

Athlé Lauragais Olympique

Informations générales

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

Ce mois-ci

... On commence en hiver avec des championnats de cross-country et en salle,

On finit au Printemps avec les premières compétitions estivales

Table des matières

Thème	Sujet traité	Page
	Table des matières	1
La vie du club		
Fait du mois de février	Effectif du club en forte hausse	2
C'est ce mois-ci	Changement d'horaire (en fin mois)	3
Nouveau : histoire du club ! les débuts		
Histoire du club (suite)		4
Dossier du mois	Vers plus de convivialité et de respect de l'autre	5
Futures organisations du club	Tenez-vous prêts !	6
Mieux connaître l'athlétisme		
Règles de l'athlétisme	Longueur	7
Entraînement : Techniques	Epreuves combinées	8

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

Quand en mars il tonne, l'année sera bonne...
Mars est très important pour préparer la saison estivale...



Le fait de février : L'effectif d'Athlé Lauragais Olympique

Février 2024 a vu l'effectif du club repasser la barre des 100 licenciés...

L'effectif du club avait déjà atteint ce niveau dans les années 70 (et l'avait même assez largement dépassé).

Le Sport Olympique Revel (nom du club à l'époque avait même un niveau reconnu par de très bons classements au cours des Interclubs (avec déjà un titre de Champion des Pyrénées)...

Mais c'était une époque où les clubs d'athlétisme les plus proches étaient l'UA Castres et l'ES Aussillon (actuellement regroupés au sein du Tarn Sud Athlétisme.), où la piste de Castres était en cendrée (comme l'actuelle piste de Revel), où il n'y avait pas de club à Castelnaudary (actuellement, il y a le Lauragais Athlé Castenaudary regroupe avec la plupart des clubs de l'Aude au sein d'Athlé11)...

La réussite extraordinaire des Jeux Olympiques 2024 à Paris, n'est pas étrangère à ce raz de marée de vocations sportives.

Mais sans le dynamisme de l'équipe actuelle qui a su mettre en place un encadrement suffisant pour accueillir toutes ces vocations, le succès n'aurait probablement pas été aussi spectaculaire.

Certes cette équipe manque encore un peu d'expérience et fait parfois quelques erreurs qui seraient évitables, mais le résultat est tout de même largement positif.

EFFECTIF SAISON 2025			
Catégorie	Masculin	Féminin	Total
U7	14	14	28
U10	12	9	21
U12	6	7	13
U14	2	3	5
U16	2	4	6
U18	1	2	3
U20	1	0	1
U23	0	1	1
SENIOR	2	2	4
MASTER	10	10	20
Total Saison 2025 :	50	52	102



La jeunesse est prépondérante dans la pyramide des âges de l'effectif du club (les 3 plus jeunes catégories en occupent plus de la moitié) : il sera d'autant plus important de savoir fidéliser...

Il faudra notamment éviter d'abandonner toutes les manifestations importantes que le club organisait jusque là (4 en moyenne par an) mais plutôt préférer les adapter à l'effectif actuel : si un club veut assurer un avenir, il se doit de contribuer à la vie de sa fédération.

Il faudra aussi compléter la formation de l'encadrement, tant administratif que technique : pour avoir la possibilité de demander des aides dépendant de la Fédération d'Athlétisme. Il faut notamment disposer de cadres ayant les diplômes que son Organisme de Formation propose (il n'y a pour l'instant dans le club qu'un cadre disposant du diplôme de Dirigeant de la FFA sans lequel aucun label n'est octroyé et aucune subvention de Agence Nationale du Sport n'est attribuée ; il faudra aussi former les personnes aidant les entraîneurs : de leurs futurs diplômes dépendra le niveau des Labels que la Fédération octroiera).

Par-dessus tout, pour éviter que le soufflet de l'effectif ne s'effondre dès les prochaines saisons, (comme ce fut le cas après les Championnats du Monde d'Athlétisme très réussis de 2003) il faudra fidéliser un maximum d'athlètes, notamment en donnant à une majorité d'entre eux (et elles) le goût de la compétition.



