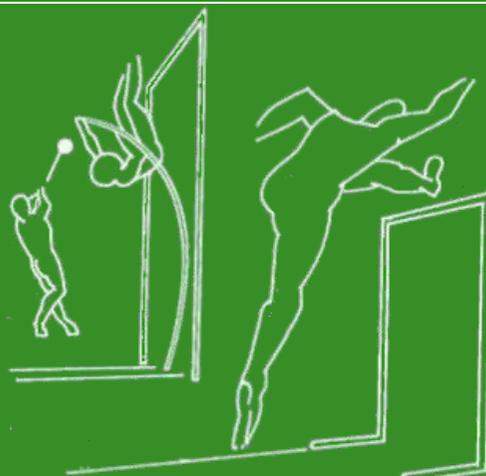


Athlé Lauragais Olympique

Pour aller à l'essentiel !

Octobre 2024

Informations générales



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

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

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

Ce mois-ci

Run2K challenge

Assemblée Générale

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

Table des matières

Thème	Sujet traité	Page
	Table des matières	1
La vie du club		
Le fait de septembre	La reprise pour beaucoup d'athlètes...	2
Rappel	Démarches pour adhérer	3
Dossier du mois de septembre	Aborder la compétition	4
C'est ce mois-ci à Revel	Autant en profiter !	5
Futures organisations du club	Tenez-vous prêts !	6
Mieux connaître l'athlétisme		
Règlements de : compétition	Obstacles dans les courses	7
Entraînement : Techniques	Vitesse Maximale Aérobie (VMA)	8

En octobre, si tu es prudent, achète grains et vêtements
Ne craignons pas quelques orages : il faut s'adapter à la nouvelle saison et aux performances qu'elle peut annoncer...



Mairie de Revel
20 rue Jean Moulin
BP 109 – 31250 Revel
<https://www.mairie-revel.fr/>

Ville de Revel

Un fait d'août dont on n'a pas parlé : Le 10km pour tous des Jeux Olympiques...

L'actualité du mois d'août et celle du mois de septembre ont été très riches alors même que se préparait la rentrée pour la majorité de nos athlètes mais, le jour du Marathon des Jeux Olympiques, un marathon pour tous et un 10km pour tous étaient organisés : notre club était représenté sur le 10km par **Véronique LEBLOND**.



Le fait de septembre : La reprise pour beaucoup d'athlètes...

Après des Jeux Olympiques tonitruants, septembre 2024 a bien entendu été une bonne occasion de reprendre ou de découvrir l'athlétisme.

Dès le dimanche 1^{er}, certains athlètes d'Athlé Lauragais Olympique participaient déjà à une course sur route.

C'est ensuite le 07 septembre que le **Forum des Associations**, organisé par la Mairie de Revel dans la Salle Nougaro, a permis au club de présenter ses activités aux personnes venues se renseigner : **le record du nombre de contacts pris à cette occasion a largement été battu.**



Personne n'a eu à attendre pour mettre en œuvre les bonnes résolutions :

- Le **mardi 10** : reprise des entraînements pour le 1^{er} groupe des EA et PO,
- le **mercredi 11** : reprise le matin des entraînements pour le 2^{ème} groupe des EA et PO, et l'après midi pour les baby athlé (après une coupure d'une saison entière).
- Devant ce succès, un 3^{ème} groupe d'EA PO est créé le **mercredi après-midi à partir du 2 octobre.**
- L'entraînements des autres catégories ayant continué cet été, les athlètes concernés n'ont eu qu'à (re)prendre le train en marche, à partir du **mardi 06**.

Le **mercredi 11 septembre**, pour la deuxième année, notre club avait programmé le **Kinder Joy of moving Athletics day**.

Il s'agissait de promouvoir l'athlétisme auprès des enfants de 7 à 11 ans au cours de cette journée « portes ouvertes » orchestrée au niveau national par la FFA avec l'aide de son partenaire Ferrero.

Les groupes d'entraînement des catégories concernées ayant été totalement révisés, il a semblé préférable aux responsables du club d'étaler cette journée sur les différents groupes d'entraînement des EA et PO.



Conseil Départemental de la Haute Garonne
1 boulevard de la Marquette
31090 Toulouse Cedex 9
05 34 33 32 31
contact@cd31.fr



Communauté de Communes Lauragais, Revel, Sorézois

20 rue Jean Moulin
31250 Revel

05 62 71 23 33
accueil@revel-lauragais.co



Voies Navigables de France gère le Canal du Midi et tout son système d'alimentation dont font partie le Lac de Saint Ferréol et la Rigole de la Plaine.

