



Sport Olympique Revel Athlétisme



N° 031007

N° 031048



Caraman Athletic Club Informations générales juillet 2008

LE fait du mois est encore à l'actif des plus jeunes...

L'EQUIPE DES POUSSIN(E)S se classe **2^{ème}** de l'INTERCLUB 31 32 82 PAR EQUIPES DE MOINS DE 6 ATHLETES (journée de la fête finale par équipes).

Angélique CECCONATO (Poussine 1997) et **Paul CITRON** (Eveil Athlétique 2001) **REMPORTENT** le CHALLENGE INDIVIDUEL DE HAUTE GARONNE (challenge sur toute la saison).

Manon BAUER (Eveil Athlétique 2001) se classe **2^{ème}** du CHALLENGE INDIVIDUEL DE HAUTE GARONNE (challenge sur toute la saison).

Avant de partir en vacances...

Le **mercredi 18 juin 2008**, une **SOIREE TEST** au **Stade Municipal**, suivie d'une soirée "plancha" a réuni une bonne vingtaine de personnes. Le temps était idéal pour les tests et on a pu noter que, pour la première fois, personne n'arrêtait le test VAMEVAL dans les tous premiers paliers.

Le **mercredi 25 juin**, le dernier entraînement des Eveils Athlétiques et Poussin(e) s'est terminé par un petit pot d'au revoir (on espère le revoir au gré de compétitions: mais il faudra pour ça que tout le monde se retrouve au niveau National) en l'honneur de **Xavier CITRON** qui cette saison, loin de se contenter de suivre son fils, Paul, a puisé dans ses souvenirs de décathlonien pour s'impliquer énormément dans l'encadrement de ces catégories et qui en septembre prochain ira exercer son beau métier de professeur d'histoire dans le Poitou. Les jeunes athlètes et leurs parents ne l'auraient en aucun cas laissé partir sans lui offrir un petit cadeau avant des vacances scolaires bien méritées.

Bon vent Xavier, Paul et toute votre famille, dans votre nouvelle vie!

Pendant les vacances scolaires...

Entraînement : on continue...

Tous les mardis et jeudis de 19 heures à 20 heures 30 (pas trop tôt à cause de la chaleur, pas trop tard pour ceux qui veulent manger à une heure raisonnable), pendant tout le mois de juillet et **jusqu'au 14 Août**, rendez-vous est donné au stade Municipal de Revel à toutes celles et ceux qui ont envie de se dégourdir les jambes. Si on n'est pas à l'heure au rendez-vous, un petit panneau indique l'endroit (si possible dans un milieu agréable et naturel) où se déroule l'entraînement.

Des plans d'entraînement...

Les vacances scolaires d'été sont traditionnellement la cause d'une baisse d'activité des clubs d'athlétisme. C'est pourtant la saison où les athlètes ont le plus de temps pour s'entraîner... Il est vrai qu'au moment où tout le monde part en vacances à tour de rôle, il n'est pas facile de se retrouver.

Pour ceux qui ont fait des tests au cours de cette d'année (et qui ont une certaine habitude de l'autonomie dans l'entraînement), le plan d'entraînement permet de savoir quoi faire pour entretenir (ou améliorer) sa forme en prévision des compétitions de la rentrée, sans toutefois gâcher le plaisir des vacances :

- En cas de **mauvais temps**, certaines séances prévues dans le plan ne peuvent pas se faire en temps voulu ; on adapte alors le plan en **inversant** la séance annulée avec la séance la plus proche compatible avec le temps (entraînement en salle par exemple) ; mais la séance n'est pas supprimée puisqu'elle est simplement reportée.



Sport Olympique Revel Athlétisme



Caraman Athletic Club Informations générales juillet 2008

- En cas d'**empêchement** (temps, maladie, blessure, raisons familiales...), l'athlète doit signaler tout ce qu'il n'a pas pu faire, si possible en inscrivant ses remarques sur le plan d'entraînement lui-même ; ainsi, l'entraîneur qui élabore la suite du plan peut tenir compte des déséquilibres engendrés par ces divers empêchements.
- De plus, lors d'une reprise après **maladie** ou **blessure**, les temps (et même parfois les distances) inscrits sur le plan doivent être **révisés jusqu'à entière récupération**.
- Dans tous les cas, il ne faut pas perdre de vue que l'entraîneur, pour mettre au point le plan d'entraînement de l'athlète, a tenu compte de l'état physique de l'athlète connu de lui au début du plan (les tests en sont un reflet) : tout ce qui peut faire varier cet état (toute cause provoquant l'arrêt de l'entraînement: fatigue, maladie, accident, etc..) doit remettre en question le plan ; sinon, au lieu de progresser, l'athlète régressera.

Accueil traditionnel...

Du **jeudi 28 au dimanche 31 août 2008**, le Sport Olympique Revel Athlétisme assure l'accueil et l'intendance du **STAGE D'ETE DU COMITE DEPARTEMENTAL D'ATHLETISME DE HAUTE GARONNE**. Ce stage s'adresse aux athlètes BE et MI, avec priorité à ceux qui ont fait partie des équipes de la Haute Garonne, ou qui sont les mieux placés dans les challenges du Conseil Général (d'Hiver comme d'été). L'hébergement se fait sous la tente au Camping d'En Salvan (avec locaux de repli en cas de mauvais temps).

Pour la rentrée on se tient prêt...

Dès le **mercredi 3 septembre 2008**, c'est la **REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS** au **Stade Municipal de REVEL**.

(pour CARAMAN, la date de reprise sera donnée lors d'un prochain bulletin d'information).

Le **mercredi 17 septembre 2008**, le Sport Olympique Revel Athlétisme organise une **SOIREE TEST** au **Stade Municipal DE REVEL**, suivie d'une soirée permettant aux nouveaux venus, que nous espérons nombreux, de faire connaissance avec les habitués.

Deux autres soirées tests sont prévues, le **mardi 20 janvier 2009** et en **juin 2009** (date à déterminer).

Le **vendredi 26 septembre**, rendez-vous à l' **ASSEMBLEE GENERALE** du Sport Olympique Revel Athlétisme.

Le **samedi 22 novembre**, le **MEETING VERTISAUT** rassemblera les Benjamin(e)s et Minimes de la région.

Le **samedi 28 décembre**, la deuxième édition du **RELAIS DU BEFFROI** est programmée... Cette manifestation s'adresse à toutes et tous, licenciés ou pas (dans ce dernier cas, certificat médical de non contre indication obligatoire). C'est avant tout un événement qui se veut convivial: venir digérer le réveillon de Noël et se mettre en forme pour la suite des festivités au cours d'une course par équipes de 3 qui se relaient pendant une heure en plein centre de Revel, **selon une formule très libre** qui a fait ses preuves lors de la première édition.

Le **dimanche 1er mars 2009**, le Sport Olympique Revel Athlétisme organise le **39^{ème} CROSS DU TOUR DU LAC DE SAINT FERREOL** (tout le monde aura noté qu'en 2010 ce sera la 40^{ème}).

Le SO REVEL aura plus que jamais besoin de la participation de tous à l'organisation des manifestations dont il est maître d'œuvre...