

Ce mois-ci

Début de la saison hivernale (salle et cross)



31^{ème} Meeting Vertisaut

Le mois prochain

Meetings en salle, cross-country...
Kid cross...

Championnats d'épreuves combinées...



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 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

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 novembre	... Les athlètes ont besoin d'être entourés	4
C'est ce mois-ci à Revel	Autant en profiter !	5
Futures organisations du club	Tenez-vous prêts ! Dossier du mots (suite)	6
Mieux connaître l'athlétisme		
Règlements de compétition	Perche	7
Entraînement : Techniques	C'est le pied... humain.	8



Brouillard en novembre, l'hiver sera tendre.
Ne craignons pas quelques orages : il faut s'adapter à la nouvelle saison et aux performances qu'elle peut annoncer...



Le fait d'octobre : l'Assemblée Générale du club

Le **vendredi 25 octobre**, l'Assemblée Générale d'Athlé Lauragais Olympique était programmée



Le rapport moral du président a présenté la saison 2023 2024 d'Athlé Lauragais Olympique, venant à la suite de la période d'après-pandémie de Coronavirus:

• **Nombre de licenciés** : après une lente remontée au cours des deux saisons précédentes, le nombre de licenciés s'est à nouveau effondré : 33 (15F, 18M), essentiellement en raison d'un défaut d'encadrement pour les babys (enfants de 4 à 6ans) au cours de la saison 2023 2024 (10 au cours de la saison précédente).

Pour préparer la saison actuelle, une réflexion a été lancée aboutissant à l'Assemblée Extraordinaire du 4 juillet 2024 qui a défini de nouvelles bases pour cette saison : recrutement d'un encadrement plus nombreux pour les jeunes catégories.

• **Entraînements suivis assidûment** : certains avaient une optique de sport loisir, mais ce sont ceux qui avaient les objectifs les plus exigeants qui ont été les plus présents !

• **Pourcentage de participation aux manifestations** : ça reste toujours LE point à améliorer mais le pourcentage d'athlètes licenciés ayant fréquenté les manifestations qui leur étaient proposées n'a pas évolué...

• **Les résultats sportifs** : ils ont été excellents comptes tenus de l'effectif réduit avec 2 qualifiés lors de championnats de France, 4 podiums départementaux dont 1 titre...

Pour son avenir, le club doit impérativement évoluer:

• **Augmentation du nombre de licenciés pour pérenniser le club**: l'élan qui concerne tout le sport français après les Jeux Olympiques a permis au club d'atteindre à ce jour 85 licenciés (46F, 39M).

• **Entraînements** : L'offre actuelle permet de répondre à l'augmentation du nombre de licenciés

• **Participation aux manifestations**: ça reste LE point à améliorer... Le Challenge du Jeune Athlète lauragais a un temps joué ce rôle...

Le bilan financier a fait ressortir un déficit essentiellement dû à la baisse de l'effectif et au coût des compétitions.

Le budget permet de voir le déficit compensé cette saison grâce à l'augmentation du nombre de licenciés.

• Organisation de manifestations :

- La Soirée tests du mois d'octobre 2023 a été une réussite, notamment grâce à la venue d'athlètes du Desperado; celle de juin a dû être modifiée au dernier moment l'accès à la sono étant impossible ce jour-là.
- Le 30ème Meeting Vertisaut a montré l'intérêt que tu portent les athlètes compte tenu que la Ligue d'Athlétisme d'Occitanie n'a confirmé qu'au dernier moment que le Grand Prix Régional Hivernal BE MI était reconduit.
- Le 10ème Challenge des Jeunes Pousses a eu un beau succès chez les Poussin(e)s mais un faible effectif chez les Eveils Athlétiques, notamment à cause de la proximité d'une manifestation dans la salle de Fronton.
- Le 52ème cross du Tour du Lac de Saint Ferréol n'avait pu être organisé en 2003 et s'est déroulé dans les pires conditions météorologiques, les bénévoles attendus étant trop peu nombreux. D'où des questions sur l'intérêt de continuer à organiser cette manifestation.
- Les 6 Heures du Lauragais ont connu un succès proche de celui de l'année précédente.
- Quelques manifestations proposées par la FFA ont aussi été programmées...
- Trop peu de mobilisation pour les manifestations organisées, les mettant parfois dans une position critique.

• **Résultats sportifs** : améliorer les résultats sportifs passe par une participation suffisante aux manifestations, la qualité d'entraînement n'étant pas en cause (peu d'athlètes ont participé mais le pourcentage d'athlètes performants est fort parmi eux (elles).