Ce partenariat est incontournable pour toute organisation sur ces sites familiers d'Athlé Lauragais Olympique

RAPPEL POUR LES RETARDATAIRES		La saison 2024 2025, c'est maintenant !
Se préparer, c'est aussi prévoir		les indispensables démarches administratives
A partir du 1^{er} 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 au cours de la saison 2023 2024, il est toujours temps de 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 débutée.
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
Catégories Benjamin(e)s et plus âgé(e)s	190 €	permettant au club d'offrir le T-shirt du club et le maillot du club, dont le port est obligatoire en championnat.
Catégories BABYS, Eveils Athlétiques et Poussin(e)s	160 €	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.	
Pour les renouvellements de licence	Pour les licenciés qui sont déjà en possession de T-shirt et/ou Maillot du Club, la cotisation annuelle sera réduite comme suit : • 10€ de réduction s'ils possèdent le tee-shirt. • 20€ de réduction s'ils possèdent le maillot. • 30€ de réduction s'ils possèdent le tee-shirt et le maillot.	
Fratreries et familles	15€ de réduction à partir du 2ème enfant ou membre de la famille	
Entraîneurs et membres du Comité de Direction	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)		
La saison ayant commencé, toute licence prend effet des que les démarches d'inscription sont terminées.		
	Voir les horaires proposés	dans les informations par catégories



2 avenue de la Gare
31250 Revel

Tél : 05 34 65 67 90
Email : crespy@crespy.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 ?



18 Avenue de Saint Ferréol
31250 REVEL
Tél. : 05 61 27 52 91

Articles de pêche, de chasse,
Trophées, médailles, coupes

Dossier du mois Aborder la compétition

RAPPEL préliminaire Pour participer à une compétition d'athlétisme, il faut être titulaire d'une licence FFA ou justifier d'un Parcours Prévention Santé obtenu sur le site officiel de la FFA (voir aussi les modalités permettant d'obtenir une licence dans notre club)

Le choix de la compétition (un article ultérieur traitera des « enjeux de l'athlétisme »)

La variété des épreuves que propose l'athlétisme offre à chacun de nombreux choix... Il est parfois possible de combiner les choix, de pratiquer seul ou à plusieurs...

La tenue (voir article plus complet sur le bulletin de septembre)

En compétition, le règlement impose bien que l'athlète ait une tenue correcte mais en fait, la seule chose obligatoire est le **maillot du club**. Il existe des restrictions sur les longueurs de pointes des chaussures (de façon à ne pas détériorer le sol sur lequel on se trouve) et pour tout le reste, le confort d'utilisation prime)



Chaque sport a sa tenue...



L'alimentation

Les règles sont simples

- Les jours précédents : EVITER LES EXCES
- La veille de la compétition : INSISTER SUR LES SUCRES LENTS (pain, pâtes, riz, pommes de terre...) et EVITER LES SAUCES GRASSES (sans forcément tout s'interdire).



Savoir rester raisonnable



• Le jour de la compétition :

o Avant la compétition : le PETIT DEJEUNER doit être un REPAS COMPLET, avec des sucres lents (par exemple : pain de préférence complet et au levain), des sucres rapides (confiture, fruit), des protéines (produits laitiers, mais pourquoi pas viande) et des lipides (les produits précédents en contiennent déjà). L'HEURE DU DERNIER REPAS avant la compétition DOIT ETRE AJUSTEE DE FACON A NE RIEN INGERER DE SOLIDE PENDANT LES TROIS DERNIERES HEURES AVANT L'EFFORT. Il faut BEAUCOUP BOIRE, mais PAR PETITES DOSES (une ou deux gorgées à chaque fois) jusqu'à l'heure de l'effort. On peut en profiter pour compléter l'alimentation en cas le petit creux en évitant les sucres rapides.

o Après la compétition : si l'effort a été intense, il faut reconstituer certaines cellules en ingérant des protéines faciles à digérer (viande blanche par exemple) ; il faut reconstituer le stock de glycogène en mangeant des sucres lents ; il ne faut pas oublier les sels minéraux (les légumes et la viande en contiennent naturellement).