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


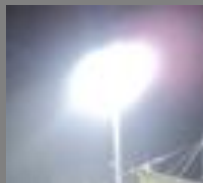
05 62 71 23 33
accueil@revel-lauragais.com



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

C'est ce mois-ci : le changement d'horaires (en fin de mois)

 <p>Heure d'été</p> <p>Dimanche à 2h00 il sera 3h00</p>	<p>Régulièrement, il est question de supprimer ce changement d'horaires mais tout aussi régulièrement on continue à l'appliquer</p> <p>Passer de l'hiver au printemps est certes bien plus agréable que de passer de l'été indien, qui remplace souvent les automnes sous nos climats, aux premiers frimas de l'hiver...</p>	<p>Autant le prendre pour une aubaine et profiter pleinement des entraînements qui ne nécessitent plus d'alumer l'éclairage du stade.</p> <p>Pour le sportif, mieux vaut prévoir un sac avec de quoi, avoir chaud, de quoi se protéger des ondées, bref, de quoi se changer même s'il fait beau au moment où on quitte sa maison</p>	
---	--	--	---

SOR ou ALO - Le club a une histoire... 1962-2024 notre club a 62 ans

En octobre 1962 naissait un club d'athlétisme à Revel, porté par un groupe de personnes soucieuses de développer ce sport dans le Lauragais : le Sport Olympique Revel (SOR : comme le nom de la rivière qui arrose Revel). Il a porté ce nom jusqu'en 2008 où il a été renommé Athlé Lauragais Olympique. Mais c'est une autre histoire...

Depuis ses débuts, le club a beaucoup évolué.

Il a évidemment dû s'adapter au fur et à mesure que le monde de l'athlétisme évoluait :

- En 1962, bon nombre de catégories de jeunes actuelles n'existaient pas. La catégorie la plus jeune était la catégorie Minimes.
- La catégorie des Benjamin(e)s a été créée dans les années 70, les catégories Poussin(e)s et Evéils Athlétiques n'existent que depuis les années 80 et la catégorie Baby Athlé est une invention du XXIème siècle...
- En 60 ans, les méthodes d'entraînement ont aussi énormément évolué : en 1962, l'athlétisme était un sport essentiellement répandu dans les établissements scolaires du secondaire et dans les universités ; l'entraînement au sein des clubs d'athlétisme était le plus souvent assuré par les professeurs d'EPS des établissements voisins.

Actuellement, la majorité des entraîneurs d'athlétisme ont reçu leur formation au sein de la Fédération Française d'Athlétisme.

- En 1962 il était peu question de compétitions en salle (pourtant le club pratique les sauts en salle depuis très longtemps : c'est dès la création de la première « aire couverte » (une partie de l'actuelle salle omnisports N°1), en 1964, qu'un butoir de saut à la perche y a été installé.
- En 1962, il y avait beaucoup moins de clubs d'athlétisme : le Sport Olympique Revel avait une zone de recrutement qui s'étendait largement dans le Tarn (le club le plus proche dans cette direction était à Aussillon), dans l'Aude (dans cette direction, le club le plus proche était à Carcassonne) et, côté Haute Garonne, le club le plus proche était à Toulouse.
- Au fur et à mesure que se créaient de nouveaux clubs, il était logique que les athlètes demeurant à proximité préfèrent aller au plus près !

SOR ou ALO - Le club a une histoire... A ses débuts, un club d'athlétisme à croissance rapide

L'athlétisme avait déjà eu une première vie à Revel, sous la forme d'une section d'un club omnisport, l'Union Sportive Revéloise mais les sections s'étaient séparées deux ans avant et ne continuaient à fonctionner sous le nom de l'USR que le club de football et celui de pétanque (2 sections devenues clubs).

