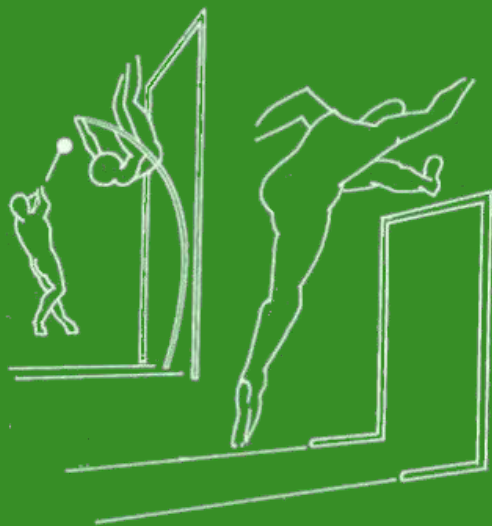


Athlé Lauragais Olympique

Infos Catégories CA et plus âgées

Pour aller à l'essentiel !

Mars 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 février		
Calendrier manifestations à venir	Horaires d'entraînement	3
Calendrier (suite)		4

Ce mois-ci

Le printemps et les horaires d'été

Le début de la saison estivale

Le mois prochain

De plus en plus de compétitions sur qualification



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



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



Le cross, c'est souvent dans la gadoue...

Résultats CA et plus de février 2025										
Date	Manifestation	Lieu	Label	Cht	CA	JU	ES	SE	MA	Détails
Di 09 02	½ finale France cross	Rodez (12)		R	X	X	X	X	X	David PELISSIER représentait notre club dans ces ½ finales :: 101 ^{ème} de la course des Masrers 1 et Plus (31 ^{ème} M2M) en 48mn34s (dist :9780m).
Ve 21 02	Lautrec Trail nocturne (genêts ; 8km; 14km)	Lautrec (81)					X	X	X	Trail des genêts (8km) 69 ^{ème} Marie-Monique FOLTRAN 50mn18s(1 ^{ère} M2F), 121 ^{ème} Aurélie BOISDRON 57mn52s (6 ^{ème} M1F), 162 ^{ème} Anissa ZAUCHE 1h03mn55s (15 ^{ème} M0F), 163 ^{ème} Danièle COMBELLES 1h03mn55s (3 ^{ème} M4F).
Sa 22 Di 23 02	24 Heures de Capitany (24H, 12H, 6H, 3H)	Colomiers (31)					X	X	X	Dans la course de 12 heures 17 ^{ème} Jean pierre RAOUL (1 ^{er} M8M) avec 71,162km.



Dans la course de durée, 'on sait quand ça finit...

Calendrier CA et plus principales manifestations à venir											Légende (lieux d'entraînements)			
Date	Manifestation	Lieu	Label	Cht	CA	JU	ES	SE	MA	Voir détails page précédente	2009	et avant	(*),(***) Attention, voir annotations ci-dessous	
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 Di 02 03	Trail du Bassac	Colomiers (31)					X	X	X					Dans la présentation des horaires, Les lieux surlignés en jaune sont les lieux de rendez-vous été comme hiver.
Sa 01 - Di 02 03	Ch France Cross-Country + Entreprise	Challans (85)		N	X	X	X	X	X					Les lieux surlignés en vert sont les lieux de rendez-vous en été seulement.
Di 02 03	Black Mountain Trail	Saint Amans Soultz (81)					X	X	X					Les lieux surlignés en bleu sont les lieux de rendez-vous en hiver seulement.
Je 06 - Di 09 03	Coupe d'Europe des Lancers	Nicosi (Chypre)					X	X					Quel que soit le lieu de rendez-vous, tout ou partie de l'entraînement peut avoir lieu ailleurs.	
Ve 07 - Di 09 03	Ch France Masters	Miramas (13)		N					X				Entraînements des CA et plus âgé(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	
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 03	Ch France Marche Nordique	Les Mureaux (78)		N			X	X	X					
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					
Ve 28 03	AG CDA31	Labège Siège CDA31 (31)					R	R	R					
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	La Ronde du Printemps	L'Union (31)			X	X	X	X	X					
Di 06 04	Les foulees de la falaise	Narbonne Plage (11)			X	X	X	X	X					

Calendrier CA et plus (suite)

Date	Manifestation	Lieu	Label	Cht	CA	JU	ES	SE	MA
Sa 12 04	Ch Dép 31 32 82 Masters Meeting CA et+	?		D	X	X	X	X	X
Sa 12 04	Montpellier Run Festival	Montpellier (34)	B		X	X	X	X	X
Sa 12 04	Meeting de Marche "Alexis Jordana	Blagnac (31)			X	X	X	X	X
Sa 12 Di 13 04	Ch Europe Course sur Route (10km, Semi- marathon, Marathon)	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
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	Meeting	Moissac (82)			X	X	X	X	X
Di 27 04	10km, semi-marathon et marathon d'Albi	Albi (81)	B		X	X	X	X	X
* Ja 01 05	10km de Balma	Balma (31)			X	X	X	X	X
* Ja 01 05	Semi-marathon de Nimes	Nimes (30)	B			X	X	X	X
Di 04 05	Ch Interclubs 1er Tour N1 - N2 - N3 - Reg	Carmaux (81), ou Muret (31), ou Toulouse		NR	X	X	X	X	X
Di 04 05	Trail du Lou	L'Honor de Cos (82)	B				X	X	X
* Ja 08 05	Open athlé. Matin : 10km. Après-midi : 6 Heures du Lauragais...	Revel (31)			X	X	X	X	X
Sa 10 05	Ekipden des Plages by Port Leucate	Leucate (11)			X	X	X	X	X
Sa 10 Di 11 05	Ch Monde Relais	Gangzhou (Chine)		I			X	X	
Di 18 05	Les 10km de Pouvourville	Toulouse (31)					X	X	X
* Je 29 05 Ascension	Meeting International du SATUC	Toulouse (31)			X	X	X	X	
Sa 31 05 Di 01 06	Ch 31 32 82 EC	Tournefeuille (31)		D	X	X	X	X	X
Di 01 06	Ch LAO Masters	Muret (31) ?		R					X



Il y a plus de 30 ans que notre club ne participe plus à ces interclubs (malgré plusieurs titres) ... ça pourrait redevenir un objectif.



Les Relais sont à la base de la cohésion des équipes...