

Athlé Lauragais Olympique

Infos Catégories CA et plus âgées

Pour aller à l'essentiel !

Février 2025



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
Repères		2
Résultats janvier		
Calendrier manifestations à venir	Horaires d'entraînement	3
Calendrier (suite)		4

Ce mois-ci

Championnats de cross et en salle

Interclubs en salle

Le mois prochain

Le printemps et les horaires d'été

Le début de la saison estivale



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



epères 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"> 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 : voir tableau ci-contre) 				
R = Réunion,	S = Stage athlètes,	O = Or	I = International					
X = Compétition		A = Argent	N = National					
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 « manifestations »		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.				
		B = Bronze	R = Régional					
		D = Départemental	D = Départemental					
		Pas de label	Pas Champit					
				Sigle	Autre sigle	Catégorie (Saison 2024 2025)	Athlète né(e)	
Écrit en rouge : report de ce qui a eu lieu 364 jours avant				CA	U18	Cadet(te)	2008	2009
Écrit en noir : ce qui est programmé.				JU	U20	Junior	2006	2007
Écrit en bleu : ce qui est proposé				ES	U23	Espoir	2003	2005
Écrit en gris et barré : annulé				SE		Sénior	1991	2002
En gras : peut-être télévisé				MA		Master	1990	et avant



Date	Manifestation	Lieu	Label	Cht	CA	JU	ES	SE	MA	A partir de 35 ans, les masters ont aussi des sous-catégories par tranches de 5 ans
------	---------------	------	-------	-----	----	----	----	----	----	---

Résultats CA et plus de janvier 2025

Di 05 01	21 ^{ème} Corrida de l'Epiphanie	Lescure d'Albigeois (11)	B					X		Damien BEAURY 118 ^{ème} (65 ^{ème} SEM) du 10km en 37mn30s.
Sa 11 01	Ch Dep CA JU ES Ttes Cat Salle 31 32 82	Fronton (31)		D				X	X	Eric MENARD 8 ^{ème} du saut en hauteur 1,48m, 15 ^{ème} du saut en longueur 4,75m (un seul classement Toutes Catégories, avec les SE)
Di 12 01	Ch Dep 31 Cross Country	Auterive (31)		D					X	Anissa ZAUCHE 54 ^{ème} (6 ^{ème} MOF) de la course ES SE MA féminine en 46mn8s.
									X	David PELISSIER 40 ^{ème} (14 ^{ème} M2M) de la course Masrers Hommes en
								X		Damien BEAURY 31 ^{ème} (23 ^{ème} SEM) de la course Elite en 35mn 56s
Sa 18 01	Ch Dep MA + Meeting CA JU ES SE Salle 31 32 82	Fronton (31)		D						Charlize GRAS 5 ^{ème} de sa série, 10s71
Di 26 01	¼ finale France cross	Cagnac les Mines (81)		R					X	David PELISSIER , 62 ^{ème} (20 ^{ème} M2M) de la course Masters Hommes en 41mn22s. Compte tenu du niveau de la course, c'est un très bon résultat.
Di 26 01	Ronde Givrée Auchan	Castres (81)							X	Lyonel DUPUY a remplacé un membre d'une équipe d'amis



