

Athlé Lauragais Olympique

Pour aller à l'essentiel !

Décembre 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 novembre		
Manifestations à venir	Horaires d'entraînement	3

Ce mois-ci

Des championnats départementaux
 Les vacances de fin d'année et pas que...

Le mois prochain

Organisation locale :
 tout le monde se bouge !

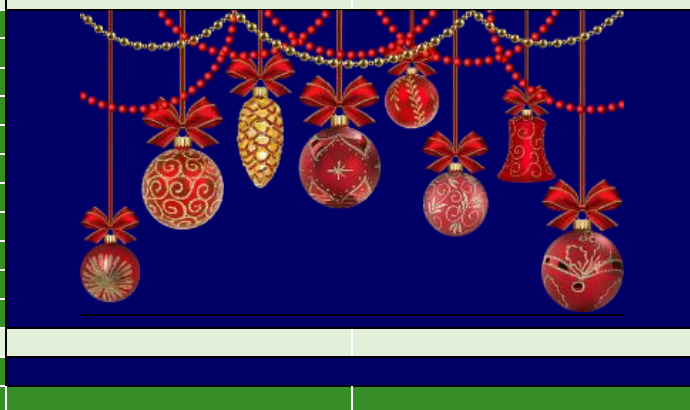


D'autres championnats départementaux
Challenge des Jeunes Poisses
 Des championnats régionaux



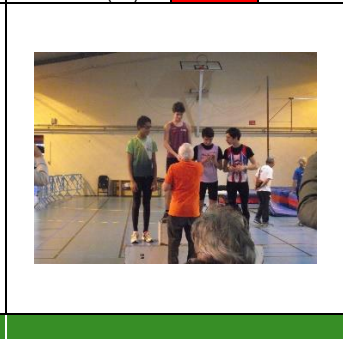
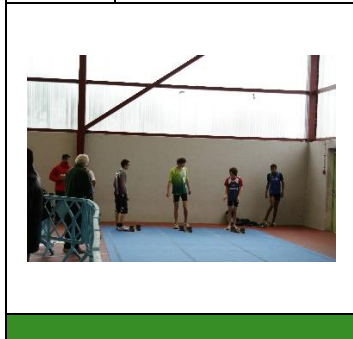
Correspondant :
 Sophie Tallet
 Tél : 06 70 23 00 26

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)

Types manifestations		Labels FFA et Niveaux		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 : <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)) 																				
A = Animation,	F = Formation,	Label	Championnat																					
R = Réunion,	S = Stage	O = Or	I = International																					
X = Compétition	athlètes,	A = Argent	N = National)																					
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.		B = Bronze	R = Régional																					
		D = Départemental	D = Départemental																					
		Pas de label	Pas Champit																					
Rappel	Challenge Athlé Lauragais 2024 2025			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #4CAF50; color: white;">Sigle</th> <th style="background-color: #4CAF50; color: white;">Autre sigle</th> <th style="background-color: #4CAF50; color: white;">Catégorie</th> <th colspan="2" style="background-color: #4CAF50; color: white;">Athlète né(e)</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th style="font-size: xx-small;">(Saison 2024 2025)</th> <th style="font-size: xx-small;">de</th> <th style="font-size: xx-small;">à</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">BE</td> <td style="text-align: center;">U14</td> <td style="text-align: center;">Benjamin(e)</td> <td style="text-align: center;">2012</td> <td style="text-align: center;">2013</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">MI</td> <td style="text-align: center;">U16</td> <td style="text-align: center;">Minime</td> <td style="text-align: center;">2010</td> <td style="text-align: center;">2011</td> </tr> </tbody> </table>	Sigle	Autre sigle	Catégorie	Athlète né(e)				(Saison 2024 2025)	de	à	BE	U14	Benjamin(e)	2012	2013	MI	U16	Minime	2010	2011
Sigle	Autre sigle	Catégorie	Athlète né(e)																					
		(Saison 2024 2025)	de	à																				
BE	U14	Benjamin(e)	2012	2013																				
MI	U16	Minime	2010	2011																				
Le Challenge Athlé Lauragais tient compte de TOUTES les manifestations de la saison...																								
Date	Manifestation	Lieu	Label	Cht																				
Résultats BE MI de novembre 2024																								
Di 03 11	Ch Dep Lancers longs 31 32 82 BE MI			D																				
Sa 09 11	Ch Dep 31 32 82 EC BE	Fronton (31)		D																				
Di 10 11	Ch Dep 31 32 82 EC MI	Fronton (31)		D																				
Sa 16 11	Meeting en salle Vertisaut	Revel (31)	D																					
Di 17 11	Cross René Arcuset	Montauban (82)	N																					
D1 24 11	Cross Hubert André	Carmaux (81)	N																					