• **Organisation de manifestations** : Comme les saisons précédentes, le club organisera des **Soirées tests**, le **Meeting Vertisaut**, le **Challenge Jeunes Pousses**, les **6 Heures du Lauragais** mais fera l'impasse, cette saison sur le cross du Tour du Lac de Saint Ferréol.

L'Assemblée a élu un nouveau bureau composé de Emilie BOIVIN, Laurence FEURER, Erwan FLOURY, Jean Pierre RAOUL, Daniel ROUSSEAU, Sophie TALLET et Anissa ZAOUCHE. La nouvelle Présidente est Sophie TALLET.

La remise des récompenses du Challenge du Jeune Athlète lauragais et un moment de convivialité ont clôturé la soirée.



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



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

On aurait aussi pu parler de la soirée Tests...

Le **mercredi 11 octobre**, cette soirée tests avait pour objectif de faire le point sur l'état de forme de chacun(e) avant d'attaquer la préparation hivernale 2023 2024

Le records absolu de participation à ce type de soirée est loin d'avoir été battu (ce record était dû à la venue en nombre de membres du Desperado Trail : cette fois-ci, ce club a préféré organiser ses propres tests).

De plus, pour la 1^{ère} fois, les plus jeunes athlètes n'étaient pas invités, leur programme annuel prévoyant d'autres types de tests (Pass Athlé).



Tout était prêt pour débiter à 16 h 30.

Seuls 2 athlètes sont arrivés vers 17 heures. Il a semblé préférable de faire une petite séance dans la discipline de leur choix.

Vers 18 h 00, les athlètes ont commencé à se présenter pour le **TEST VAMEVAL** :

Pour les adultes et les spécialistes de fond ou de demi-fond, le test a fourni les données nécessaires pour confectionner les plans d'entraînement : au total 6 athlètes ont réalisé le test.

- pour les moins aguerris, c'était aussi un apprentissage pour suivre un rythme imposé...

Le pique-nique de fin de manifestation était bien copieux pour un très faible effectif... Il a été très apprécié !

Merci à toutes les personnes qui ont participé à cette soirée. Un merci particulier aux bénévoles d'Athlé Lauragais Olympique qui ont donné un coup de main pour que tout se passe pour le mieux.



2 avenue de la Gare
31250 Revel

Tél : 05 34 65 67 90
Email : crespny@crespny.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

... ou du Run2K challenge...

Le **mardi 03 octobre**, sur le **stade municipal de Revel**, Athlé Lauragais Olympique avait prévu de participer activement à ce challenge reconduit par la FFA...



Le Run2K Challenge était censé s'adresser à tous les runners.

Le running occupe une place importante dans notre club, et nous souhaitons accueillir de nouveaux pratiquants

Ce défi organisé sur une distance de 2000m pouvait permettre de réunir les coureurs, licenciés ou non pour un moment sportif, convivial et motivant.

Le soutien de la Fédération pour cet évènement en matière de communication a été effectif sur son site.

Malheureusement, le site de la Fédération s'avère tout à fait inefficace pour toucher un public de coureurs non licenciés. La publicité avait bien été faite lors du Forum des Associations, mais seuls les habitués de nos entraînements se sont retrouvés sur le terrain, préférant opter pour une séance tenant compte de leurs objectifs compétitifs...



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

Pour reprogrammer correctement les Tests et le Run2k Challenge, il sera bon d'en réétudier les moyens de communication à adopter pour que tout le monde soit au rendez-vous...

... ou, mieux, de la participation du club aux courses de Tournefeuille ...

Là, c'est un véritable choix des athlètes et des entraîneurs :

Une superbe journée dans une très bonne ambiance !



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

Dossier du mois

... Les athlètes ont besoin d'être entourés, notamment en compétition

Les athlètes ne sont jamais aussi à l'aise en compétition 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 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...

