di 09 février	1/2 finale France cross	Rodez (12)	R				
Sa 15 février	Ch Interclubs en salle 31 32 82	Fronton (31)	D				
Di 09 Mars	Ch LAO EC BE MI en salle	Bompas (66)	R				
Di 16 Mars	Ch LAO MI en salle	Tarbes (65)	R				

