

Athlé Lauragais Olympique

Informations générales

Pour aller à l'essentiel !

Janvier 2025



Ce mois-ci



Championnats de cross et en salle



Challenge des Jeunes Pousses



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 peuvent rappeler les rendez-vous les plus importants

Table des matières

Thème	Sujet traité	Page
	Table des matières	1
La vie du club		
Retour sur 2024		2
Vœux de la présidente et du Bureau		3
Fait du mois de décembre	Runner, Eveil... Tous compétiteurs...	4
C'est ce mois-ci	Départementaux de cross Challenge des Jeunes Pousses	5
Futures organisations du club	Tenez-vous prêts !	6
Mieux connaître l'athlétisme		
Règles de l'athlétisme	Exigence et Rigueur	7
Entraînement : Techniques	Logique générale des Lancers	8

Le mois prochain

Les championnats de cross et en salle continuent

Des animations pour EA PO



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

Athlé Lauragais Olympique vous souhaite une année qui claque comme un feu d'artifice !

Retour sur 2024 : activités variées et des moments forts

<p>JANVIER</p>  <p>Participation aux compétitions en nette amélioration par rapport au trimestre précédent.</p>	<p>JUILLET</p> <p>Festi'menthe de retour... Sous le signe des JO mais étrangement : moins de monde que l'année précédente.</p> <p style="text-align: center; background-color: green; color: yellow; padding: 2px;">Programme d'entraînement</p> 		
<p>FEVRIER</p> <p>Du succès pour le challenge des Jeunes Pousses chez les Poussin(e)s, moins de monde chez les Eveils Athlétiques...</p>   <p>Le cross du tour du Lac de Saint Ferréol plombé par les conditions climatiques et le manque de bénévoles...</p>  <p style="text-align: right;">Suspendu, mais jusqu'à quand ?</p>	<p>AOÛT</p> <p style="text-align: center; background-color: green; color: yellow; padding: 2px;">d'été pour les mordus...</p>  <p>Farniente pour d'autres...</p> <p>C'est à la rentrée qu'on peut évaluer l'état de forme</p> <p style="text-align: center; background-color: green; color: white; padding: 2px;">et des jeux Olympiques inoubliables !</p>		
<p>MARS</p>  <p>Des athlètes sur tous les fronts à la fois running, jeunes...</p> <p>2 podiums régionaux chez les minimes</p>	<p>SEPTEMBRE</p> <p>RENTREE scolaire</p> <p>Incontournable Forum des Associations</p>   <p>L'assemblée Générale marque une évolution...</p> <p>1ère opérations de promotion de la FFA : Kinder Athletic Day pour les plus jeunes...</p> 		
<p>AVRIL</p>  <p>Le véritable départ des Championnats estivaux... avec de très bons résultats.</p> <p>Des podiums départementaux</p>	<p>OCTOBRE</p> <p>2ème opération de promotion de la FFA : Run2K pour les runners...</p>  <p>et une Soirée Tests en pleine évolution (par groupes d'entraînement...</p> 		
<p>MAI</p>  <p>6 HEURES DU LAURAGAIS : De nombreux ultramarathoniens mais moins de marcheurs qu'attendu (Interclubs très proches).</p> <p>La flamme olympique est passée par Revel !</p>	<p>NOVEMBRE</p> <p>Le Meeting Vertisaut annulé par manque de participants (s'expliquant notamment par une information trop tardive)</p> 		
<p>JUIN</p>  <p>TESTS Echelonnés pour diverses raisons... Une Assemblée Générale Extraordinaire pour préparer la rentrée...</p> <p>Des podiums dans les Championnats</p>	<p>DECEMBRE</p> <p>Belle participation des Runners et des plus jeunes athlètes aux compétitions</p> <p>Puis, bien entendu, des fêtes de fin d'année.</p> 		
			



Ville de Revel

Mairie de Revel
20 rue Jean Moulin
BP 109 – 31250 Revel
<https://www.mairie-revel.fr/>



CONSEIL DÉPARTEMENTAL HAUTE-GARONNE FR

Conseil Départemental de la Haute Garonne
1 boulevard de la Marquette
31090 Toulouse Cedex 9
05 34 33 32 31
contact@cd31.fr



AUX SOURCES DU CANAL DU MIDI
Lac de Saint-Ferréol

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

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

2025 : Les vœux de la présidente...