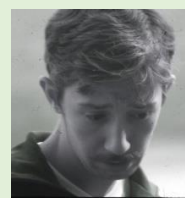
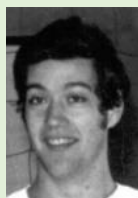
Le Sport Olympique Revel héritait donc dès sa naissance d'un peu de matériel ayant appartenu à la section de l'USR et de quelques dirigeants. Parmi les athlètes qui avaient fait partie de l'USR athlétisme, certains étaient de retour sur les pistes, au moins l'un d'entre eux, Jean Pierre Fuger avait continué à exercer sa passion du saut en hauteur au sein de l'US Fronton... De nouveaux venus étaient notamment recrutés par un des membres fondateurs du SOR, professeur d'éducation physique au collège de Revel, Monsieur Vitte.

Parmi les autres membres fondateurs on pouvait compter Jean Ricalens qui n'était pas encore Maire de Revel et parmi les anciens athlètes de retour, Jean François Lamarque qui attendrait encore un bon moment avant d'être élu Conseiller Général du Canton de Revel (et il ne serait pas le seul dans ce cas).

En tous cas l'athlétisme n'a jamais semblé priver ses adeptes d'avenir.....

Ci contre, 2 futurs professeurs d'EPS et un futur journaliste sportif de renom

Trombines pêle-mêle...



CLUB
CAPITAL CONSEIL

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

SOR ou ALO - Le club a une histoire... un club d'athlétisme à croissance rapide (suite)

Dès le début, le club a progressé, son effectif dépassant la centaine de membres à la fin des années 60 et avait conquis bon nombre de titres : interclubs jeunes, interclubs séniors, titres individuels...

Parmi les athlètes des années 60, certains n'ont ensuite jamais perdu le contact avec l'athlétisme ; on peut compter parmi elles Jean Pierre Fuger qui, après une carrière d'enseignant a été jusqu'à son décès secrétaire du club, Jean François Crespy qui, devenu par la suite professeur d'éducation physique a longtemps conseillé les meilleurs perchistes de la région, Jean Crespy (même nom mais non apparenté avec Jean François) qui est ensuite devenu Directeur de l'UNSS de l'Académie de Toulouse, Daniel Rousseau qui a succédé à André Crespy .

Athlètes du SOR à l'œuvre...



Un des deux athlètes du club devenus par la suite Conseillers Généraux du Canton de Revel termine un 800m...

Parfois l'avenir pourtant prometteur d'une personne disparaît brutalement au gré d'un accident de la route...



Depuis, les circonstances ont énormément évolué. Notamment depuis de nombreuses années les enseignants d'éducation physique semblent bien moins concernés par l'athlétisme : il n'y a aucun différent avec notre club et il n'y a pas la moindre animosité... Simplement l'athlétisme occupe une place bien moins importante, tant dans les programmes d'éducation physique des établissements que dans la formation des enseignants.



Un futur ingénieur s'approche brillamment de la ligne d'arrivée d'un relais...

Il n'est donc pas illogique que l'effectif du club ait été moins étoffé au XXI^{ème} siècle que quelques années après sa création. Heureusement, les Jeux Olympiques 2024 semblent avoir changé la donne !



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



REVEL

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 : Plus de convivialité et de respect de l'autre

On entend souvent dire que la convivialité se perd, que l'insécurité prend la place de la quiétude, que les incivilités prennent celle du savoir vivre.

Dans le domaine de l'athlétisme, il semble que personne ne rencontre de difficulté notable à s'entendre avec les autres... Certes, il peut arriver que certains énervements laissent échapper quelques petits accrochages, que des mots dépassent certaines pensées... mais l'athlétisme ne fait pas l'objet d'hostilité et on y constate rarement des violences.

C'est particulièrement visible lors des compétitions où des athlètes concurrents sur le terrain se rapprochent très souvent dès que l'épreuve est terminée, voire donnent des conseils à leurs concurrents directs, ce qui est impensable dans d'autres sports !

