

# Athlé Lauragais Olympique

## Infos Catégories CA et plus âgées

Pour aller à l'essentiel !

# Avril 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 de mars		
Calendrier manifestations à venir	Horaires d'entraînement	3
Calendrier (suite)		4



### Ce mois-ci

De plus en plus de compétitions sur qualification

### Le mois prochain

Open Athlé  
6 Heures du Lauragais



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		Labels FFA et Niveaux		Labels FFA et Niveaux		Labels FFA et Niveaux		
A = Animation,	F = Formation,	Label	Championnat	O = Or	I = International	A = Argent	N = National	N = National		
R = Réunion,	S = Stage athlètes,	A = Argent		N = National		B = Bronze	R = Régional	D = Départemental		
X = Compétition		D = Départemental		Pas de label	I, N, R, D = Pas Champ	Q = Qualif				
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 »		Les manifestations diffèrent par ailleurs selon : <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> Les catégories Cadet(te)s et plus âgé(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.		CA	U18	Cadet(te)	2008	2009		
				JU	U20	Junior	2006	2007		
				ES	U23	Espoir	2003	2005		
				SE		Sénior	1991	2002		
				MA		Master	1990	et avant		
Date	Manifestation	Lieu	Label	Cht	CA	JU	ES	SE	MA	Athlète né(e) de à



Résultats CA et plus de mars 2025											
Di 09 03	Marathon des 4 saisons	Arcachon (33)		D			X	X	X	X	Eric MENARD accompagnait Florence GUINAUDEAU (ancienne athlète actuellement en Nouvelle Aquitaine) et son épouse Cécile MENARD 167 <sup>èmes</sup> en 3h58mn02s dans leur marathon duo.
Di 09 03	10km et Semi-marathon de Blagnac	Blagnac (81)	B	R	X	X	X	X	X	X	Nicolas BANQUET 297 <sup>ème</sup> (37 <sup>ème</sup> M1M) en 1h40mn53s
Di 23 03	Souffle du Gers Ch LAO Semi-marathon	Auch (32)	B	R	X	X	X	X	X	X	Sur le 10km : Aurélie BOISDRON 431 <sup>ème</sup> (12 <sup>ème</sup> M1F) en 57mn42s Sur le Semi marathon : Lionel DUPUY 43 <sup>ème</sup> (4 <sup>ème</sup> M2M) en 1h23mn02s, David PELISSIER 95 <sup>ème</sup> (.11 <sup>ème</sup> M2M) en 1h28mn37s, Marie-Monique FOLTRAN 530 <sup>ème</sup> (10 <sup>ème</sup> M2F) en 1h56mn47s
Di 30 03	Ch France 10 Km	Cogolin (83)		N	X	X	X	X	X	X	Dans la course féminine : Véronique LEBLOND 389 <sup>ème</sup> de la course féminine, (10 <sup>ème</sup> M4F) en 47mn22s Vu les conditions climatiques et le profil du parcours,, ce n'est pas le résultat qu'elle espérait mais c'est tout de même un excellent résultat...
Di 30 03	Marathon Semi-marathon et 10km	Montauban (82)	B	R	X	X	X	X	X	X	Damien BEAURY 92 <sup>ème</sup> du 10km (51 <sup>ème</sup> SeM) en 38mn48s



Date	Manifestation	Lieu	Label	Cht	CA	JU	ES	SE	MA	Voir détails page précédente	2009	et avant
Di 06 04	La Ronde du Printemps	L'Union (31)		D	X	X	X	X	X	3 équipes engagées dans le relais « Pyramide » : 15km+10km-5km.		
Di 06 04	Les foulees de la falaise	Narbonne Plage (11)		D	X	X	X	X	X			
Sa 12 04	Ch Dép 31 32 82 Masters Meeting CA e +	?		D	X	X	X	X	X	Sans lieu défini et si proche de la date, on peut se demander si cette compétition aura bien lieu...		
Sa 12 04	Montpellier Run Festival	Montpellier (34)	B	R	X	X	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)		R	X	X	X	X	X			
Lu 14 – Ve 18 04	Stage LAO CA et plus	Canet en Roussillon (66)			S	S	S	S				
* Di 20 04	Marathon Côte Indigo Ch LAO Marathon	Fleury (11)	B	R			X	X	X			
Sa 26 04	Journée des 1000m	Toulouse Sesquières (31)		D	X	X	X	X	X			
Sa 26 04	Meeting de	Moissac (82)		R	X	X	X	X	X			
Di 27 04	10km, semi-marathon et marathon d'Albi	Albi (81)	B	R	X	X	X	X	X			
Di 27 04	10km, semi-marathon et marathon d'Albi	Albi (81)	B	R	X	X	X	X	X			
* Ja 01 05	10km de Balma	Balma (31)		D	X	X	X	X	X			
* Ja 01 05	Semi-marathon de Nimes	Nimes (30)	B	R		X	X	X	X			
Di 04 05	Trail du Lou	L'Honor de Cos (82)	B	R			X	X	X			
* Ja 08 05	Open Athlé 10èmes 6 Heures du Lauragais, 3 Heures, puis 3000m.	Revel (31)		D	X	X	X	X	X			
Sa 10 05	Meeting de Millau	Millau (12)		R	X	X	X	X	X			
Sa 10 05	Meeting de Nimes	Nimes (30)		R	X	X	X	X	X			
Sa 10 05	Ekiden des Plages by Port Leucate	Leucate (11)		D	X	X	X	X	X			
Di 18 05	Les 10km de Pouvoirville	Toulouse (31)		D	X	X	X	X	X			

Lionel DUPUY est engagé

C'est la fête de la course sur route d'Athlé Lauragais Olympique...