Chers adhérents, entraîneurs, membres du bureau et parents,

Alors que l'année 2024 s'achève, nous tenons à vous adresser nos vœux les plus chaleureux pour 2025. Que cette nouvelle année soit synonyme de réussite sportive, de convivialité et de dépassement de soi pour chacun d'entre vous.

Nous souhaitons remercier tout particulièrement nos entraîneurs pour leur dévouement et leur passion, les membres du bureau pour leur engagement sans faille, et les parents qui, par leur soutien et leur présence, contribuent à faire de notre club une véritable famille. Votre investissement à tous est essentiel pour le dynamisme de notre club.

2025 sera une année riche en événements ! Nous aurons le plaisir d'organiser :

- Le 19 janvier, la traditionnelle journée des Jeunes Pousses, un moment fort pour nos jeunes talents.
- Le 8 mai, les 6h du Lauragais, un défi sportif incontournable qui, chaque année, réunit coureurs et marcheurs autour d'une belle aventure humaine.

Une nouveauté est également en cours de préparation... Nous avons hâte de vous la dévoiler très prochainement !

Nous comptons sur vous pour faire de 2025 une année encore plus belle, marquée par des réussites sportives, des projets collectifs et des moments partagés. Ensemble, continuons à porter haut les couleurs de notre club.

Excellente année à toutes et à tous !

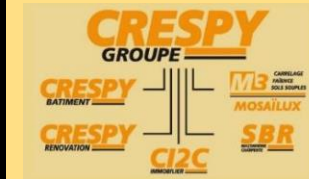
Sportivement,

Le bureau du club d'athlétisme

Sophie Tallet

Présidente Athlète Lauragais Olympique

06 70 23 00 26



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



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



18 Avenue de Saint Ferréol
31250 REVEL
Tél. : 05 61 27 52 91

Articles de pêche, de chasse, Trophées, médailles, coupes

Au jour de l'an, les jours croissent d'un vol de faisan...
Les jours s'allongent : on sent bien qu'il est temps de préparer l'été, même s'il fait froid...



Le fait de décembre : Runner, Eveil... Tous compétiteurs...

Ce mois de décembre a vu des participations records de nos athlètes aux compétitions qui leur étaient proposées : le record absolu de participation peut être attribué au groupe des runners animé par Jean Pierre RAOUL dont des athlètes ont été présents sur au moins une compétition chaque week-end, parfois même sur trois compétitions dans le même week-end. La fibre compétitive semble avoir imprégné ce groupe, toujours dans la bonne humeur.



Les plus jeunes athlètes à qui la Fédération Française d'Athlétisme autorise la compétition semblent aussi prendre l'habitude de participer aux animations qui leur sont proposées.



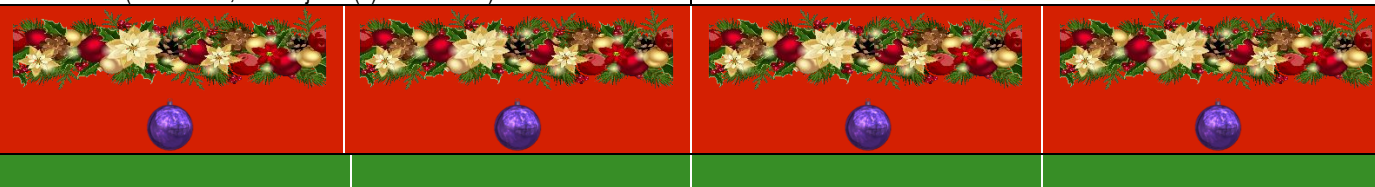
On aurait aussi pu parler des fêtes de fin d'année...

C'est la première année que le club ne propose pas d'entraînements pour les plus jeunes catégories pendant les vacances de fin d'année : jusqu'ici, les seules coupures dans l'entraînement de jeunes athlètes d'Athlé Lauragais Olympique (et avant 2008 du Sport Olympique Revel) se faisaient les jours fériés et pendant les vacances scolaires estivales.