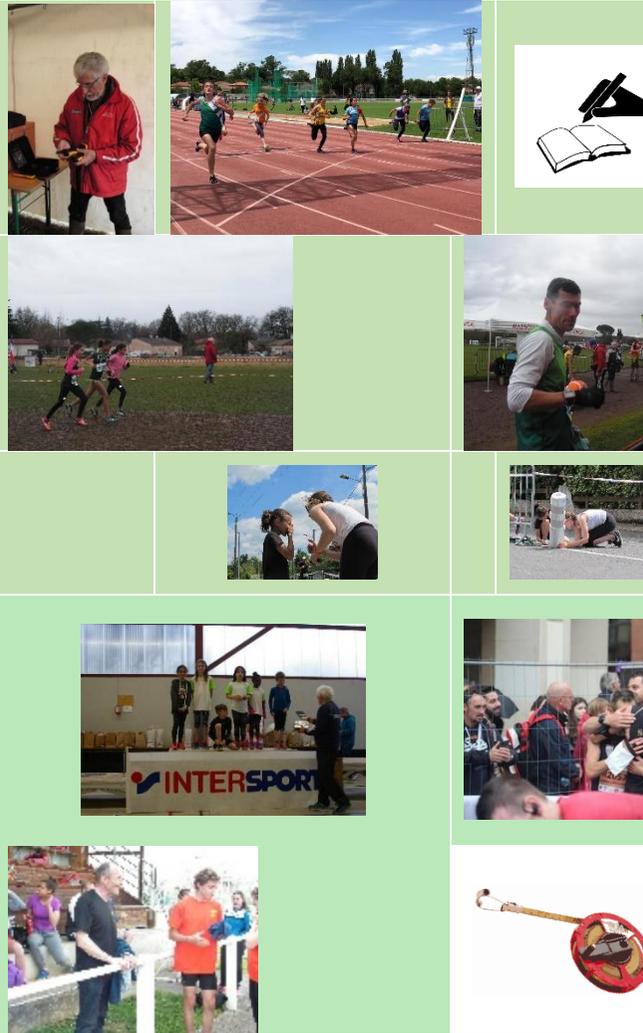
Pour les autres catégories, il n'y a pas d'accompagnateurs de groupes, mais la participation au jury y est d'autant plus indispensable que les règles sont beaucoup plus strictes et que, sans jury suffisant, les performances réalisées ne sont pas prises en compte dans les bilans...

Le jury est rarement suffisant à lui seul pour assurer la réussite d'une organisation : sans bénévoles pour installer et désinstaller le matériel, sans quelques personnes pour assurer une buvette, aucune manifestation ne peut fonctionner dans de bonnes conditions...

Participer au jury ou aider l'organisateur est une solution...

N'hésitez pas à répondre présent lorsqu'un organisateur sollicite de l'aide : ça rend bien service à nos athlètes et ça n'a rien d'une corvée...

De plus, sachant que c'est à charge de revanche, notre club peut ainsi bénéficier d'une aide précieuse pour ses propres organisations...



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



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
31250 Revel

locvaisselle@orange.fr
www://loc.vaisselle.haute.garonne.fr

La suite page 6

C'est ce mois-ci à Revel Le 31^{ème} Meeting Vertisaut

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



Sauts en Hauteur et à la Perche, 50 mètres Haies, Lancer de Poids

La meilleure performance de saut des épreuves de la journée sera récompensée par le **TROPHEE Jean LABROUCHE**

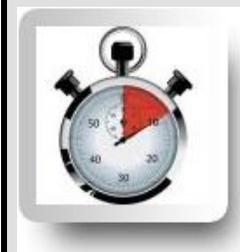
Nous comptons donc sur l'appui de tous. Cet appui peut se manifester de plusieurs façons (éventuellement, il n'est pas interdit de les cumuler) :

- le **Vendredi 15 novembre à partir de 21 Heures**, pour la mise en place des grosses installations : ce meeting nécessite l'installation de 2 tapis de saut en hauteur, d'un tapis de saut à la perche, d'1 aire de lancer de poids, des pistes d'élan pour ces différentes spécialités et d'une piste de course de 60m environ (moquettes à poser),
- le **Samedi 16 novembre à partir de 9 Heures**, pour la mise en place des installations complémentaires (ce qui n'a pu être fait la veille : **si le vendredi tout est fait, on économise une matinée de travail**),
- le **Samedi 16 Novembre à partir de 13 heures 45**, pour l'organisation proprement dite (accueil des athlètes, inscriptions, aide au jury, distribution d'un goûter, etc...).
- **SANS OUBLIER LE DEMONTAGE ET LE RANGEMENT APRES LA COMPETITION**, de toutes les installations, **en prenant part à la compétition, pour les athlètes Benjamin(e)s et Minimes** (catégorie de l'athlète au moment de la compétition).