C'est aussi vrai que pendant les entraînements on peut voir les athlètes s'entendre particulièrement bien sans jamais rechigner lorsqu'on leur demande un effort.

On peut légitimement s'étonner que l'athlétisme ait une réputation de sport exigeant et difficile alors que, par essence même, c'est une activité capable de s'adapter aux besoins et aux envies de chacun(e) : certains attribuent cette réputation à la façon d'aborder l'athlétisme dans les cours d'éducation physique (c'est vrai qu'il y est souvent, mais pas toujours, abordé par le biais de ses épreuves les moins ludiques), mais ça n'explique pas tout...

Après avoir lu des tas d'articles sur les médias les plus divers, force est de constater que si l'athlétisme souffre d'un manque de reconnaissance, c'est qu'on ne parle pas beaucoup de lui : évidemment, lorsque même les médias spécialisés dans le sport parlent plus des faits divers qui entourent les vedettes des sports les plus en vogue que de la qualité de leurs prestations sur le terrain, un sport qui ne fait pas de vagues n'a aucune chance d'être mis en avant.

Doit-on pour autant encourager nos athlètes à se conduire comme des voyous ?

Dans un monde qui tôt ou tard prendra conscience de la nécessité pour chacun de vivre en harmonie avec les autres, c'est au contraire en parlant autour de soi de la réalité de ce sport qu'on lui rendra le plus grand service !

Le propre de l'athlétisme, c'est la variété des épreuves.

Lors des entraînements, on initie puis on perfectionne les athlètes dans toutes ces spécialités. Bien entendu, on peut aborder plusieurs spécialités ...

Au cours des compétitions, il faut le plus souvent encadrer plusieurs concours ou courses simultanément, ce qui nécessite des « jurys » hors de proportion avec ce qui se fait dans la plupart des autres sports : pour qu'une compétition se déroule dans de bonnes conditions, le jury doit comporter au moins trois personnes par atelier, sans compter les personnes qui recueillent les résultats au sein du secrétariat de la compétition

Ainsi, un jury peut comporter entre trente et cent personnes sans qu'on puisse parler pour autant d'une compétition de taille démesurée. D'un autre côté, même si très souvent les organisateurs de compétitions admettent la présence de personnes étrangères au jury, il est en principe, comme dans tous les sports, interdit au public de séjourner sur le terrain de la compétition.



... et pour partager le plaisir des athlètes...

Les athlètes ne sont jamais aussi à l'aise en compétition que lorsqu'ils se sentent entourés. Les familles, notamment des plus jeunes, sont donc toujours les bienvenues pour les accompagner.

Pour le déplacement, un club de la taille du notre a rarement un nombre d'athlètes se rendant sur un même site justifiant la location d'un bus : dès lors, les familles et amis des plus jeunes athlètes sont sollicités pour les amener à bon port. Les familles peuvent tout à fait s'organiser entre elles pour le covoiturage

Une fois sur place, les athlètes ont aussi besoin d'être entourés pour attaquer leur compétition en confiance : une des façons les plus efficaces de se retrouver près des athlètes consiste à donner un coup de main au jury de la manifestation:

Chez les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s, le club s'accueille se doit de présenter une ossature de jury prête à faire fonctionner la manifestation mais il est toujours aussi nécessaire que quelques personnes de chaque club participent au jury : ce n'est pas une tâche difficile dans la mesure où chaque jury est dirigé par une personne ayant déjà l'habitude de ce genre de tâche.

Il est aussi demandé aux clubs de présenter des personnes accompagnant les groupes d'athlètes d'atelier en atelier et notant les résultats pour les amener au secrétariat de la manifestation...

Pour les autres catégories, il n'y a pas d'accompagnateurs de groupes, mais la participation au jury y est d'autant plus indispensable que les règles sont beaucoup plus strictes et que, sans jury suffisant, les performances réalisées ne sont pas prises en compte dans les bilans...