C'est une évolution du club vers plus de fun et de loisir qui s'est traduite ce mois de décembre par des entraînements festifs qui semblent avoir beaucoup plu à nos jeunes athlètes...

Pour les Baby Athlé, les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s, ça ne semble poser aucun problème.

Quelques séances restent tout de même souhaitables pour les catégories qui ont des compétitions dès le premier week-end qui suit les vacances de fin d'année (notamment, les Benjamin(e)s et Minimes)...



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](http://www.loc.vaisselle.haute.garonne.fr)

C'est ce mois-ci : Championnats départementaux de cross...

Le **dimanche 12 janvier** auront lieu à Auterive (31), Bois de Notre Dame, les championnats de Haute Garonne de cross

Au cours de toute la saison d'athlétisme, c'est la manifestation qui concerne le plus de catégories d'âges.	Horaires	Courses (catégories)	Distances	Horaires	Courses (catégories)	Distances
	09h00	Remise des dossards		13h00	BEF	2600m
	10h00	Masters M	8200m	13h15	BEM	2600m
	10h45	ESM /SEM/Masters 0	8200m	13h30	MIF	3500m
	11h30	JUM/ESF / SEF	7350m	13h50	CAF / MIM	3500m
		Masters F		14h15	CAM / JUF	4500m
	12h00	Kid Cross EAF / EAM		14h45	Cross court (M-F)	4000m
	12h30	POF	1200m	15h30	Clôture de la manifestation	
	12h40	POM	1200m			

Le cross-country est la plus ancienne discipline de l'athlétisme. Il permet de développer les aptitudes foncières. **On ne peut que le conseiller...**



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...



C'est aussi ce mois-ci : 12^{ème} Challenge des Jeunes Pousses...

Le **dimanche 19 janvier** aura lieu dans les salles omnisports de Revel (31),..

Le matin à partir de 9 heures 30	Poussathlon	Enfants nés de 2016 à 2018	L'après midi à partir de 14 heures	Kids athlétic	Enfants nés de 2014 à 2015
Image	Définition et Réf		Image	Définition et Réf	
	Courses Vitesse : 4s Haies : 6s			«Relais haies transmission arrêtée» (#24) :	
	Saut en hauteur			«Le tremplin assis» (#18)	
	Lancers de medecine-ball avant et arrière			«La marelle» (#..)	
Bien entendu, Athlé Lauragais Olympique aura besoin de toutes les bonnes volontés pour organiser cette manifestation « à domicile »				«Grenouille pousse» (#14)	
				«L'île perdue» (#15)	

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 évènements 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 évènements 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 besoins 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

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

Généralités

G1

Exigence et Rigueur !

Comme tout sport de compétition, l'Athlétisme a défini des règles pour que tous les athlètes souhaitant comparer leurs performances puissent le faire en toutes circonstances de façon équitable...

Le but de ces règles est donc de mettre tous les athlètes à égalité devant les épreuves qui les attendent et, du fait qu'en athlétisme les qualifications pour certaines compétitions se font en fonction de performances, il est important que la mesure d'une performance se fasse de la même façon n'importe où dans le Monde :

