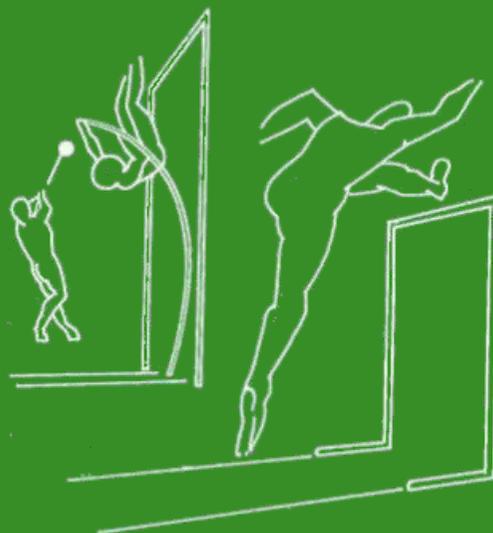


Athlé Lauragais Olympique

Pour aller à l'essentiel !

Octobre 2024

Infos Catégories CA et plus âgées



Ce mois-ci

Run2K
challenge

Assemblée
Générale
Ordinaire

Soirée Tests

Le mois prochain

Début de la
saison
hivernale (salle
et cross)



Organisation
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

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

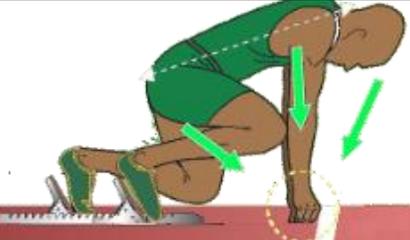
- Les informations concernant chacun des groupes de catégories d'âges ayant à respecter les mêmes règles de la FFA (présent livret)...
- Les informations générales, qui décrivent la vie du club, conseillent, approfondissent les règles de l'athlétisme et ses méthodes d'entraînement.

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		
Manifestations à venir		3
Horaires d'entraînement		



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 »...). 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">Présentation habituelle : ce qui est programmé</td> <td>Niveau Champ^t</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="4">Types manifestations</td> <td>Pas Championnat</td> <td colspan="2">D</td> </tr> <tr> <td colspan="2">A= «Animation»</td> <td colspan="2">F= «Formation»</td> <td>Dép 31, 32, 82</td> <td colspan="2">D</td> </tr> <tr> <td colspan="2">R= «Réunion»</td> <td colspan="2">S= «Stage athlètes»</td> <td>Rég Occitanie</td> <td colspan="2">R</td> </tr> <tr> <td colspan="2">X= «Compétition»</td> <td colspan="2"></td> <td>National FFA</td> <td colspan="2">N</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td>International</td> <td colspan="2">I</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Sigle</td> <td>Autre sigle</td> <td colspan="2">Catégorie</td> <td colspan="2">Athlète né(e)</td> </tr> <tr> <td colspan="4"></td> <td></td> <td colspan="2">(Saison 2024 2025)</td> <td>de</td> <td>à</td> </tr> <tr> <td colspan="4">CA</td> <td>U18</td> <td colspan="2">Cadet(te)</td> <td>2008</td> <td>2009</td> </tr> <tr> <td colspan="4">JU</td> <td>U20</td> <td colspan="2">Junior</td> <td>2006</td> <td>2007</td> </tr> <tr> <td colspan="4">ES</td> <td>U23</td> <td colspan="2">Espoir</td> <td>2003</td> <td>2005</td> </tr> <tr> <td colspan="4">SE</td> <td></td> <td colspan="2">Sénior</td> <td>1991</td> <td>2002</td> </tr> <tr> <td colspan="4">MA</td> <td></td> <td colspan="2">Master</td> <td>1990</td> <td>et avant</td> </tr> <tr> <td colspan="9">A partir de 35 ans, les masters ont aussi des sous-catégories par tranches de 5 ans (M0, M1, M2, etc)</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).						Présentation habituelle : ce qui est programmé				Niveau Champ ^t			Types manifestations				Pas Championnat	D		A= «Animation»		F= «Formation»		Dép 31, 32, 82	D		R= «Réunion»		S= «Stage athlètes»		Rég Occitanie	R		X= «Compétition»				National FFA	N						International	I		Sigle				Autre sigle	Catégorie		Athlète né(e)							(Saison 2024 2025)		de	à	CA				U18	Cadet(te)		2008	2009	JU				U20	Junior		2006	2007	ES				U23	Espoir		2003	2005	SE					Sénior		1991	2002	MA					Master		1990	et avant	A partir de 35 ans, les masters ont aussi des sous-catégories par tranches de 5 ans (M0, M1, M2, etc)									<p>(*), (**), (***) Attention, voir annotations ci-dessous</p> <p>(**) Dans la présentation des horaires,</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>Entraînements des CA et catégories plus âgées</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 Toutes activités avec Kévin BENALI et Eric MENARD</p> <p>MERCEDI de 18 heures à 19 heures 30</p> <p>Au stade municipal de Revel dans la salle omnisports N°1 de Revel</p> <p>Pour les CA et JU *</p> <p>Epreuves techniques et Préparation Physique Générale avec Daniel Rousseau</p> <p>JEUDI de 18 heures 30 à 20 heures</p> <p>Course à pied avec Jean Pierre RAOUL</p> <p>JEUDI de 20 heures à 22 heures</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>DIMANCHE de 09 heures 30 à 12 heures</p> <p>Au stade municipal de Revel ou sur site naturel ou sur route</p> <p>Course à pied avec Jean Pierre RAOUL</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> <p>* avec le groupe des BE MI</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).																																																																																																																																																											
Présentation habituelle : ce qui est programmé				Niveau Champ ^t																																																																																																																																																							
Types manifestations				Pas Championnat	D																																																																																																																																																						
A= «Animation»		F= «Formation»		Dép 31, 32, 82	D																																																																																																																																																						
R= «Réunion»		S= «Stage athlètes»		Rég Occitanie	R																																																																																																																																																						
X= «Compétition»				National FFA	N																																																																																																																																																						
				International	I																																																																																																																																																						
Sigle				Autre sigle	Catégorie		Athlète né(e)																																																																																																																																																				
					(Saison 2024 2025)		de	à																																																																																																																																																			
CA				U18	Cadet(te)		2008	2009																																																																																																																																																			
JU				U20	Junior		2006	2007																																																																																																																																																			
ES				U23	Espoir		2003	2005																																																																																																																																																			
SE					Sénior		1991	2002																																																																																																																																																			
MA					Master		1990	et avant																																																																																																																																																			
A partir de 35 ans, les masters ont aussi des sous-catégories par tranches de 5 ans (M0, M1, M2, etc)																																																																																																																																																											
				<p>Niveau (D.R.N.I)</p> <p>Champ</p> <p>Label</p>																																																																																																																																																							
<p>Seules les catégories Esoirs et plus âgée(s) peuvent tout faire, les catégories cadet(te)s et Juniors étant limitées dans les distances et les dénivelés des courses. Les hauteurs d'obstacles et les poids d'engins de lancer peuvent différer d'une catégorie à l'autre. 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.</p>				<p>Seules les catégories Esoirs et plus âgée(s) peuvent tout faire, les catégories cadet(te)s et Juniors étant limitées dans les distances et les dénivelés des courses. Les hauteurs d'obstacles et les poids d'engins de lancer peuvent différer d'une catégorie à l'autre. 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.</p>																																																																																																																																																							
Date	Manifestation	Lieu	Niveau	Résultats CA et plus de septembre 2024																																																																																																																																																							
Sa 1 ^{er} septembre	Boulevards de Colomiers (10 km)	Colomiers (31)	D	Damien BEAURY termine 64 ^{ème} du 10km (24 ^{ème} SZM) en 39mn12s																																																																																																																																																							
Sa 14 Di 15 Septembre	Ch France 24 Heures	Saint Mexent l'Ecole (79)	N	Podium de Jean Pierre RAOUL qui termine 3^{ème} M8M (96 ^{ème} class ^t général). 176 participants avaient pris le départ.																																																																																																																																																							
Sa 28 Di 29 septembre	100km de Millau	Millau (12)	R																																																																																																																																																								