Le jury est rarement suffisant à lui seul pour assurer la réussite d'une organisation : sans bénévoles pour installer et désinstaller le matériel, sans quelques personnes pour assurer une buvette, aucune manifestation ne peut fonctionner dans de bonnes conditions

N'hésitez pas à répondre présent lorsqu'un organisateur sollicite de l'aide : ça rend bien service à nos athlètes et ça n'a rien d'une corvée...

De plus, sachant que c'est à charge de revanche, notre club peut ainsi bénéficier d'une aide précieuse pour ses propres organisations...

Rappel 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. Cette année ce sera Open Athlé



Un 10km Open athlé et des épreuves s'adressant aux jeunes catégories auront lieu le matin...

Les courses de 6 heures et de 3 heures (classements course et marche sportive dans chacune d'elles) sont au programme de l'après-midi.



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...

Ces dernières année, un **mercredi de juin** était mis à profit pour organiser une autre soirée Tests, destinée à faire le point sur l'état de forme de tous les licenciés du club avant les vacances d'été.



Le déroulé actuel des entraînements ferait plutôt opter pour une organisation différente, invitant chaque groupe d'entraînement à organiser ses propres tests dans le cadre de ses séances habituelles...



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

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...

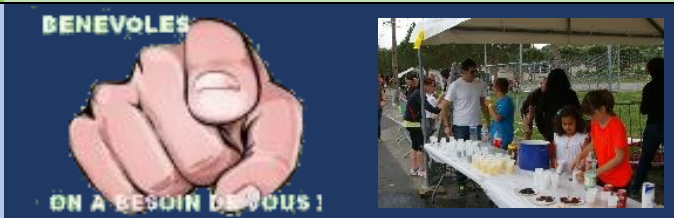


Pourquoi nous soutenir ? Le club propose 2 événements d'ici la fin de cette saison (2024-2025) :

- 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 besoins de vous !

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



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**

Ci-dessous :

focus du mois

(Règlements)

(Technique)

COMPETITION Règlements

Sauts S3 Longueur

Il s'agit d'un saut se déroulant dans les Conditions Générales des Sauts Horizontaux.

Le saut en longueur n'a pas toujours adopté les règles qui sont en vigueur actuellement : lors des premiers jeux olympiques de l'époque moderne existait un saut en longueur sans élan (la version individuelle du fameux « saut de grenouille » qu'on fait faire aux éveils athlétiques), mais dès le début du 20^{ème} siècle, les règles régissant ce saut sont devenues proches de celles qu'on connaît aujourd'hui.

Le but du sauteur en longueur est de retomber le plus loin possible dans une aire de réception remplie de sable à partir d'une limite constituée par une planche d'appel :



- Ce n'est donc pas forcément le saut le plus long qu'il est capable de faire (qui se mesurerait à partir du point où son pied d'appel a quitté le sol) mais un saut très exigeant puisqu'il lui impose d'abord d'être capable de s'approcher au maximum de la planche sans la dépasser (auquel cas le saut ne serait pas comptabilisé).

La compétition ne pouvant durer éternellement, l'athlète n'a droit qu'à un nombre de sauts (essais) limité et pour chaque essai le temps est aussi limité (30s si plus de 3 athlètes, 1mn s'ils sont 2 ou 3, 2mn si l'athlète doit faire 2 essais consécutifs).

Le saut en longueur étant rarement la seule épreuve se déroulant au même moment sur le stade, il a également été nécessaire de lui attribuer une partie du terrain, ce qui limite de fait l'espace permettant de prendre son élan et d'une manière plus générale l'aire où peut évoluer l'athlète... Elles définissent évidemment aussi la planéité des différentes zones de l'aire de saut (élan et réception : aire de réception, planche et piste d'élan au même niveau, pas plus de 1/1000 de pente favorable dans le sens de la course d'élan).



