



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

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

Championnats d'épreuves combinées...

Le mois prochain

Championnats de cross et en salle



Challenge des Jeunes Pousses



Correspondant :
Sophie Tallet
Tél : 06 70 23 00 26

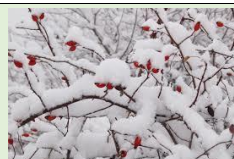
Internet : <https://www.athle-lauragais-olympique.com/>
Courriel : athle.lauragais@outlook.com
N° Siret : 441 447 323 00029

Table des matières

Thème	Sujet traité	Page
	Table des matières	1
La vie du club		
Le fait de novembre	Meeting Vertisaut	2
Et aussi		3
Dossier du mois de décembre	La compétition, c'est super...	4
	Dossier du mots (suite)	5
Futures organisations du club	Tenez-vous prêts !	6
Mieux connaître l'athlétisme		
Règlements de compétition	Javelot	7
Entraînement : Techniques	Fractionné	8

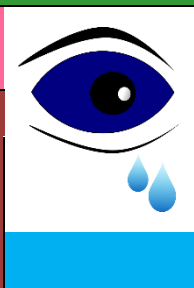


Froid et neige en décembre, du blé à revendre..
C'est la saison du cross-country : il ne faut pas avoir peur de se mouiller et d'avoir froid ; on s'habille en conséquence...



Le fait de novembre : l'annulation du 31ème Meeting Vertisaut

Le 31^{ème} Meeting Vertisaut était programmé le **samedi 16 novembre 2024** : faute de quelques participants mais surtout faute de certains membres de jury, il a dû être annulé...



AU DELA DE LA DECEPTION :

MERCI à la Mairie de Revel qui a mis à disposition sa logistique pour que ce meeting puisse avoir lieu.

MERCI au Comité d'Athlétisme de la Haute Garonne qui avait ouvert son site d'inscriptions en ligne.

MERCI à Mac Do qui avait préparé ses cadeaux.

MERCI aux athlètes qui étaient prêts à participer à ce meeting plus que trentenaire.

Et bien entendu, **MERCI** aux bénévoles qui avaient annoncé leur venue.

En plus de soixante ans d'existence, notre club a déjà reporté ou annulé maintes manifestations pour diverses raisons mais il n'a jamais remis en question sa vocation d'organiser...

Une fois de plus, Athlé Lauragais Olympique relève ses manches pour organiser les prochaines manifestations de son calendrier d'organisation.

Prochains rendez-vous :

Challenge des Jeunes Pousses, le 19 Janvier 2025

6 Heures du Lauragais, le 8 mai 2025



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.com



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 du beau mois de novembre de nos runners

Après un beau mois d'Octobre, le groupe entraîné par Jean Pierre Raoul continue à participer à bon nombre de compétitions : Trail de Baziège, Marathon et 10km de Toulouse...



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

... ou des Eveils Athlétiques et Poussin(e)s sur leurs 1^{ères} rencontre de la saison ...



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

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 La compétition, c'est super...

Lorsqu'on lance un débat sur la compétition, on doit souvent tenir compte d'avis bien tranchés :

- Certaines personnes sont persuadées que c'est un très bon moyen d'éducation, notamment dans notre société où il est souvent difficile de se faire une place.
- D'autres la considèrent comme un apprentissage des pires réflexes propres à une société où chacun devrait à écraser l'autre. Historiquement, c'est pour empêcher les jeunes de s'entre-décirer que la compétition a été inventée, par l'application de règles imposant à chaque protagoniste de respecter les autres.

OUI : la pratique d'un sport en compétition permet d'acquérir des règles et des automatismes sans lesquels on ne peut avoir de réussite !

NON : la pratique de la compétition n'apprend pas à écraser son adversaire coûte que coûte ! Sans respect des règles, c'est voué à l'échec...

Ce qui est vraiment super dans la compétition, c'est qu'à partir d'un simple jeu, d'un essai pour faire plaisir à son entourage, on peut adopter progressivement un mode de vie propice à la réussite dans tous les domaines

Mettre toutes les chances de son côté...