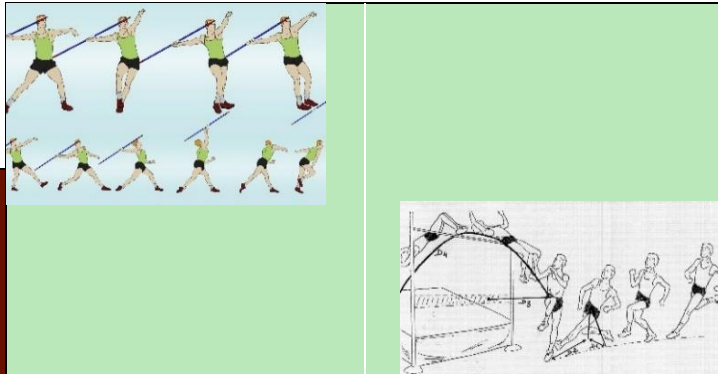


- Il est certain que si on mesurait le saut en longueur en pieds et en pouces dans un pays, en mètres et centimètres dans un autre, ça n'aurait rien d'équitable si on n'était pas tenu pour les comparer de ramener l'ensemble des performances à une même unité de mesure !
- Dans le même esprit, si sur un stade on arrondit la performance chronométrée d'un 100m au 1/10^{ème} de seconde et sur un autre au 1/100^{ème}, la précision n'est pas du tout la même.
- Si ça se passe en dehors d'une piste réglementaire, censée offrir des garanties équivalentes sur la distance que parcourent les coureurs quel que soit le lieu où elle se trouve, on est aussi amené à concevoir les parcours des courses avec une méthode très rigoureuse et à partir de critères très précis qui rendent les comparaisons possibles en tous lieux...

Ce qui concerne la mesure de la performance est important, mais ce qu'on admet en matière de technique de la part des athlètes l'est tout autant :

- Si un athlète a le droit de sauter en hauteur à pied joint, sa poussée pourra être plus importante que celle d'un athlète qui n'a droit qu'à un appel d'un seul pied (à condition qu'il soit capable de la maîtriser, bien entendu).
- Si un lanceur de javelot peut lancer n'importe où autour de lui, il n'aura pas les mêmes contraintes que celui dont l'engin doit atterrir dans un secteur bien défini de la pelouse, sans compter qu'il mettra en grand danger toute personne située sur la trajectoire de son engin.
- Si un lanceur de poids ne garde pas son engin près de sa tête, certes, il peut éventuellement lancer plus loin, mais il se met en danger du fait qu'il risque d'imposer à son corps des contraintes physiques supérieures aux limites que peut encaisser le corps humain.

Il y a donc des impératifs de sécurité, des impératifs d'équité... et, bien entendu des impératifs de respect de ses adversaires et des personnes chargées d'arbitrer les compétitions (en athlétisme on les affuble du nom de « juges » ou « officiels techniques » là où la plupart des autres sports les appellent « arbitres »).



Il n'y a pas de règles idiotes a priori : elles ont été élaborées au fil du temps pour que les athlètes ne mettent personne en danger (à commencer par eux-mêmes) et qu'ils puissent comparer leurs performances de façon équitable avec celles de tous les autres athlètes du Monde entier.

Il faut différencier les textes de lois des règlements émis par les fédérations.

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.

Précision de la mesure du temps

Selon la distance que parcourt le coureur, la précision de la mesure du temps revêt plus ou moins d'importance : plus la course est courte et plus il sera difficile de départager les coureurs.

Par ailleurs, plus la distance parcourue est mesurée avec précision, plus la mesure du temps que met un coureur pour la parcourir peut être chronométrée avec précision...

Pour tenir compte de ces paramètres de la performance, WA n'a pas les mêmes exigences selon qu'il s'agit d'une course de vitesse ou d'une course de fond... Et, bien entendu, la FFA a repris les mêmes règles.

Trois types de chronométrage peuvent être utilisés :

- Le Chronométrage manuel (Un temps au 1/100 pris avec un chronomètre manuel doit toujours être arrondi au 1/10 supérieur),
- Le chronométrage entièrement automatique ou Système de photographie d'Arrivée (celui qui prévaut sur la piste (une caméra spéciale reliée à un ordinateur et déclenchée automatiquement par le signal du starter) qui mesure au 1/1000 de seconde arrondi au 1/100 supérieur.. SEULS les temps pris à l'aide de ce type de matériel sont qualificatifs pour des Championnats de France ou pour des compétitions internationales sur les courtes distances.
- Le chronométrage par transpondeur (puces) est le plus souvent utilisé dans les courses de longue distance, notamment sur route ou en trail. Il est aussi parfois utilisé en complément du chronomètre automatique pour le comptage des tours. Le chronométrage sur les longues distances est toujours arrondi à la seconde supérieure.

D'autres facteurs viennent compléter ce panel pour rendre plus équitable la mesure du temps : notamment la mesure de la vitesse du vent sur les courses jusqu'à 200m et la conception des parcours sur les courses sur route.