• Les jours suivants : revenir PROGRESSIVEMENT à une alimentation normale (elle doit toujours être variée et équilibrée)

Ne pas négliger l'hydratation

Le sportif ne peut négliger son hydratation s'il veut rester performant. L'hydratation doit être adaptée selon le moment :

- Avant l'effort : on maintient un taux d'hydratation optimal pour prévenir la déshydratation en buvant régulièrement de petites quantités d'eau (1 verre toutes les 30mn),
- Pendant l'effort : on limite les pertes d'eau dues à l'effort en buvant 1 verre toutes les 15mn (on estime à 20% la perte de capacité de performance pour une diminution de 2% du poids du corps),
- Après l'effort : les pertes dues à la transpiration restent habituellement supérieures aux apports hydriques. Une bonne réhydratation permet la réduction des risques de calculs rénaux, favorise la reconstitution cellulaire ainsi que l'élimination des déchets dus à l'effort.

Tous les à côté de la compétition étant résolu, reste à se lancer sur le terrain

- Bien entendu, ce qui procure le plus de satisfactions n'est pas dans le fait de porter la tenue qui convient ni dans ce qu'on a mangé le matin. Toutefois, ignorer ces petits détails peut gâcher une compétition et mieux vaut en tenir compte.
- Pour le reste, il est évident que d'autres articles suivront...



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

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

C'est ce mois-ci à Revel Autant en profiter !

Le **mardi 8 octobre**, le **RunB2K challenge** s'adressera aux catégories d'athlètes BE et plus âgées. (en cas de météo défavorable : report le mardi 15 octobre)

**RUNB2K
CHALLENGE**



Invitez tous vos amis qui s'intéressent à la course à pied, sous quelque forme que ce soit !

C'est une journée « portes ouvertes » orchestrée au niveau national par la FFA qui s'adresse plus particulièrement aux amateurs de running, de fond et de demi-fond.

Il s'agit de courir une ou plusieurs fois dans la séance sur une distance de 2km et de profiter des conseils des entraîneurs d'Athlé Lauragais Olympique..

Le **mercredi 16 octobre**, une soirée Tests **permettra de faire le point sur l'état de forme de chacun(e) avant d'attaquer la préparation hivernale 2024 2025 ... En cas d'intempérie, elle sera reportée au mercredi 23 et remplacée par une séance d'entraînement.**

Chacun(e)s aura à réaliser un TEST VAMEVAL :

- pour les adultes et les spécialistes de fond ou de demi-fond, ce sera un élément directement utilisable pour confectionner les plans d'entraînement,
- pour les plus jeunes, ce sera simplement un apprentissage pour suivre un rythme imposé.

16 h 30

Echauffement athlètes né(e)s de 2006 à 2013 mais possible pour plus âgé(e)s.

17 h 00

Tests **SAUTS, LANCERS, VITESSE** pour ces catégories et personnes intéressées.

18 h 30

Echauffement personnes de tous âges ne faisant que le Test **VAMEVAL**.

19 h 10

Test **VAMEVAL**

- d'abord athlètes né(e)s de 2010 à 2013 et autres non-initié(e)s.
- puis toutes autres personnes (s'il y a peu de candidat(te)s, un seul test à 19 h 15)

Le **vendredi 25 octobre**, à 20h dans la salle de réunions anexe de la salle Nougaro, l'**Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique** fera d'abord le point sur la saison 2023 2024 et aura pour objet d'en tirer les enseignements nécessaires à la réussite de la saison 2024 2025.



La programmation s'intéressera notamment à plusieurs points clés :

- **Augmenter le nombre de licenciés pour pérenniser plus facilement le club: quelle politique suivre ?** La saison 2023 2024 a vu ce nombre d'athlètes des catégories accueillies augmenter légèrement, mais il faut toujours rester vigilant sur ce point si un veut que le club garde son dynamisme.
- **Entraînements : doit-on continuer à augmenter l'offre ? Doit-on se cantonner à quelques spécialités ?** Nos athlètes ont pris l'habitude d'un suivi qui n'est pas toujours assuré dans tous les clubs : peut-on l'améliorer sans trop alourdir la tâche de nos bénévoles ? Doit-on songer à professionnaliser certaines tâches pour pouvoir aller plus loin ? Autant de questions que se posent tous les clubs soucieux de préserver la qualité des prestations qu'ils offrent à leurs membres.
- **Participation aux manifestations:** depuis des années c'est **LE** principal point à améliorer... Les membres du club ont-ils des idées pour y parvenir ?