Une REUNION D'INFORMATION aura lieu le ... **Novembre dans la salle Omnisports N°1 à .. heures ...**

De toute manière, **RESERVEZ LA DATE DU MEETING VERTISAUT, AVEC VOS PARENTS ET AMIS... BREF, TOUTE AME QUI PEUT DONNER UN COUP DE MAIN.**

Un document expliquant le fonctionnement de cette manifestation sera envoyé...



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.

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)...



Comment devient-on membre d'un jury de compétition ?

Les membres d'un jury peuvent avoir des compétences très diverses : certaines sont à la portée de toute personne qui a simplement été briffée en début de compétition et qui n'exigent aucune formation préalable, d'autres nécessitent une formation plus ou moins exigeante.

C'est l'Organisme de Formation de l'Athlétisme (OFA) qui définit toutes ces formations. C'est un organisme très structuré, avec une direction nationale et des antennes dans les ligues régionales et les comités départementaux afin de couvrir tout le territoire national.

Toute personne titulaire d'une licence de la FFA peut accéder au site internet de l'OFA (le code reçu avec la licence permet d'y créer son compte) et y trouver des informations dans 4 domaines (Direction, Encadrement sportif, Jury, Organisation).

Le domaine qui permet de se former aux divers postes permettant d'arbitrer une compétition est le domaine « Jury ».

On peut simplement y rechercher des renseignements sur les règles d'athlétisme à titre documentaire ou aller plus loin jusqu'à suivre une formation débouchant sur un diplôme.

Il existe plusieurs niveaux de diplômes d'officiels, exigeant chacun une formation spécifique (Juge assistant, Juge, Chef juge, Juge arbitre). Bien entendu, pour passer au niveau supérieur il faut maîtriser les niveaux précédents.

Chacun de ces niveaux de diplômes se décline en spécialités couvrant l'ensemble des familles d'épreuves d'athlétisme.

Pour pouvoir suivre une formation diplômante, on étudie d'abord un certain nombre de « modules » sur le site, puis on répond à des QCM (1 par module) pour évaluer sa capacité à suivre la formation souhaitée. On peut alors s'inscrire à cette formation qui comprend toujours une partie traitée sous la forme de visio-conférences et une partie où on se retrouve sur le terrain, avec un tuteur, puis avec un jury d'examen qui peut proposer l'attribution du diplôme.

Le processus de formation de l'OFA peut sembler complexe, surtout lorsqu'on est pas habitué au surf sur l'internet... Mais les ligues et comités organisent régulièrement des journées permettant de se familiariser avec les outils de formation qui sont proposés. Une fois le premier pas franchi, il n'est pas rare que les participants se prennent au jeu.

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

Sauts S2 Perche

Il s'agit d'un saut se déroulant dans les Conditions Générales des Sauts Verticaux :

• Avant le début de la compétition, le Juge-Arbitre ou le Chef-Juge annonce aux athlètes la hauteur initiale et les hauteurs suivantes auxquelles la barre sera élevée à la fin de chaque tour d'essais...

• **Essais** : Un athlète peut commencer à sauter à n'importe quelle de ces hauteurs.

L'athlète est disqualifié des tentatives pour les sauts suivants après trois échecs consécutifs, indépendamment de la hauteur à laquelle ces échecs se produisent, le disqualifieront (sauf cas d'égalité pour la première place) : un athlète peut renoncer à sa deuxième ou troisième tentative à une hauteur donnée pour la tenter à une hauteur supérieure...

A moins qu'il ne reste qu'un seul athlète et qu'il ait remporté la compétition:

- la barre ne doit jamais être montée de moins de 5cm après chaque tour d'essais
- la progression des montées de barre ne doit jamais augmenter (sauf pour une tentative de record avec l'accord du Juge Arbitre et / ou de l'ensemble des athlètes encore en compétition).

Cette disposition ne s'applique pas aux compétitions d'épreuves combinées.

• **Prise de mesure de la hauteur** : Les mesures sont effectuées au centimètre entier, perpendiculairement au sol et jusqu'à la partie la plus basse du bord supérieur de la barre transversale. Le mesurage d'une nouvelle hauteur est fait avant toute tentative à cette hauteur.