Comme pour toute épreuve d'athlétisme, le fait qu'on puisse avoir à comparer des performances réalisées n'importe où dans le monde fait que les règles tiennent compte :

- des conditions météorologiques, notamment du vent qui est mesuré pour chaque essai à l'aide d'un anémomètre positionné toujours à la même place par rapport à la planche d'appel (20m), la mesure étant prise dans une partie de l'aire d'élan toujours identique (à partir de 40m de la planche d'appel).
- des conditions de réalisation technique du saut (du point de vue de la sécurité : interdiction des sauts dangereux type saut périlleux... et du point de vue d'une uniformité technique : choix de ne prendre en compte que les essais réalisés avec un appel d'un seul pied).
- des procédures de mesure :
 - on mesure du bord de la planche d'appel (où on dispose une bande de « plasticine » pour éventuellement repérer les traces laissées par un appel fautif) à la trace de l'« atterrissage » de l'athlète la plus proche de la planche.
 - On mesure le long d'une perpendiculaire à la planche.



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 saut

La mesure est relevée à l'aide d'un ruban de mesure métallique et arrondie au cm inférieur. D'autres types de rubans peuvent être utilisés mais s'il un record est battu, la mesure doit être vérifiée à l'aide d'un ruban métallique pour qu'il puisse être homologué...

Dans les grandes compétitions on utilise de plus en plus des instruments de mesure laser (qui doivent être homologués par WA et qui doivent être utilisés par des jurys ayant reçu une formation spéciale pour ce type d'instrument).

Est-il indispensable que l'athlète laisse une marque sur la plasticine pour juger que l'essai est mordu ?

NON : il peut arriver que la chaussure touche la plasticine sans laisser de trace (notamment par temps froid). Une caméra placée dans le prolongement de la planche peut permettre de vérifier ce que le juge a vu. En cas de doute, l'essai est compté comme bon (le doute doit toujours bénéficier à l'athlète).

Quelques dimensions de l'aire de saut

- La piste d'élan mesure 1,22m de large et 40m minimum de long (45m souhaités).
- La fosse fait entre 2,75m et 3m de large (elle peut être plus large : on trace alors à l'aide de rubans les bords de l'aire de réception qui doit faire 3m). L'axe de l'aire de réception doit être le même que celui de la piste d'élan.

La planche d'appel fait 20cm de large (en dehors de la partie supportant la plasticine).

Combien de personnes au minimum pour juger un concours de saut en longueur ?

1 juge lit la mesure près de la planche (et surveille la validité de l'appel), 1 juge repère la marque d'atterrissage de l'athlète (et surveille la validité de sortie de la fosse), 1 opérateur de l'anémomètre (et appelle les athlètes), 1 personne maintient l'extrémité du ruban située côté piste d'élan, 1 personne ratisse le sable après chaque essai... plus si on peut : mesure du temps des essais, secrétariat... aides diverses...