La seule manifestation où des athlètes du club étaient inscrits en novembre est le meeting Vertisaut

Calendrier BE MI principales manifestations à venir																																																																									
Date	Manifestation	Lieu	Label	Cht	BE MI	Voir détails page précédente	2010	à 2013																																																																	
Di 01 12	Cross A632	Plaisance du Touch (31)	B																																																																						
Sa 07 12	Meeting en salle AC Auch	Auch (32)			Ce meeting, comme le meeting Vertisaut, faisait partie du Grand Prix Régional Hivernal																																																																				
Di 08 12	Cross de Muret	Muret (31)	B		Athlè Lauragais Olympique sera représenté																																																																				
Di 08 12	Ch Europe de cross-country	Antalya (Turquie)		I	Du haut niveau à voir en revenant de Muret...																																																																				
Sa 14 12	Marche Nordique en compétition à Blagnac	Blagnac (31)			<p align="center">Programme du CROSS DE MURET (renseignements prélevés sur le site de la FFA) Organisateur : MURET Athlétisme Club Adresse : 1 avenue de l'Europe Code Postal : 31600 Ville : MURET</p> <hr/> <p align="center">Avis Technique et Sécurité : Avis Non Rendu</p> <hr/> <p align="center">Contact Engagement : MURET ATHLÉTISME CLUB - muret.ac@orange.fr 0534476908</p> <hr/> <p align="center">Services :  </p> <hr/> <p align="center">LISTE DES ÉPREUVES</p> <table border="0"> <tr><td>+ 10:15</td><td>Mam - Cross</td><td>VEM</td><td>8535 m</td><td>🚩</td></tr> <tr><td>+ 11:20</td><td>Jum - Cross</td><td>JUM</td><td>5910 m</td><td>🚩</td></tr> <tr><td>+ 11:45</td><td>Cross court m + f - Cross</td><td>TCF / TCM</td><td>3945 m</td><td>🚩</td></tr> <tr><td>+ 12:15</td><td>Cam juf - Cross</td><td>TCF / TCM</td><td>3945 m</td><td>🚩</td></tr> <tr><td>+ 12:45</td><td>Mif - Cross</td><td>MIF</td><td>3265 m</td><td>🚩</td></tr> <tr><td>+ 13:15</td><td>Caf mim - Cross</td><td>TCF / TCM</td><td>3540 m</td><td>🚩</td></tr> <tr><td>+ 13:45</td><td>Esf sef maf - Cross</td><td>TCF</td><td>7350 m</td><td>🚩</td></tr> <tr><td>+ 14:30</td><td>Eaf eam - Kid cross</td><td>EAF / EAM</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>+ 14:35</td><td>Esm sem - Cross</td><td>TCM</td><td>8535 m</td><td>🚩</td></tr> <tr><td>+ 15:40</td><td>Pof pom - Cross</td><td>POF / POM</td><td>1320 m</td><td>🚩</td></tr> <tr><td>+ 16:05</td><td>Bef - Cross</td><td>BEF</td><td>2760 m</td><td>🚩</td></tr> <tr><td>+ 16:25</td><td>Bem - Cross</td><td>BEM</td><td>2760 m</td><td>🚩</td></tr> <tr><td>+ 17:05</td><td>Relais mixte ca+ - Cross</td><td>TCF / TCM</td><td>5640 m</td><td>🚩</td></tr> </table> <p align="center">Domaine de Brioudes 31600 Muret En janvier dernier, sur le même site, le Muret AC accueillait les Championnats Départementaux de cross.</p>				+ 10:15	Mam - Cross	VEM	8535 m	🚩	+ 11:20	Jum - Cross	JUM	5910 m	🚩	+ 11:45	Cross court m + f - Cross	TCF / TCM	3945 m	🚩	+ 12:15	Cam juf - Cross	TCF / TCM	3945 m	🚩	+ 12:45	Mif - Cross	MIF	3265 m	🚩	+ 13:15	Caf mim - Cross	TCF / TCM	3540 m	🚩	+ 13:45	Esf sef maf - Cross	TCF	7350 m	🚩	+ 14:30	Eaf eam - Kid cross	EAF / EAM			+ 14:35	Esm sem - Cross	TCM	8535 m	🚩	+ 15:40	Pof pom - Cross	POF / POM	1320 m	🚩	+ 16:05	Bef - Cross	BEF	2760 m	🚩	+ 16:25	Bem - Cross	BEM	2760 m	🚩	+ 17:05	Relais mixte ca+ - Cross	TCF / TCM	5640 m	🚩
+ 10:15	Mam - Cross	VEM	8535 m	🚩																																																																					
+ 11:20	Jum - Cross	JUM	5910 m	🚩																																																																					
+ 11:45	Cross court m + f - Cross	TCF / TCM	3945 m	🚩																																																																					
+ 12:15	Cam juf - Cross	TCF / TCM	3945 m	🚩																																																																					
+ 12:45	Mif - Cross	MIF	3265 m	🚩																																																																					
+ 13:15	Caf mim - Cross	TCF / TCM	3540 m	🚩																																																																					
+ 13:45	Esf sef maf - Cross	TCF	7350 m	🚩																																																																					
+ 14:30	Eaf eam - Kid cross	EAF / EAM																																																																							
+ 14:35	Esm sem - Cross	TCM	8535 m	🚩																																																																					
+ 15:40	Pof pom - Cross	POF / POM	1320 m	🚩																																																																					
+ 16:05	Bef - Cross	BEF	2760 m	🚩																																																																					
+ 16:25	Bem - Cross	BEM	2760 m	🚩																																																																					
+ 17:05	Relais mixte ca+ - Cross	TCF / TCM	5640 m	🚩																																																																					
Sa 14 12	Marche Nordique en compétition à Blagnac	Blagnac (31)																																																																							
Di 15 12	Cross de Blagnac	Blagnac (31)	B																																																																						
Sa 04 01 2025	Ch Dep BE Salle 31	Fronton (31)		D																																																																					
Di 05 01	Ch Dep MI Salle 31	Fronton (31)		D																																																																					
Di 12 01	Ch Dep 31 Cross-Country	Auterive (31)		D																																																																					
Di 26 01	¼ finale France cross	Cagnac les Mines (81)		R																																																																					
Sa 01 f02	Chts dép 82 et meeting dép 31 BE MI salle	Fronton (31)																																																																							
Di 09 02	½ finale France cross	Rodez (12)		R																																																																					
Sa 15 02	Interclubs en salle 31 32 82	Fronton (31)		D																																																																					
Di 09 02	Ch LAO EC BE MI en salle	Bompas (66)		R																																																																					
Sa 15 03	Ch LAO MI Salle	Tarbes (65)		R																																																																					
Sa 22 03	Meeting Jeunes Jean Luc Senat	Balma (31) en 2024																																																																							