Dernière parution du sujet : 01 2025

Quel que soit le lancer, (Poids, Disque, Marteau ou Javelot), il y a des conditions incontournables pour réussir des jets les plus longs possibles...

Les artilleurs connaissent depuis longtemps les conditions pour que leurs projectiles atteignent des cibles éloignées :

- Plus ces projectiles sont lancés d'un point élevé, plus ils ont de chances d'aller loin.
- La trajectoire qu'on leur donne doit se diriger vers le haut pour qu'elle ait une phase ascendante avant que le projectile ne se dirige irrémédiablement vers le sol.

Le lancer de l'athlète est soumis aux mêmes lois physiques, sauf que l'athlète n'a pas le choix de l'altitude du lieu d'où il lance (équité oblige) : c'est l'altitude de la main qui projette l'engin au moment où celui-ci est lancé qui fait la différence.

Pour ce qui est de l'inclinaison de la trajectoire à imprimer à l'engin, elle dépend de la position des différentes parties du corps de l'athlète au même moment.

- Du fait que l'athlète n'a d'autres moyens à mettre en œuvre que ceux que lui permet son corps, les règles de la biomécanique sont forcément celles qu'il faut appliquer pour que le lancer soit le plus efficace possible : Les articulations du corps humain ne permettent pas de faire n'importe quel mouvement sans risquer de se blesse.
- Pour lancer, on a besoin d'un appui et le seul qui soit disponible sur une aire de lancer est l'aire d'élan (le mouvement doit donc indispensablement partir du sol, passer par le corps de l'athlète jusqu'à atteindre la main qui lâche l'engin vers son objectif (le plus loin possible dans le secteur imposé par le règlement)...

On décompose tout lancer en 3 phases : une prise d'élan (qui varie énormément selon le type de lancer, une phase de blocage (sans laquelle tout engin resterait dans la main) et une phase permettant de transformer ce blocage en lancer (ce qui aboutit à une position très proche d'un lancer à l'autre des différentes parties du corps).

Pour être efficace, le bas du corps doit avoir une avance sur haut du corps : le pied le plus en arrière, le bassin, l'épaule du côté de la main qui lâchera l'engin, doivent être suffisamment alignés pour que le mouvement violent provoqué par le blocage du pied le plus en avant n'amène pas le corps à amortir l'énergie accumulée au cours de ce qui précède.

On peut ainsi considérer l'ensemble du corps comme un ressort qu'on tend par une rotation en sens inverse du lancer pour ensuite le libérer au moment du blocage, ce qui provoque une énorme poussée de l'engin...

Et pour que la direction soit propice à un lancer lointain (donc avec une trajectoire ascendante), au moment du blocage le pied provoquant ce blocage doit être en avant du bassin qui lui-même doit être en avant de l'épaule et de la main tenant l'engin.



La biomécanique aide à déterminer la forme du geste...

Nous ne prétendons pas avoir la science de l'entraînement infuse et nous tenons à rester dans une logique de transmission des savoirs plutôt que dans une logique digne de gourous.

Cette rubrique 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)...

Il n'est bien entendu pas question de concurrencer cet office qui peut compter sur des tas de personnes très compétentes dans tous les domaines où il intervient.

← Le lanceur du haut vient de lâcher un disque sur une trajectoire ascendante avec toute l'énergie nécessaire pour que l'engin atterrisse très loin...

← Le lanceur du bas vient de lâcher un javelot sur une trajectoire ascendante, mais une partie de l'énergie accumulée au cours de sa course d'élan est absorbée par le fait que sa jambe n'est pas suffisamment ferme (elle se plie sous la puissance de l'effort induit par sa course d'élan) et le lancer est donc moins efficace que celui du lanceur du haut... Et ce serait bien pire s'il avait pointé ses fesses vers l'arrière...

Souvent, chercher à respecter les impératifs de la biomécanique amène à la conclusion qu'un travail de musculation est nécessaire pour supporter les forces mises en œuvre.

Ce bref exposé est tiré du compte rendu d'un colloque d'entraîneurs de l'Amicale des entraîneurs Français d'Athlétisme, organisme qui assurait une partie de la formation avant que la FFA ne crée l'OFA.

Dernière parution du sujet : 01 2025