Pratiquer régulièrement l'athlétisme est un bon moyen pour rester en bonne santé mais pratiquer sans objectif est un excellent moyen de s'enfoncer dans la routine : on améliore dans un premier temps ses performances, parfois de façon spectaculaire, ses capacités physiques, puis vient une période où on ne sent plus la progression, où on se contente d'entretenir les acquis... ce qui finit par une régression et de la lassitude.

Pour prendre toujours autant de plaisir dans la pratique d'un sport, il faut se fixer un objectif : ça peut être une résolution tout à fait personnelle comme lutter contre la prise de poids ou un objectif plus classique tel que réaliser une performance d'un certain niveau. Dans tous les cas, la compétition est un moyen de concrétiser cet objectif. C'est dans ce sens, qu'Athlé Lauragais Olympique conseille à ses membres de participer à au moins deux manifestations de son calendrier par trimestre...

La compétition est riche d'expérience si on l'aborde dans de bonnes conditions :

- **Le choix de la compétition** : la variété des épreuves que propose l'athlétisme offre à chacun la possibilité de choisir selon ses goûts, sans pour autant exclure la nouveauté (l'article sur les «Enjeux des compétitions d'athlétisme » peut servir de base à ce choix...
- Des **circonstances particulières** peuvent aussi donner l'occasion de s'essayer à la compétition :
 - Compléter une équipe d'interclub ou un relais, permettant ainsi à l'ensemble des camarades d'entraînement de vivre une expérience commune.
 - Profiter de la proximité d'une manifestation sur place pour découvrir une nouvelle approche de son sport favori...



Lorsque c'est le club de l'athlète qui organise, c'est le moment de s'essayer à tout ce qui peut être proposé : une spécialité qu'on ne connaît pas n'est pas forcément une spécialité pour laquelle on n'a aucune prédisposition...

- **La tenue** et **l'alimentation** ont déjà fait l'objet d'articles suffisamment détaillés pour ne pas commettre de grosses erreurs avant, pendant et après une compétition (« tenue d'athlète », « aborder la compétition »)...



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



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

Dossier du mois (suite) : La compétition, c'est super...

Tous les points déjà cités sont importants dans la réussite d'une compétition mais ils ne concernent toujours que des choix qui doivent être faits en amont, même si ces choix peuvent aussi entraîner des actions pendant ou après la compétition...

C'est l'occasion de constater qu'on a toujours intérêt à se préparer pour réussir.

Ce qui suit concerne plus particulièrement l'attitude à adopter pendant la compétition elle-même.

Mettre toutes les chances de son côté le jour J...

- **Les exercices d'échauffement** font qu'on risque moins de se blesser pendant la compétition et **les exercices de récupération** permettent d'éviter au maximum les courbatures (on ne les évite pas forcément totalement mais, c'est une aide incontestable).
- **L'échauffement** : son objectif est de se mettre dans les meilleures conditions possibles pour être tout de suite en pleine possession de ses moyens. Il doit durer au moins 30 minutes et se compose de trois phases :
 - un effort léger (exemple : footing lent, mais on peut aussi adopter d'autres types d'efforts) élevant progressivement la température du corps et amenant doucement le cœur au bon rythme pour qu'il soit capable d'irriguer les muscles,
 - des étirements concernant tous les ligaments du corps, en insistant sur ceux qui seront le plus sollicités au cours de l'épreuve,
 - une série d'accélération (même pour les sauteurs et lanceurs) amenant le cœur au rythme de la compétition.
- Si on fait plusieurs épreuves dans la même journée, on s'échauffe avant chaque épreuve.



La récupération : pour éviter les courbatures après un effort particulièrement dur, mieux vaut ne pas rester inactif : la meilleure récupération s'obtient avec un léger effort (marcher ou trotter) accompagné d'étirements : c'est un retour progressif au calme

S'échauffer avant chaque épreuve est un des points clés de la réussite dans les épreuves combinées

En compétition comme à l'entraînement, on considère que la récupération fait partie intégrante du processus qui permet l'amélioration des performances.



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 pavé publicitaire libre ?
Il pourrait être utilisé pour la promotion de votre entreprise...