- **Résultats sportifs : Paradoxalement, c'est un des principaux critères lorsqu'on juge de l'efficacité d'un club alors que ce n'est que le résultat de facteurs sur lesquels il n'est pas toujours possible d'agir ...**

Ce qui est certain, c'est qu'améliorer les résultats sportifs passe nécessairement par une participation suffisante aux manifestations.

- **Organisation de manifestations :** Ces dernières années, on organisait des **Soirées tests**, le **Meeting Vertisaut**, le **Challenge Jeunes Pousses**, le **Tour du Lac de Saint Ferréol**, les **6 Heures du Lauragais**... On participait aussi à toutes les manifestations proposées par la Mairie de Revel et par la FFA.

On peut toujours se poser la question de la pertinence de tel ou tel type d'organisation mais il faudra aussi rester conscients qu'une manifestation qui n'est pas organisée au cours d'une saison a ensuite toujours des difficultés à retrouver son auditoire d'avant trêve...



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...



**42 avenue de Castelnaudary
31250 Revel**

05 61 17 97 96

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.

Futures organisations du club Tenez-vous prêts

Le **31^{ème} Meeting Vertisaut** sera programmé le **samedi 16 novembre 2024**.



Bien entendu, Athlé Lauragais Olympique s'applique à proposer des entraînements d'athlétisme efficaces et, pour cela conseille à ses athlètes d'évaluer régulièrement leur niveau au cours de manifestations d'athlétisme.

De nombreuses manifestations sont organisées mais peu ont lieu à proximité de nos domiciles respectifs.
Afin d'éviter des déplacements à ses athlètes, Athlé Lauragais organise sur place des manifestations d'athlétisme.

... Les athlètes ont besoin d'être entourés, notamment lors des manifestations.

Les athlètes ne sont jamais aussi à l'aise que lorsqu'ils se sentent entourés. Les familles, notamment des plus jeunes, sont donc toujours les bienvenues pour les accompagner.

Pour le déplacement, un club de la taille du notre a rarement un nombre d'athlètes se rendant sur un même site justifiant la location d'un bus : dès lors, les familles et amis des plus jeunes athlètes sont sollicités pour les amener à bon port. Les familles peuvent tout à fait s'organiser entre elles pour le covoiturage.

Une fois sur place, les athlètes ont aussi besoin d'être entourés pour attaquer leur compétition ou leur animation en confiance : une des façons les plus efficaces de se retrouver près des athlètes consiste à donner un coup de main au jury de la manifestation :

Chez les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s, le club s'accueille se doit de présenter une ossature de jury prête à faire fonctionner la manifestation mais il est toujours aussi nécessaire que quelques personnes de chaque club participent au jury : ce n'est pas une tâche difficile dans la mesure où chaque jury est dirigé par une personne ayant déjà l'habitude de ce genre de tâche.

Il est aussi demandé aux clubs de présenter des personnes accompagnant les groupes d'athlètes d'atelier en atelier et notant les résultats pour les amener au secrétariat de la manifestation...

Pour les autres catégories, il n'y a pas d'accompagnateurs de groupes, mais la participation au jury y est d'autant plus indispensable que les règles sont beaucoup plus strictes et que, sans jury suffisant, les performances réalisées ne sont pas prises en compte dans les bilans de la FFA...

Participer au jury ou aider l'organisateur, que ce soit à domicile ou ailleurs, est indispensable dans le sport amateur...

Autant profiter des rares occasions où c'est proche de chez soi !

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.



Athlé Lauragais Olympique ne peut pas organiser sans l'aide des bonnes volontés disponibles !



Ci-dessous :

focus du mois

sur un règlement

et sur une technique.

COMPETITION Règlements

Courses C3 Obstacles dans les courses

La course à pied permet de se mesurer à d'autres athlètes sur des parcours très variés : piste d'athlétisme aux repères précis ou parcours dans la nature. Depuis que l'athlétisme existe, ses adeptes ont pimenté certaines courses à l'aide d'obstacles.

Au début, il s'agissait de franchir des fossés, des troncs d'arbres, des haies (de vraies haies végétales), le tout disposé en travers des parcours inspirés des circuits de courses hippiques. C'est notamment le cross-country qui se présentait sous cette forme.

Au fil du temps, les obstacles sur piste se sont normalisés, toujours dans l'optique de comparer des performances comparables quel que soit le lieu où elles sont réalisées.