## Entraînements des CA et plus âgé(e)s

Période	du 1 <sup>er</sup> avril au 30 juin		
Horaires (	Quand	Où	Pour qui et Quoi )
<b>MARDI</b>	de 18 heures 30 à 20 heures		
Au <b>stade municipal</b> de Revel			
Course à pied avec Jean Pierre RAOUL Toutes activités avec Daniel ROUSSEAU			
<b>MERCREDI</b>	de 18 heures à 19 heures 30		
Au <b>stade municipal</b> de Revel ou dans la <b>salle omnisports N°1</b> de Revel			
Pour les CA et JU * Epreuves techniques et Préparation Physique Générale avec Daniel Rousseau			
<b>JEUDI</b>	de 18 heures 30 à 20 heures		
Au <b>stade municipal</b> de Revel			
Course à pied avec Jean Pierre RAOUL			
<b>DIMANCHE</b>	de 9 heures 30 à 12 heures		
Au <b>stade municipal</b> 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			

### 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.





## Calendrier CA et plus (suite)

Date	Manifestation	Lieu	Label	Cht	CA	JU	ES	SE	MA	Voir détails page 2	2009	et avant
Sa 24 05	Ch France 10000m et Durée	Pacé (35)		N	X	X	X	X	X			
Di 25 05	Meeting Balm impulse	Balma (31)		R	X	X	X	X	X			
* Je 29 05	Meeting Ntional du Ascention	Toulouse (31)		N	X	X	X	X				
* Je 29 05	Meeting de l'ECLA	Albi (81)		R	X	X	X	X	X			
Sa 31 05	Meeting de Montauban	Montauban (82)		R	X	X	X	X	X			
Sa 31 05	Meeting du Comité 65	Tarbes (65)		R	X	X	X	X	X			
Sa 31 05	Ch Dép 31 32 82 EC	Tournefeuille (31)		D	X	X	X	X	X			
Di 01 06	Ch LAO Masters	Muret (31) ?		R					X			
Sa 07 06	Meeting de Rodez	Rodez (12)		R	X	X	X	X	X			
Sa 07 06	Meeting de Pamiers	Pamiers (09)		R	X	X	X	X	X			
Sa 07 06	Course Cetoise	Sète (34)	B	R	X	X	X	X	X			
Sa 07 06	Ch Dép 31 32 82 CA et + (1 <sup>er</sup> jour)	Toulouse Sesquières		D	X	X	X	X	X			
* Di 08 06	Ch Dép 31 32 82 CA et + (2 <sup>ème</sup> jour)	Moissac (82)		D	X	X	X	X	X			
Di 08 06	Desperado Trail Saint Ferréol Montagne Noire	Durfort (81)		D			X	X	X			
Di 08 06	La nordique de castries	Castries (34)		D	X	X	X	X	X			
Me 11 06	Meeting "Daniel PREVOST" - BSC	Blagnac (31)		D	X	X	X	X	X			
Ve 13 06	Corrida de Cugnaux	Cugnaux (31)		D	X	X	X	X	X			
Sa 14 Di 15 06	Ch LAO EC	Lunel (34)		R	X	X	X	X	X			
Di 15 06	Meeting Gilles Garcia	Montpellier (34)		R	X	X	X	X	X			
Me 18 06	Meeting national de Pezenas	Pezenas (34)		N	X	X	X	X	X			
Me 18 06	Meeting Marche / ½ Fond	L'Union (31)		R	X	X	X	X	X			
Me 18 06	Meeting de l'ACNM	Narbonne (11)		R	X	X	X	X	X			
<b>Ve 20 06</b>	<b>Meeting World Diamond League</b>	<b>Paris (75)</b>		<b>I</b>			X	X				
Sa 21 06	Meeting de l'AC2A	Ales (30)		R	X	X	X	X	X			
Me 25 06	Meeting "Daniel PREVOST" - Blagnac SC	Blagnac (31)		D	X	X	X	X	X			
Ve 27 06	Meeting de Muret	Muret (31)		R	X	X	X	X	X			
<b>Ve 27 – Di 29 06</b>	<b>Ch Europe par équipes</b>	<b>Madrid (Espagne)</b>		<b>I</b>			X	X				
Ve 04 07	Corrida Crédit Agricole	Toulouse (31)		D	X	X	X	X	X			