MERCI à tous nos partenaires pour leur fidélité

Pourquoi nous soutenir ? Le club propose 2 événements d'ici la fin de cette saison (2024-2025) :

- le Challenge des Jeunes Pousses (pour l'école d'athlétisme 6-10ans) est organisé le Dimanche 19 janvier 2025...
 - la 10ème édition des 6 heures du Lauragais aura lieu le jeudi 8 mai 2025, avec une nouveauté pour cette année...
- Que ce soit pour l'organisation de ces événements mais aussi pour l'acquisition de petits matériels (haies, cerceaux, plots, etc) ou de matériels plus conséquents : abri pour sautoir de hauteur, rouleaux de piste... Nous avons besoin de vous !

Comment ça marche ? Que ça soit 50€, 100€, 150€... plus ou en donation libre, nous communiquons sur nos différents moyens d'informations (internes, mais aussi externes, notamment les réseaux sociaux) et **nous souhaitons que de nombreux partenaires puissent mieux se faire connaître par ce biais.**

Futures organisations du club Tenez-vous prêt(e)s

Le **dimanche 19 janvier 2025** (et oui : déjà...), c'est le **Challenge des Jeunes Pousses** qui sera programmé : les Poussin(e)s le matin et Eveils Athlétiques l'après-midi.



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 cette édition 2025 !

Les courses de **6 heures** et de **3 heures** (classements course et marche sportive dans chacune d'elles) **sont au programme**. Une nouveauté sera annoncée ultérieurement.



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.



Il y a de grandes chances qu'un **samedi de juillet**, Festi'menthe soit de retour... Une journée organisée par la Mairie de Revel, avec les associations revéloises...



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



BENEVOLES



ON A BESOIN DE VOUS !

Ci-dessous :

focus du mois

(Règlements)

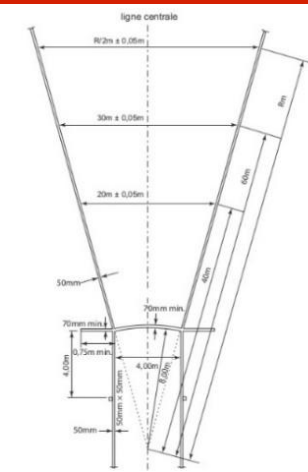
(Technique)

COMPETITION Règlements

Lancers L4 Javelot

Le lancer du javelot se démarque des autres lancers par :

- Son aire d'élan qui n'est pas circulaire mais rectiligne : elle mesure 4m de large et 30m minimum de long (elle peut atteindre 36,50m dans les grandes compétitions). ont des règles communes. Elle se termine côté aire de réception des lancers par un arc de cercle de 8m de rayon dont le centre est situé sur son axe.
- Bien évidemment, le javelot lui-même qui, bien qu'aussi dangereux que le marteau et le disque, ne peut être arrêté par une cage de lancer (trop fin pour ne pas passer entre les mailles du filet), d'où des règles interdisant le lancer en rotation pour assurer un minimum de sécurité par rapport aux autres utilisateurs du stade.
- L'obligation d'une prise de contact avec le sol par la tête du javelot.



Par contre :

- La forme de l'aire de réception est constituée d'un secteur de chute dont la largeur grandit en s'éloignant de l'aire d'élan : l'angle de 34,92° des côtés de ce trapèze est le même pour tous les lancers.
- La pente tolérée de l'aires de réception est de 1/1000 maximum de dénivelé négatif dans le sens du lancer et c'est la même tolérance qui est retenue pour l'aire d'élan.

La mesure est arrondie au cm inférieur depuis le point le plus proche de l'aire d'élan de l'impact de l'engin au bord interne de l'aire d'élan, le long d'une droite joignant l'impact au centre du cercle de l'arc limitant l'aire d'élan.

- Le concours se déroule de la même façon que pour les autres disciplines :
 - en règle générale, 3 essais pour tous les concurrents, puis trois essais supplémentaires pour les athlètes occupant les 8 premières places à ce moment du concours...
 - mais il existe des variantes, notamment pour les épreuves combinées 3 essais au total pour tous les concurrents,
 - également dans les catégories de jeunes athlètes 3, 4 essais au total selon les règles particulières (notamment au cours d'épreuves multiples)...
- L'essai de l'athlète est considéré comme non valable si
 - L'athlète utilise une technique non conforme (notamment en rotation):
 - Il touche ou dépasse avec une quelconque partie de son corps l'arc limitant l'aire d'élan et le secteur de chute ou une des lignes blanches tracées à partir des extrémités de l'arc perpendiculairement aux lignes longeant l'aire d'élan.

