

Athlé Lauragais Olympique

Pour aller à l'essentiel !

Décembre 2024

Infos Catégories CA et plus âgées



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 : ● 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, R = Réunion, X = Compétition	F = Formation, S = Stage athlètes,	Label	Championnat			O = Or
Le calendrier qui suit fait référence à tous types de manifestations auxquelles participent les athlètes en dehors des entraînements : réunion, cépreuve sur piste sur route ou sur terrain:naturel... C'est généralement précisé dans la colonne « manifestation »...). Ces manifestations diffèrent par ailleurs selon les catégories d'âge auxquelles elles s'adressent. et le niveau de performance qu'on espère y trouver Chaque niveau est indiqué par une couleur dans les colonnes «Labels et Niveaux » (Différents Labels et territoire d'où sont attendus les athlètes.		A = Argent	N = National	B = Bronze	R = Régional	
		D =	D =	Départemental	Départemental	
		Pas de label	Pas Champit			
				CA	U18	JU
		ES	U23	SE	Senior	
		MA	Master	1990	et avant	



Date Manifestation Lieu Label Cht Résultats CA et plus de novembre 2024

Di 03 11	TBZ Trail de Baziège	Baziège (31)			14,5km : 273 ^{ème} Jean Pierre Raoul est 1 ^{er} M8M en 1h38mn15s 8,5km : 63 ^{ème} Sophie Tallet est 2 ^{ème} SEF en 42mn28s 253 ^{ème} Anissa Zaouche est 15 ^{ème} M0F en 57mn27s 302 ^{ème} Danièle Combelles est 7 ^{ème} M2F en 1h01mn30s 303 ^{ème} Marie-Monique Foltran est 8 ^{ème} M2F en 1h01mn30s
Di 10 11	Toulouse Métropole Run Expérience	Toulouse (31)	R		Marathon : 81 ^{ème} Lionel Dupuy est 13 ^{ème} M2M en 2h53mn31s 204 ^{ème} Véronique Leblond est 2 ^{ème} M4F en 3h58mn13s 560 ^{ème} Virginie Chevalier est 103 ^{ème} M3F en 5h52mn57s Semi-marathon : 4946 ^{ème} Xavier Guiraud est 345 ^{ème} M1M en 2h13mn19s 10km : 574 ^{ème} Sophie Tallet est 34 ^{ème} SEF en 46mn16s
Lu 11 11	Oritrail	Sorèze (81)			122 ^{ème} Marie-Monique Foltran est 2 ^{ème} M2F en 1h29mn11s 190 ^{ème} Aurélie Boisdron est 8 ^{ème} M1F en 1h40mn38s 219 ^{ème} Anissa Zaouche est 13 ^{ème} M0F en 1h47mn58s
Di 17 11	Cross René Arcuset	Montauban (82)	N		Cross des As masculin : 76 ^{ème} David Pélissier est 7 ^{ème} M2M en 39mn32s
Di 24 11	Course du Téléthon	Lagarrigue (81)	D		Lionel Dupuy, Jean-Pierre Raoul et Anissa Zaouche étaient là...



Calendrier					CA et plus principales manifestations à venir				légende (lieux d'entraînements)						
Date	Manifestation	Lieu	Label	Cnt	CA à MA	Voir détails page précédente	2009	et avant	(*)/(**)	Attention, voir annotations ci-dessous					
Di 01 12	Cross A632	Plaisance du Touch (31)	B		Athlè Lauragais Olympique sera représenté					(**)	Dans la présentation des horaires,				
Sa 07 12	Ch Dep Lancers longs 31 32 82 CA et +	Appel à Candidature		D						Les lieux surlignés en jaune sont les lieux de rendez-vous été comme hiver.					
Di 08 12	Cross de Muret	Muret (31)	B		Athlè Lauragais Olympique sera représenté					Les lieux surlignés en vert sont les lieux de rendez-vous en été seulement.					
Di 08 12	Ch Europe de cross-country	Antalya (Turquie)		I	Du haut niveau à voir...					Les lieux surlignés en bleu sont les lieux de rendez-vous en hiver seulement					
Sa 14 12	Marche Nordique	Blagnac (31)			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 Avis Technique et Sécurité : Avis Non Rendu Contact Engagement : MURET ATHLÉTISME CLUB - muret.ac@orange.fr 0534476908 Services :  					Quel que soit le lieu de rendez-vous, tout ou partie de l'entraînement peut avoir lieu ailleurs.					
Di 15 12	Cross de Blagnac	Blagnac (31)	B	R											
Di 15 12	Ronde (10 et 5km)	Ramonville (31)													
Di 15 12	Ronde des éoliennes	Roumens (31)													
Sa 28 12	Trail de la via romana occitana	Lavaur (81)													
Sa 11 01	Ch Dep CA JU ES Ttes Cat Salle 31 32 82 (Les Masters participent en Séniors)	Fronton (31)		D											
Di 12 01	Ch Dep 31 Cross Country	Auterive (31)		D											
Sa 18 01	Ch Dep MA + Meeting CA JU ES SE Salle 31 32 82	Fronton (31)		D											
Sa 18 19 01	Ch LAO EC Salle	Bompas (66)		R											
Sa 25 26 01	Ch LAO Ca Ju Es Salle	Tarbes (65)		R											
Di 26 01	¼ finale France cross	Cagnac les Mines (81)		R											
Di 26 01	Ronde Givrée Auchan	Castres (81)													
Di 02 02	Ch LAO Élite Salle	Bompas (66)		R											
Sa 08 02	Ch LAO Lancers longs CA à MA	?		R											
Di 09 02	½ finale France cross	Rodez (12)		R											
Sa 15 02	Interclubs en salle 31 32 82	Fronton (31)		D											
Di 16 02	Ch LAO Masters en salle	Tarbes (65)		R											
Sa 28 02 - Di 02 03	Ch de France Lancers hivernaux (avec poids)	Salon de Provence (13)		N											
					LISTE DES ÉPREUVES + 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 										
					Domaine de Brioudes 31600 Muret En janvier dernier, sur le même site, le Muret AC accueillait les Championnats Départementaux de cross.										
										Entraînements des CA et plus âgé(e)s Période du 26 octobre au 30 mars 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 Daniel ROUSSEAU MERCREDI de 18 heures à 19 heures 30 Au stade municipal de Revel dans la salle omnisports N°1 de Revel Pour les CA et JU * Epreuves techniques et Préparation Physique Générale avec Daniel Rousseau JEUDI de 18 heures 30 à 20 heures Au stade municipal de Revel Course à pied avec Jean Pierre RAOUL JEUDI de 20 heures à 22 heures Dans la salle omnisports N°2 de Revel et autour Epreuves techniques et Préparation Physique Générale avec Daniel Rousseau DIMANCHE de 09 heures 30 à 12 heures Au stade municipal de Revel ou sur site naturel ou sur route Course à pied avec Jean Pierre RAOUL 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					