Calendrier				CA et plus principales manifestations à venir			
Date	Manifestation	Lieu	Niveau	CA à MA	Voir détails page précédente	2009	et avant
Sa 05 octobre	Ekiden d'Albi	Albi (81)	R				
Sa 05 octobre	LAO Coupe Spécialités Relais	Rodez (12)	R				
Di 06 octobre	Le trail de la passerelle	Mazamet (81)	D				
Ma 08 octobre	Run2k challenge	Revel (31)					
Sa 12 octobre	Ch France 100km	Amiens (80)	N				
Di 13 octobre	10km et Semi	Tournefeuille(31)	R	Des athlètes d'Athlé Lauragais Olympique y seront...			
Mer 16 octobre	Soirée Tests	Revel (31)					
Ve 18 octobre	Assemblée Générale Elective CDA 31	Maosob des Spors Labège (31)					
Sa 19 octobre	Journée des 1000m	Toulouse Sesquières (31)	D				
Sa 19 octobre	La sein'gulière #2 - octobre rose	Bessieres (31)	D				
Di 20 octobre	Trail des fouss (oct rose)	Le Fousseret (31)	D				
Ve 25 octobre	1, 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 27 octobre	Ch France 5km	Saint Omer (62)	N				
Sa 26 Di 27 octobre	24H d'Albi	Albi (81)	N				
Di 27 octobre	10 et 5km Castelginest	Castelginest (31)	R				
Di 10 novembre	Toulouse metropole run experience	Toulouse (31)	R				
Di 10 novembre	Cross Jean Vidal	Lescure d'Albi (81)	R				
Di 17 novembre	Cross René Arcuset	Montauban (82)	N				
Di 24 novembre	Cross Hubert André	Carmaux (81)	N				
Di 01 décembre	Cross A632	Plaisance du Touch (31)	R				
Sa 07 décembre	Ch Dep Lancers longs 31 32 82 CA et +	Appel à Candidature	D				
Di 08 décembre	Ronde (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				