Catégories WA	Cadettes	Juniors Espoirs Séniors Féminines	Cadets	Juniors Espoirs Séniors Masculins
Javelot	500g	600g	700g	800g

Les Masters lancent les engins des Séniors ou ceux de leurs sous-catégories (M0, M1, etc...)

Jeunes féminines	Poussines	Benjamines	Minimes filles
Javelot	300g	400g	500g
Jeunes masculins	Poussins	Benjamins	Minimes garçons
Javelot	300g	500g	600g

Une fois que l'engin a touché le sol, on considère que l'athlète a quitté la piste d'élan de manière correcte s'il se trouve derrière cette ligne et à l'intérieur de la piste d'élan au moment où l'engin touche le sol.

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

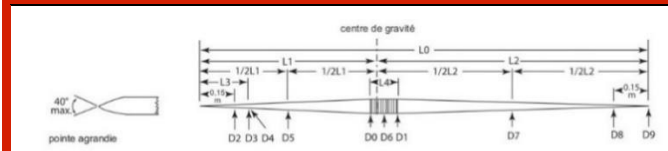


Figure 193 - Javelot international

Longueurs	Diamètres	Maximum	Minimum		
L0	Longueur totale	D0	Devant la corde de prise	—	—
L1	Extrémité de la pointe au C de G*	D1	Dernière la corde de prise	D0	D0-0,25mm
1/2L1	Moitié de L1	D2	A 150mm de l'extrémité de la pointe	0,8 D0	—
L2	Extrémité de la queue au C de G*	D3	A l'arrière de la tête	—	—
1/2L2	Moitié de L2	D4	Immédiatement derrière la tête	—	D3-2,5mm
L3	Tête	D5	A mi-distance entre la pointe et le C de G	0,9 D0	—
L4	Corde de prise	D6	Sur la corde de prise	D0+8mm	—
		D7	A mi-distance entre la queue et le C de G	—	0,9 D0
		D8	A 150mm de la queue	—	0,4 D0
		D9	Extrémité de la queue	—	3,5mm

*C de G Centre de Gravité
Note : Toutes les mesures des diamètres doivent être faites avec moins de 0,1 mm de tolérance.

Les poids des javelots selon les catégories

Catégories WA	Cadettes	Juniors Espoirs Séniors Féminines	Cadets	Juniors Espoirs Séniors Masculins
Javelot	500g	600g	700g	800g

Les Masters lancent les engins des Séniors ou ceux de leurs sous-catégories (M0, M1, etc...)

Jeunes féminines	Poussines	Benjamines	Minimes filles
Javelot	300g	400g	500g
Jeunes masculins	Poussins	Benjamins	Minimes garçons
Javelot	300g	500g	600g

Combien de personnes au minimum pour juger un concours de javelot ?

Strict minimum : 1 officiel à la marque et à la lecture, 1 à la chute, 1 tirant le mètre ruban au point situé à 8m de l'arc

Dernière parution du sujet : 12 2024

ENTRAINEMENT Informations techniques

Course C2 Fractionné

Marche ou course ?

Ce qui différencie la marche de la course à pied, c'est que le coureur ne s'interdit pas d'être un instant en suspension dans l'air ni de plier sa jambe : le spécialiste de marche athlétique, lui, doit impérativement garder au moins un pied en contact avec le sol et il ne peut plier sa jambe entre le moment où son pied touche le sol et celui où il se trouve sous son bassin.

Pour tout le reste, les buts sont identiques, du moins lorsqu'il s'agit de compétition :

- Partir de l'endroit prévu à cet effet en même temps que les autres concurrents.
- Se rendre le plus vite possible à son point d'arrivée.

Dès lors, il ne faut pas s'étonner si les entraînements des coureurs et des marcheurs ont de nombreux points en commun... Seule la technique gestuelle est différente...

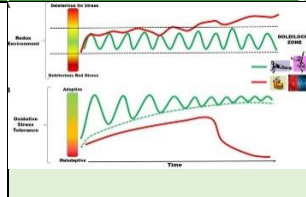
Pourquoi fractionner un entraînement ?