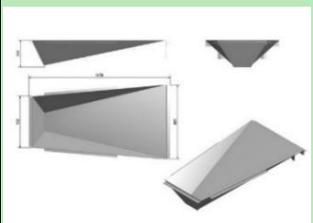
Règles spécifiques au saut à la perche :

Déroulement de la compétition : L'athlète peut demander le déplacement de la barre transversale dans la direction de la zone de réception, de telle sorte que le bord de la barre transversale le plus proche de l'athlète puisse être positionné à n'importe quelle position depuis celle directement au-dessus du bord arrière du bac d'appel jusqu'à celle située à 80cm dans la direction de la zone de réception. Il doit, avant le début de la compétition, informer le jury de la position de la barre qu'il souhaite pour sa première tentative et cette position est enregistrée. (il pourra ensuite demander une autre position s'il informe le jury avant que la barre n'ait été placée conformément à son souhait initial).

L'athlète commet une faute si:

- après le saut, la barre ne reste pas sur ses deux taquets du fait de l'action de l'athlète durant le saut ; ou
- il touche le sol, y compris la zone de réception au-delà du plan vertical partant du bord arrière du bac d'appel, avec une partie quelconque de son corps ou avec la perche, sans avoir préalablement franchi la barre ; ou
- après avoir quitté le sol, il passe sa main inférieure au-dessus de sa main supérieure ou s'il déplace la main supérieure vers le haut sur la perche ; ou
- durant le saut, il stabilise la barre ou remet la barre en place avec une main ou deux mains.

Si, lors d'une tentative, la perche d'un athlète se brise, ce n'est pas un échec et une nouvelle tentative est accordée.



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.

Le matériel

L'organisateur met à disposition des athlètes une installation comprenant un tapis de réception aux normes de l'IAAF, un buttoir permettant de transformer la vitesse horizontale du sauteur en projection verticale, des poteaux réglementaires et une piste d'élan.

Le Buttoir, en bout de piste d'élan et contre le tapis de réception est encastré dans le sol.

L'athlète vient avec sa (ou ses) perche(s).

La barre transversale

La barre transversale est en fibre de verre ou en toute autre matière appropriée ; elle a une section circulaire sauf à ses extrémités. Elle doit être colorée afin d'être clairement visible par tous les athlètes. La longueur totale de la barre sera de 4,50m \pm 0,02m. Son poids maximum est de 2,25kg. Le diamètre de la partie circulaire de la barre est de 30mm \pm 1mm. Elle se compose de trois parties - la barre circulaire et deux extrémités, chacune de 30mm-35mm de largeur et de 0,15m-0,20m de longueur, permettant la pose de la barre sur les supports des montants. Ces extrémités ont une section circulaire ou semi-circulaire avec un côté plat clairement défini, sur lequel repose la barre placée sur ses supports. Ces extrémités seront dures et lisses. Elles ne doivent pas être faites ni couvertes de quelque matière ou substance qui pourrait avoir pour effet d'augmenter l'adhérence entre elle et les supports. La barre transversale ne peut avoir aucun biais et, en position, elle ne peut avoir une flèche de plus de 30mm.

Combien de personnes au minimum ?

Le chef juge surveille l'épreuve dans son ensemble et décide de la validité de chaque essai (dans les compétitions à effectif limité, il prend une fonction supplémentaire)...

2 juges règlent la hauteur de la barre, 1 juge tient la toise permettant de mesurer, 1 juge appelle les athlètes et note la validité ou non de chacun de leurs essais.

3 juges, c'est le strict minimum ; 9 est le nombre généralement retenu dans les grandes compétitions.

Dernière parution du sujet : 11 2024

ENTRAINEMENT Informations techniques

Généralités G2 C'est le pied... humain.

L'Homme est certainement l'espèce qui a développé la bipédie la plus aboutie du monde animal : ses pieds sont de véritables merveilles, lui permettant de se tenir debout mais aussi de marcher, courir et sauter avec une remarquable maîtrise.

Le pied humain est une structure étonnamment complexe comprenant pas moins de 26 os maintenus par 33 articulations et une centaine de muscles, ligaments et tendons. L'ensemble s'organise sous la forme d'une arche très élastique, la voûte plantaire qui relie le premier métatarsien au calcaneum, dans le talon : c'est un véritable ressort, permettant des mouvements à la fois puissants et précis, qui serait certainement considéré comme la technologie la plus aboutie si l'Homme était un robot

L'athlétisme utilise les qualités du pied pour TOUTES ses spécialités, quelles qu'elles soient : la course ou chaque foulée commence par une poussée du pied, les sauts où l'appel n'est autre qu'une poussée encore plus puissante que celle d'une foulée, les lancers où aucun engin ne pourrait partir sans que le lanceur ait préalablement pris appui sur le sol

Habituer ses pieds à pousser de plus en plus fort et dans la direction la plus adéquate pour l'exercice en cours est un des principes les plus importants de l'entraînement de tout athlète :



pas étonnant, donc, que tout échauffement comprennent des exercices basiques tels que « talons-fesses », « levers de genoux », « foulées bondissantes », « fentes sautées », etc... , que les entraînements de préparation physique générale puissent comprendre des montées d'escaliers, des « sauts de marches » ou de « plinths », etc... , que les séances techniques insistent sur les gestes qui amènent les pieds à toujours travailler dans une position optimale.

