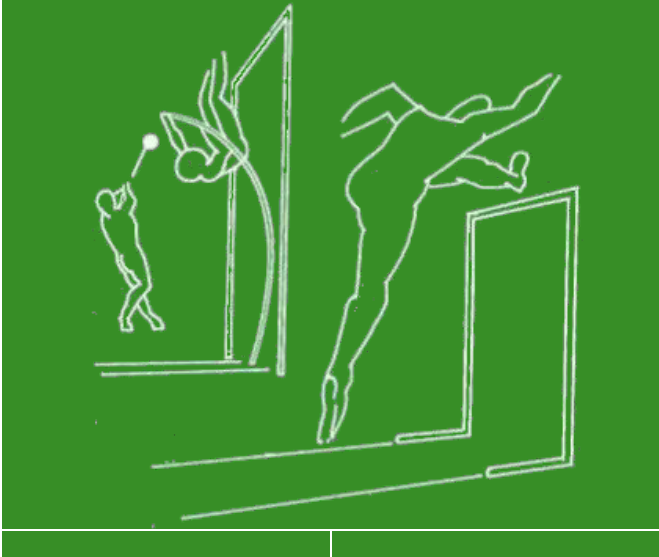


# Athlé Lauragais Olympique

## Infos Catégories CA et plus âgées

Pour aller à l'essentiel !

## Janvier 2025



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.
- 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 peuvent rappeler les rendez-vous les plus importants

Organisation locale :  
tout le monde se bouge !



Des championnats départementaux

**Challenge des Jeunes Pousses**

Des championnats régionaux

### Table des matières

Thème	Sujet traité	Page
	Table des matières	1
Repères		2
Résultats décembre		
Calendrier manifestations à venir	Horaires d'entraînement	3

### Le mois prochain

D'autres Championnats Régionaux



Correspondant :  
Sophie Tallet  
Tél : 06 70 23 00 26

Internet : <https://www.athle-lauragais-olympique.com/>  
Courriel : [athle.lauragais@outlook.com](mailto:athle.lauragais@outlook.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		Les manifestations diffèrent par ailleurs selon :				
A = Animation,	F = Formation,	Label	Championnat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les catégories d'âge auxquelles elles s'adressent.</li> <li>• le niveau de performance qu'on espère y trouver (Simple rencontre ou Animation (indiqué par une lettre : voir tableau ci-contre))</li> </ul>				
R = Réunion,	S = Stage	O = Or	I = International					
X = Compétition	athlètes,	A = Argent	N = National)	Les catégories Cadet(te)s et plus âgée(e)s : (CA et plus) peuvent tout faire, les cadet(te)s et juniors étant toutefois limitées dans les distances et les dénivelés des courses ; toutes ces catégories peuvent éventuellement se qualifier jusqu'au niveau international... Les Masters participent à certaines manifestations internationales sans qualification.				
Dans ce qui suit, il est fait référence aux manifestations auxquelles participent les athlètes en dehors des séances d'entraînement (réunions, courses sur route, compétitions en salle ou en milieu naturel : c'est généralement précisé dans la colonne « manifestation »).		B = Bronze	R = Régional					
		D = Départemental	D = Départemental					
		Pas de label	Pas Champit					
				<b>Sigle</b>	<b>Autre sigle</b>	<b>Catégorie</b> (Saison 2024 2025)	<b>Athlète né(e)</b>	
<b>Ecrit en rouge : report de ce qui a eu lieu 364 jours avant</b>				CA	U18	Cadet(te)	2008	2009
<b>Ecrit en noir : ce qui est programmé.</b>				JU	U20	Junior	2006	2007
<b>Ecrit en bleu : ce qui est proposé</b>				ES	U23	Espoir	2003	2005
<b>Ecrit en gris et barré : annulé</b>				SE		Sénior	1991	2002
				MA		Master	1990	et avant
				A partir de 35 ans, les masters ont aussi des sous-catégories par tranches de 5 ans (M0, M1, M2, etc)				
Date		Manifestation	Lieu	Label	Cht	Résultats		
CA et plus de décembre 2024								
Di 01 12	Cross A632	Plaisance du Touch (31)	B			<b>Damien BEAURY</b> n'avait pas couru de cross depuis longtemps : <b>il termine 21<sup>ème</sup> de sa course en 31mn59s. Bravo !</b>		
Di 01 12	Laung'étoile	Launaguet (31)				<b>Laurent DORDAIN</b> termine <b>366<sup>ème</sup> de la course en 1h20mn33s.</b>		
Sa 14 12	Marche Nordique	Blagnac (31)						
Di 15 12	Cross de Blagnac	Blagnac (31)	B	R		<b>David PELISSIER</b> termine <b>60<sup>ème</sup> de la course en 38mn15s (3<sup>ème</sup> M2M)</b> ..Il semble que, comme beaucoup de participants, il ait été gêné par une inversion des boucles (toutefois, tous les coureurs ont fait le même parcours, sur la même distance).		
Di 15 12	Ronde (10 et 5km)	Ramonville (31)				<b>Damien BEAURY</b> termine <b>89<sup>ème</sup> du 10km en 37mn23s.</b>		
Di 15 12	<u>Ronde des éoliennes</u>	Roumens (31)				<b>Lionel DUPUY</b> termine <b>19<sup>ème</sup> de sa course (2<sup>ème</sup> M2M) en .48mn36s.</b> <b>Sophie TALLET</b> termine <b>59<sup>ème</sup> de la course (3<sup>ème</sup> SEF) en .54mn37s</b> <b>Marie-Monique FOLTRAN</b> termine <b>97<sup>ème</sup> de la course (2<sup>ème</sup> M2F) en 59mn29s</b> <b>Virginie CHEVALIER</b> termine <b>130<sup>ème</sup> (4<sup>ème</sup> M3F) de la course en 1h09mn30s.</b> <b>Anissa ZAOUCHE</b> termine <b>169<sup>ème</sup> de la course (47<sup>ème</sup> M0F) en 1h12mn59s.</b> <b>Danièle COMBELLES</b> termine <b>193<sup>ème</sup> (4<sup>ème</sup> M4F) de la course en 1h20mn38s.</b>		
Sa 28 12	<u>Trail de la via romana occitana</u>	Lavaur (81)						



Calendrier CA et plus principales manifestations à venir					CA à MA	Voir détails page précédente	2009	et avant				
Date	Manifestation	Lieu	Label	Cht								
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					Une occasion de représenter le club dans un Championnat de cross sans avoir besoin de s'y qualifier.			
Sa 18 01	Ch Dep MA + Meeting CA JU ES SE Salle 31 32 82	Fronton (31)		D								
Sa 18 Di 19 01	Ch LAO EC Salle	Bompas (66)		R								
Sa 25 Di 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 08 Di 09 02	Ch France Espoirs (U23) et, Nationaux Salle	Nantes (49)		N								
Sa 08 Di 09 02	Ch France Epreuves Combinées et Marche Salle	Lyon (69)		N								
Sa 15 02	Interclubs en salle 31 32 82	Fronton (31)		D								
Di 16 02	Ch LAO Masters en salle	Tarbes (65)		R								
Sa 22 Di 23 02	Ch de France Élite Salle avec Epreuves Combinées	Miramas (13)		N								
Sa 01 - Di 03 03	Ch France Cross-Country + Entreprise	Chafians (85)		N								
Di 02 03	Black Mountain Trail	Saint Amans Soult (81)										
Ve 07 - Di 09 03	Ch France Masters	Miramas (13)		N								

**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 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

**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