Les éventuels obstacles rencontrés au cours de cross-country et d'autres courses se déroulant en milieu naturel ne donnant pas lieu à de telles comparaisons (seul le classement y compte, la performance mesurée n'étant qu'indicative), n'entrent pas dans cette « normalisation ».

Des règles très précises définissent trois types d'obstacles de course :

- **La Haie** (qui tirent son nom des premiers obstacles mais n'a plus rien de végétal) :
 - On peut régler sa hauteur en fonction de la catégorie des athlètes en compétition et de la distance de la course (hauteurs très diverses : voir tableau).
 - Elle doit pouvoir tomber sous la poussée de l'athlète lorsqu'il la heurte et comporte à cet effet un contrepoids réglable en fonction de la sa hauteur.
- **La Barrière de steeple** :
 - Sa hauteur est différente selon le le sexe des athlètes (et leur catégorie pour les athlètes masculins) en compétition et de la distance de la course (0,762m pour les féminines, 0,836 pour les cadets et 0,914m pour les autres masculins).



○ Elle est stable au sol et ne peut tomber sous la poussée de l'athlète lorsqu'il la heurte.

- **La Rivière de steeple** :

Elle comporte une barrière de même hauteur que la précédente surplombant une fosse remplie d'eau dont le fond est incliné (0,762m de profondeur près de la barrière jusqu'à atteindre le niveau de la piste) : plus l'athlète atterrit loin de la barrière, moins il se mouille...

Les distances entre la ligne de départ et le 1^{er} obstacle ; entre les obstacles entre eux et entre le dernier et la ligne d'arrivée sont aussi réglementées (voir tableau).

La technique de passage de l'obstacle fait l'objet d'autres règles :

- L'athlète doit être au-dessus d'une haie au moment du passage (mais une partie de son corps peut la renverser).

Il n'a pas le droit de pousser l'obstacle avec ses mains pour le faire tomber ou pour prendre appui.

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 sans déroger aux principes de WA dont elle est membre.

EPREUVES DE HAIES SUR STADE EXTERIEUR (Epreuves internationales)

Courses	Catégories	Hauteur obstacle en m	Distances en m			
			Dép / 1 ^{ère} haie	2 haies	Dern haie / arrivée	
Masculins	110m h	Es et Se	1,067	13,72	9,14	14,02
		Ju et Ma	0,991			
		Ca	0,914			
Masculins	400m h	Ju et +	0,914	45,00	35,00	40,00
		Ca	0,838			
Féminines	100m h	SE et +	0,914	13,00	8,50m	10,50
		Ju	0,838			
		Ca	0,762			
Féminines	400m h	SE et +	0,762	45,00	35,00	40,00
		Ca et Ju	0,762			

EPREUVES DE HAIES SUR STADE EXTERIEUR (Epreuves JEUNES spécifiques FFA)

Courses	Catégories	Hauteur obstacle en m	Distances en m			
			Dép / 1 ^{ère} haie	2 haies	Dern haie / arrivée	
Mas	50m h	Be	0,650	11;50	7;50	8,50
	100m h	Mi	0,836	13,00	8,50	10,50
	200m h	Mi	0,762	21,46	18;28	14;02
Fém.	50m h	Be	0,650	11;50	7;50	8,50
	80m h	Mi	0,762	12,00	8,00	12,00
	200m h	Mi	0,762	21,46	18;28	14;02

Il existe d'autres courses de haies, moins répandues.

Les courses en salle respectent les mêmes principes (sauf la distance totale, évidemment : généralement 50 ou 60m)

Pour les courses de Steeple, il existe aussi des règles pour positionner les barrières : leur implantation dépend de la position de la rivière (à l'intérieur ou à l'extérieur de la piste)

Au cours des compétitions, le jury est chargé de faire respecter toutes ces règles...

Dernière parution du sujet : 10 2024

ENTRAINEMENT

Informations techniques

Courses

C3

Vitesse Maximale Aérobie (VMA)

Les principes sur lesquels on s'appuie :

Toute personne qui pratique une **activité physique** constate que **les battements de son cœur et sa respiration s'accroissent** : c'est la **conséquence de l'élévation des besoins énergétiques des muscles sollicités**. Cette énergie provient d'une **combustion** qui a lieu dans le muscle. Selon l'intensité de l'effort, cette combustion utilise différents « carburants » présents dans le muscle lui-même ou transportés par le sang :

- Pour les **exercices de longue durée et de faible intensité**, c'est un **mélange constitué d'une faible quantité de glucides et d'une grande quantité de lipides** qui constitue l'essentiel du « carburant ».
- Les proportions de glucides et de lipides s'inversent progressivement lorsque l'intensité de l'effort augmente.
- **Pour les exercices intenses, ce sont les glucides, et particulièrement le glycogène, qui deviennent les « carburants » presque exclusifs.**

Comme pour toute combustion, ces « carburants » **nécessitent un apport d'oxygène**.