Calendrier CA et plus principales manifestations à venir

Date	Manifestation	Lieu	Label	Cht	CA	JU	ES	SE	MA
Di 02 02	Ch LAO Élite Salle	Bompas (66)		R			X	X	
Sa 08 02	Ch LAO Lancers longs CA à MA	Toulouse Sesquières (31)		R	X	X	X	X	X
Di 08 02	Courir à Bouillargues	Bouillargues (30)	B				X	X	X
Sa 08 Di 09 02	Ch France Espoirs (U23) et, Nationaux Salle	Nantes (49)		N			X	X	
Sa 08 Di 09 02	Ch France Epreuves Combinées et Marche Salle	Lyon (69)		N	X	X	X	X	X
Di 09 02	½ finale France cross	Rodez (12)		R	X	X	X	X	X
Di 09 02	Meeting Paris Indoor	Paris (75)					X	X	
Di 16 02	Ch LAO Masters Salle	Tarbes (65)		R					X
Ve 21 02	Lautrec Trail nocturne	Lautrec (81)					X	X	X
Sa 28 02 - Di 02 03	Ch de France Lancers hivernaux (avec poids)	Salon de Provence (13)		N	X	X	X	X	X
Sa 01 03	Trail du Bassac	Colomiers (31)					X	X	X
Sa 01 - Di 02 03	Ch France Cross-Country + Entreprise	Challans (85)		N	X	X	X	X	X
Sa 01 Di 02 03	Ch de France Élite Salle avec Epreuves Combinées	Miramas (13)		N			X	X	
Di 02 03	Trail du Bassac	Colomiers (31)					X	X	X
Di 02 03	Black Mountain Trail	Saint Amans Soult (81)					X	X	X
Je 06 - Di 09 03	Coupe d'Europe des Lancers	Nicosi (Chypre)					X	X	
Ve 07 - Di 09 03	Ch France Masters	Miramas (13)		N					X
Di 09 03	10km et Semi-marathon de Blagnac	Blagnac (81)	B		X	X	X	X	X
Sa 15 03	Trail de Fontfroide	Narbonne (11)	B				X	X	X
Ve 21 - Di 23 03	Ch Monde en salle	Nankin (Chine)		I			X	X	
Sa 22 Di 23 03	24 Heures de Capitany	Colomiers (31)					X	X	X
Sa 22 03	Ch France Marche Nordique	Les Mureaux (78)		N			X	X	X

Voir détails page précédente

2009

et avant



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



Calendrier CA et plus (suite)

Date	Manifestation	Lieu	Label	Cht	CA	JU	ES	SE	MA
Sa 22 03	Ch France Marche Nordique Festi Marche	Verneuil sur seine (78)	N				X	X	X
Di 23 03	Trail odarsois 2025	Odars (31)					X	X	X
Di 23 03	Souffle du Gers Ch LAO Semi-marathon	Auch (32)	B	R	X	X	X	X	X
Di 23 03	Trail de la Cité des Pierres Ch LAO Trail	La Roque Ste Marguerite (12)	A	R			X	X	X
Di 29 03	Trail du Ventolet	Villefranche Lauragais (31)					X	X	X
Di 30 03	Ch France 10 Km	Cogolin (83)		N	X	X	X	X	X
Di 30 03	Ch France Marathon	Sainte Maxime (83)		N			X	X	X
Di 30 03	10 km, Semi-marathon et Marathon	Montauban (82)	B		X	X	X	X	X
Di 06 04	Les foulées de la falaise	Narbonne Plage (11)			X	X	X	X	X
Di 06 04	Odyssée Toulouse 2025	Toulouse (31)					X	X	X
Sa 12 04	Ch Dép 31 32 82 Masters Meeting CA et +	?		D	X	X	X	X	X
Sa 12 04	Ch LAO Masters	?		R					X
Sa 12 04	Montpellier Run Festival	Montpellier (34)	B		X	X	X	X	X
Sa 12 Di 13 04	Ch Europe Course sur Route	Bruxelles (Belgique)		I		X	X	X	
Di 13 04	10 km de Castelsarrasin Ch LAO 5km	Castelsarrasin (82)	B	R	X	X	X	X	X
Di 13 04	Meeting de Marche "Alexis Jordana"	Blagnac (31)			X	X	X	X	X
Lu 14 – Ve 18 04	Stage LAO CA et plus	?			X	X	X	X	
Sa 19 04	Marathon Côte Indigo Ch LAO Marathon	Fleury (11)	B	R			X	X	X
Sa 26 04	Journée des 1000m	Toulouse Sesquières (31)			X	X	X	X	X
Sa 26 04	Meeing	Moissac (82)							
Di 27 04	10km, semi-marathon et marathon d'Albi	Albi (81)	B						
* Ja 01 05	10km de Balma	Balma (31)							
* Ja 01 05	Semi-marathon Nimes	Nimes (30)	B						

Voir détails page 2

2009

et avant



(10km, Semi-marathon, Marathon)