Le travail du pied se fait avec trois principaux objectifs :

- **éviter les blessures** en assurant une pose du pied dans l'axe et en évitant autant que possible les chocs trop violents du talon contre le sol (ce qui répercute des vibrations pouvant entraîner des dégâts sur tout l'organisme, notamment sur les articulations et le long de la colonne vertébrale)...
- **renforcer les muscles et tendons du pied** par la répétition : ça aide la mise en sécurité en cas de faux mouvement et ça augmente notablement l'amplitude de la foulée, du saut ou la puissance de la poussée pour le lanceur...

optimiser l'angle sous lequel le pied quitte le sol à chaque poussée (foulée, saut, lancer : il y a chaque fois un angle de décollage optimal qu'on gère notamment en levant plus ou moins le genou et en orientant la poussée vers l'avant ou vers le haut selon la discipline préparée).

Pour l'efficacité de l'effort, toute séance ou toute compétition doit être précédée d'un échauffement comportant quelques exercices faisant travailler le pied.

Des séances spécifiques de préparation physique générale peuvent encore compléter ce gain d'efficacité, notamment en corrigeant les éventuels défauts de la gestuelle de l'athlète et en accentuant le renforcement musculo tendineux.

... des tas d'accidents tendino musculaires pourraient être évités...

Bon nombre d'élongations, de déchirures, voire de ruptures de tendons ou de muscles seraient évitées si une plus grande attention était portée sur le travail du pied : c'est à la fois un travail de renforcement et de mise en sécurité ...

Un véritable ressort sous le pied...

... la courbe de la voûte plantaire indispensable à notre bipédie...

« La rigidité du pied humain, qui permet une poussée efficace lors de la marche ou de la course, a été essentielle à l'évolution de la bipédie. Cette morphologie arquée du milieu du pied humain le rend plus rigide, alors que d'autres primate sont des pieds plats qui fléchissent fortement au milieu ». L'apparition d'une voûte plantaire suffisamment incurvée, autour de 1,8 million d'années, a sans doute joué un rôle primordial dans l'essor de la bipédie et la capacité de l'Homme à se déplacer et à courir, estime une équipe de chercheurs de l'université de Yale dirigée par Madhusudhan Venkadesan.

...pieds plats : pas tous égaux mais ça se soigne...

La pathologie des pieds plats, liée à une insuffisance musculaire et ligamentaire du pied, est favorisée par un poids excessif, un martèlement répétitif du pied sur le sol ou encore le port de chaussures trop plates. Elle se traite principalement par le port d'une semelle orthopédique censée restaurer la courbure de l'arche.

La courbure des arcs transversaux chez l'humain couvre néanmoins un large éventail de valeurs, certaines personnes ayant les pieds quasiment plats alors que d'autres ont une voûte plantaire très surélevée. On sait que les personnes aux pieds plats (arche affaissée) souffrent de problèmes de hanche et de genou, de périostite du tibia, avec une instabilité de la cheville, des douleurs aux pieds et des callosités. Ils fatiguent aussi plus vite à la marche. « Il est néanmoins possible que certaines personnes aux pieds plats possèdent une courbure transversale suffisante pour compenser leur voûte longitudinale basse, conservant ainsi une rigidité suffisante pour marcher et courir efficacement », note Madhusudhan Venkadesan.

Cette fiche et les préconisations de la FFA...

La Fédération Française d'Athlétisme (FFA) forme ses entraîneurs (et pas que : on peut aussi se former pour arbitrer, diriger un club, organiser des compétitions et...) et a ouvert depuis quelques temps l'Office de Formation de l'Athlétisme (OFA)...

Mieux comprendre...

... pour mieux réaliser...

C'est la lecture d'un article de Céline Deluzarche dans FUTURA PLANETE qui a provoqué un déclic vers ce sujet...

Dernière parution du sujet : 11 2024