Le débutant qui entreprend de préparer seul une course a tendance à ne faire que des efforts se rapprochant au maximum de ce qu'il pense être son objectif : par exemple, il choisit un parcours qu'il répète à chaque entraînement en essayant d'aller de plus en plus vite d'une séance à l'autre ; il progresse d'abord très vite, ce qui lui fait supposer qu'il a trouvé le bon moyen de progresser...

Mais au bout d'un certain temps, il ne progresse plus, voire, il régresse : c'est tout simplement que la méthode adoptée n'est pas adaptée au fait que pour progresser, il ne faut pas se tromper d'objectif.

En fait, pour progresser, il faut impérativement adapter son corps à des situations très variées, varier les types d'efforts, varier les vitesses, varier les distances, bref adopter un entraînement très différent de celui vers lequel notre intuition nous oriente.

Eviter la lassitude et la régression des performances



S'habituer plus facilement à des efforts de plus en plus intenses

Si on habitue le corps à courir longtemps d'une seule traite, à aucun moment on ne lui indique qu'on voudrait aller plus vite. Pour ça, il faut faire des efforts plus brefs, voire beaucoup plus brefs, ce qui rendra d'autant plus facile d'atteindre un objectif de vitesse bien supérieur. Ce faisant, on récupère beaucoup plus vite et on peut répéter ce type d'effort plusieurs fois dans la même séance.

C'est le principe même de l'entraînement fractionné.



L'expérience a largement démontré que c'est en alternant ce type d'entraînement avec d'autres, plus intuitifs, qu'on parvient à vraiment progresser en course à pied.

Et c'est valable pour tous types de course, de la vitesse pure du coureur de 60m en salle à l'ultra marathon ou au Trail, quel que soit le sol sur lequel on avance, quelles que soient ses possibilités de courir vite ou longtemps ou encore de mixer ces deux données.

Evidemment, selon le type de course qu'on veut préparer, les séances de fractionné pourront être très différentes.

D'autres principes devront intervenir dans l'entraînement

Comme la technique pour apprendre un geste, l'entraînement fractionné ne suffit pas pour améliorer la vitesse d'un athlète. Pour s'adapter aux efforts qu'on lui demande, le corps a besoin de récupération: tout plan d'entraînemen la prend en compte.

On progresse par la répétition et la variété des efforts...

Cette rubrique et les préconisations de la FFA...

Cet article est inspiré par plusieurs documents de vulgarisation de l'entraînement du coureur à pied

A quoi ressemble une séance d'entraînement fractionné ?

Ce type de séance cherche à répondre à des besoins très divers : il existe forcément des tas de séances différentes correspondant à des besoins différents.

Toutefois, certains points restent incontournables dans toute séance de fractionné :

- Rechercher une vitesse à laquelle on n'est pas habitué implique d'imposer au corps des efforts tout aussi inhabituels : à certains moments de la séance, ces efforts peuvent être extrêmes, ce qui ne peut s'obtenir sans un échauffement préalable efficace...

- Cet échauffement doit être progressif et adapté à chaque individu (on peut s'échauffer en groupe en tout début de séance, mais tous les besoins de certains membres du groupe ne pourront être suivis par d'autres : chacun doit rester dans sa zone de confort)

- Il doit se terminer par des phases d'intensité proche de celle de l'effort qu'on souhaite réaliser (sinon on doit mettre son objectif du jour en conformité avec ce qu'on peut réaliser ce jour-là).

- La séance comporte forcément plusieurs phases d'intensités différentes (sinon le mot « fractionné » ne se justifie pas).

- Deux phases intensives doivent toujours être séparées par une phase de récupération :

Les phases peuvent être très diverses

- par leur nature même : on peut programmer des distances à parcourir dans un temps donné ou des durées d'efforts à réaliser à un rythme donné

- les phases peuvent être toutes identiques ou d'amplitudes différentes (pyramides de temps ou de distances, etc...)

- par leurs regroupements (série unique ou répétition d'ensembles de phases).

Pour être efficace, tout entraînement fractionné doit être adapté aux capacités de l'athlète du moment.

Dernière parution du sujet : 12 2024