Le transport et l'utilisation de l'oxygène se font au cours d'un long enchaînement qui permet de fixer par les poumons l'oxygène de l'air qu'on respire (d'où le terme « aérobie »), de le transporter dans le sang, d'en adapter le débit grâce à la « pompe cardiaque ».

Comme toute combustion, celle-ci produit, outre l'énergie nécessaire à l'effort, de la chaleur et des « déchets » qui sont ensuite évacués

Au niveau des muscles sollicités, l'utilisation de l'oxygène dépend de la quantité et de l'entraînement des fibres qui les constituent. De la capacité maximale de transport et d'utilisation de l'oxygène dépend la quantité d'énergie susceptible d'être produite par voie aérobie : la **capacité physiologique aérobie**. (capacité à maintenir longtemps un travail musculaire de haute intensité).

Afin d'optimiser l'entraînement, il est bon de connaître cette donnée (personnelle puisque dépendant de quantités de fibres et de leur entraînement) des études ont été faites pour corréler l'entraînement avec des performances relevées au cours de tests : plusieurs méthodes en découlent, toutes utilisant des tests (test de Cooper, test de Leger Boucher, épreuve de course Navette, VAMEVAL...).



Selon les distances sur lesquelles on se spécialise, la fréquence et la structure des séances varieront énormément mais les données récoltées au cours d'un test VAMEVAL, notamment la VAM (Vitesse Maximale Aérobie), sont utilisables dans tous les types d'entraînement. Exemple pour un coureur de 400m :

% VAM et Vitesses associées	Types et durées d'exercices	Répercussions physiologiques attendues
50 à 55%	Ex. continu, durée 8 à 12mn	Récup. active : accélère le métabolisme de l'acide lactique (après ex. intense de 60s à 3mn)
65 à 70%	Ex. continu, durée 8 à 10mn	Echauffement : vitesse propice à l'équilibre aérobie, à combiner avec des étirements.
70 à 75%	Ex. continu, durée > 20mn ou par intervalles longs 5 à 6mn, durée totale >30mn	Développement de l'endurance aérobie, transition aérobie – anaérobie, début de l'apparition de l'acide lactique sanguin.
75 à 85%	Ex. intervalles longs 4 à 6mn, récup. incomplète, durée totale >15mn	Développement de l'endurance et de la puissance aérobie, développement de la puissance anaérobie lactique.
85 à 100%	Ex. intervalles longs 1 à 3mn. en Fartlek récup. Incomplète, durée totale 10 à 15mn	Développement de la puissance maximale aérobie et de l'endurance anaérobie lactique : pas en début de saison, puis seulement sur certains entraînements.
100 à 120%	Ex. intervalles très courts 10s d'ex. 20s de repos, durée totale 10 à 20mn	Développement de la puissance maximale aérobie : pas avant la 6 ^{ème} semaine d'entraînement.

A quoi sert le test VAMEVAL ?

Les références de cette étude...

On a souvent vu des interventions sur les réseaux sociaux critiquant la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) qui serait à l'origine de cette méthode d'entraînement, décriée par certains internautes...

En réalité, c'est dans le Département d'Education Physique de Montréal (Canada) que l'équipe de Luc LEGER, sommité mondialement connue et reconnue ; a mis au point cette méthode d'entraînement (après bien d'autres).

Comment utilise-t-on les résultats du test ?

Actuellement, on utilise le **test VAMEVAL** (abréviation de EVALuation de la Vitesse Maximale Aérobie) pour les coureurs de fond et de demi-fond en raison des données directement exploitables dans les plans d'entraînement qu'il fournit.

Description du test : des balises sont placées tous les 20m le long de la piste, une sono diffuse des bips... Le jeu consiste à courir 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**

Comme on le voit sur le tableau ci-dessus, un plan d'entraînement peut comprendre des séances aux rythmes très différents selon ce qu'on cherche à développer.

Il y a des tas d'applications possibles qui permettent de progresser tout en évitant le surentraînement.

Dernière parution du sujet : 10 2024