Dernière parution du sujet : 03 2025

ENTRAINEMENT		Informations techniques	
Epreuves combinées		E1	Logique d'entraînement
A la fois, épreuve à part et somme d'épreuves différentes			
<p>Ce qui caractérise les épreuves combinées, c'est qu'elles se composent de plusieurs épreuves existant par ailleurs dans la gamme des épreuves de l'athlétisme.</p> <p>Mais le fait que l'enchaînement de ces épreuves soit entièrement codifié (ordre imposé et obligation d'avoir participé aux épreuves précédentes pour pouvoir participer à l'épreuve en cours) en fait une épreuve globale à part.</p> <p>Le respect de ces règles implique forcément une adaptation de l'entraînement portant sur la capacité à enchaîner l'ensemble des épreuves...</p>		 	
L'entraînement spécifique aux épreuves combinées : en quoi ça consiste ?			
A s'habituer à enchaîner les épreuves au cours d'une même séance			
<p>Certes, pour enchaîner plusieurs épreuves, il faut avoir un minimum de maîtrise de chacune d'entre elles mais il faut aussi maîtriser la façon de les enchaîner, savoir récupérer d'une épreuve et s'échauffer spécifiquement pour la suivante, être capable de se reconcentrer rapidement sur un geste qui peut comporter des composantes contradictoires avec celles du geste précédent.</p> <p>En fait, pour progresser, il faut impérativement adapter son corps à des situations très variées, varier les types d'efforts, varier les vitesses d'exécution, varier la gestuelle...</p> <p>Ce n'est que de cette façon qu'on peut supporter l'ensemble des épreuves composant une épreuve combinée..</p>		 	
A rechercher les points communs et les différences entre les épreuves qui se succèdent			
<p>Même si les efforts qui se succèdent sont très variés, l'organisme qui les exécute garde un comportement compatible avec ce qu'il sait faire.</p> <p>On recherche les caractéristiques « transversales » et communes d'une discipline à l'autre afin de trouver la méthode d'entraînement que l'organisme supportera le mieux...</p> <p>A force de pratiquer ce genre de réflexion, on en est arrivé à classer les épreuves selon des critères transversaux et on s'est aperçu qu'en fait les épreuves combinées proposaient seulement deux types d'efforts bien distincts :</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'effort « explosif », même si par ailleurs la gestuelle des épreuves pour lesquelles il est indispensable peut être très variées (c'est le cas de tous les concours, des courses de haies et de vitesse). • l'effort comportant une composante importante d'endurance (c'est surtout le cas de la dernière épreuve d'une épreuve combinée, celle de demi-fond).. <p>L'entraînement spécifique aux épreuves combinées tient compte de ces composantes, sachant qu'on arrive même parfois à les combiner, notamment en travaillant sur un nombre important de répétitions d'efforts explosifs : c'est un principe analogue à l'entraînement fractionné qui entraîne une amélioration de l'endurance, avec en prime une résistance accrue à la fatigue.</p>			

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

A quoi ressemble une séance d'entraînement spécifique aux épreuves combinées ?

Après un échauffement général de l'organisme qui peut être commun avec des athlètes préparant d'autres disciplines, **l'entraînement se divise en plusieurs phases, chacune d'elle permettant de travailler une spécialité faisant partie du programme de l'épreuve multiple préparée.**

Chacune de ces phases comporte un temps de récupération de la phase précédente permettant de déceler ses éventuels dégâts sur l'organisme (douleur dans une articulation ou un muscle, par exemple) et un temps d'échauffement spécifique à spécialité (exemple : pour le lancer de javelot, exercices d'échauffement de cette spécialité : courses d'élan, phase de pas croisés, exercices préparant les épaules, notamment).

Contrairement au jour de la compétition, on enchaîne les phases avec un temps de repos réduit.

Dans la mesure du possible, on respecte l'ordre dans lequel les spécialités s'enchaîneront le jour de la compétition.

En fin de séance, on n'oublie pas d'aménager un temps de récupération (le même type qu'entre deux phases auquel on ajoute un temps de retour au calme).

Les efforts « explosifs »

Ce type d'effort est favorisé dans les séances où on développe la technique dès qu'il fait l'objet de nombreuses répétitions à **intensité proche du maximum possible.**

On le favorise également au cours de séances de **musculature** ou de **préparation physique générale.**

Les efforts à composante importante d'endurance

Ce type d'effort se travaille, comme pour le demi-fond, par des séances de **fractionné** et / ou d'**endurance.**

Il peut aussi se travailler, lors de séances où on développe la technique dès qu'il fait l'objet d'un **grand nombre de répétitions quelle que soit leur intensité.** C'est très utile pour les épreuves combinées, mais aussi pour tous les concours dont les compétitions peuvent durer plusieurs heures (notamment les sauts de barres)

Pour être efficace, l'entraînement spécifique aux épreuves combinées doit s'adapter aux capacités de l'athlète.

Cet article est inspiré par les rapports de colloques menés par la Direction Technicque Nationale de la FFA...

Dernière parution du sujet : 03 2025