légende (lieux d'entraînements)

(*) (**) (***) Attention, voir annotations ci-dessous

(**) Dans la présentation des horaires,

Les lieux **surlignés en jaune** sont les lieux de rendez-vous **été comme hiver**.

Les lieux **surlignés en vert** sont les lieux de rendez-vous **en été seulement**.

Les lieux **surlignés en bleu** sont les lieux de rendez-vous **en hiver seulement**

Quel que soit le lieu de rendez-vous, tout ou partie de l'entraînement peut avoir lieu ailleurs.

Entraînements des BE MI

Période du 27 octobre au 31 décembre

Horaires (Quand Où Pour qui et Quoi)

MARDI de 18 heures 30 à 20 heures

Au **stade municipal** de Revel

Course à pied avec Jean Pierre RAOUL

Toutes activités avec Eric MENARD

MERCREDI de 18 heures à 19 heures 30

Au **stade municipal** de Revel ou dans la **salle omnisports**

N°1 de Revel

Toutes activités avec Daniel Rousseau

JEUDI de 20 heures à 22 heures

Sur avis de l'entraîneur référent *

Dans la **salle omnisports N°2** de Revel et autour

Epreuves techniques et Préparation Physique Générale avec Daniel Rousseau

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.

* avec le groupe des BE MI

