



# Athlé Lauragais Olympique Revel - Caraman



N° 031007  
et N° 031048

## Informations générales

### Avril 2009

## **LE** fait du mois: les débuts de deux de nos athlètes en **semi marathon** à Blagnac, le 8 avril...

Après sa très belle place au cours du Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol, David PELISSIER se classe 59<sup>ème</sup> (sur plus de 1000 participants) du semi marathon de Blagnac : David est un coureur chevronné, mais jusqu'ici sur des distances plus courtes. Pour une première, son temps tout à fait respectable (1h25'37").

Dans la même course, Hélène CEPPI termine 1<sup>ère</sup> du classement Espoirs Filles (2h04'50").

Ces résultats sont très encourageants. David, blessé reprendra l'entraînement dès que possible. Hélène a très vite récupéré et envisage déjà de repartir pour un 10km à la prochaine occasion.

### Report d'un test :

La soirée test initialement prévue en janvier et dont les conditions atmosphériques puis techniques ont jusqu'ici rendu impossible l'organisation se fera **le mardi 31 mars**, si les conditions techniques le permettent : **rendez vous à 19 heures, sur le Stade Municipal DE REVEL** (si les conditions ne le permettent pas, le report au 7 avril est envisagé)

Une autre **soirée tests** est prévue en **juin 2009** (date à déterminer : le mercredi 17 est envisagé).

### Une organisation en vue :

Le **25 avril** prochain les **Eveils Athlétiques et Poussin(e)s** de Haute Garonne viendront disputer une journée du **Challenge 31 32 82** de leurs catégories au **Stade Municipal de Revel**.

Une fois de plus, Athlé Lauragais Olympique aura besoin de **TOUTES** et **TOUS** : Athlètes, anciens athlètes, parents et amis d'athlètes, **TOUTES CELLES ET CEUX** qui se sentent concernés par l'athlétisme...

Nous espérons pouvoir compter sur l'appui de tous, qui peut se manifester de plusieurs façons :

- Pour les athlètes des catégories autres qu'Eveils Athlétiques et Poussin(e)s, les familles des jeunes athlètes pour qui on organise et les amis du club, en participant à l'organisation, le **samedi 25 avril** :

\* le **matin à partir de 10 heures** (mise en place du matériel),

\* **PRINCIPALEMENT l'après midi à partir de 13 heures** (peaufinage de la mise en place du matériel, accueil des athlètes, distribution de dossards, aiguillage accompagnement des groupes d'athlètes d'un atelier à l'autre, relevé et enregistrement des performances, distribution de boissons et du goûter de fin d'après midi aux athlètes et à celles et ceux qui mettent la main à la pâte, etc...).

- Pour les athlètes des catégories Eveils Athlétiques et Poussin(e)s en prenant part à la manifestation.

Une **REUNION D'INFORMATION** aura lieu le **mercredi 1<sup>er</sup> avril** au stade à 19 heures (en fin d'entraînement). Elle sera suivie d'un petit pot.

**RESERVEZ LA DATE DU 25 AVRIL, AVEC VOS PARENTS ET AMIS !**

Athlé Lauragais Olympique Revel - Caraman

Courriel : [athlelauragaisol@gmail.com](mailto:athlelauragaisol@gmail.com) Blog : <http://sor-athle.blog4ever.com/>



# Athlé Lauragais Olympique Revel - Caraman



## Informations générales Avril 2009

N° 031007  
et N° 031048

### Côté compétition :

Chaque athlète reçoit régulièrement par Courriél le calendrier des "**prochaines manifestations**" (pour ceux qui n'ont pas d'adresse Courriél, ce calendrier est à leur disposition lors de l'entraînement qui suit l'envoi). Parmi les manifestations de ce mois d'avril, l'une d'elles est une bonne occasion pour nos athlètes **benjamin(e)s à vétérane(s)** qui ne connaissent pas encore de découvrir l'ambiance particulière de ce genre d'épreuve :

**CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX D'ÉPREUVES COMBINÉES**, les **3 et 4 avril** au stade de Toulouse Sesquières.

### Qu'est-ce qui différencie les épreuves combinées des autres épreuves ?

Les **ÉPREUVES INDIVIDUELLES** d'athlétisme sont connues de tous: sur route, en montagne, en nature aussi bien que dans les Meetings et grands Championnats Télévisés, Jeux Olympiques etc. Elles s'adressent à toutes les catégories d'âge, mais plus particulièrement aux Cadet(te)s et plus grands... Il en existe à tous les niveaux (Courses ou Meetings de Clubs, Championnats Départementaux, Régionaux, Interrégionaux, de France...). **Chaque spécialité proposée lors de la manifestation constitue une épreuve individuelle.**

Les **ÉPREUVES MULTIPLES** s'adressent principalement aux catégories Benjamin(e)s et Minimes (mais peuvent exister pour de plus grands) : chaque athlète doit faire un nombre déterminé de spécialités (3 pour le **TRIATHLON**, 4 pour le **QUADRATHLON**), en suivant une règle précise (par exemple, le Triathlon Benjamin(e)s doit comporter **OBLIGATOIREMENT** une course, un saut et un Lancer), mais la règle ne détermine aucun ordre... L'ordre des spécialités est le résultat du programme de la manifestation et des spécialités choisies par l'athlète. **Dans une épreuve multiple, si un athlète ne participe pas à une spécialité, il ne sera pas classé dans l'épreuve multiple, mais aura la possibilité de participer aux autres spécialités pour lesquelles il était inscrit.**

Les **PARCOURS D'ATHLETISME** sont une sorte d'épreuves multiples pour Eveil d'Athlétiques et Poussin(e)s... **Dans un parcours d'athlétisme, si un athlète abandonne dans une spécialité, il peut continuer dans les autres spécialités.**

Les **ÉPREUVES COMBINÉES** s'adressent aux catégories de Benjamin(e)s à Vétérans, sous des formes de plus en plus complètes : **TETRATHLON** (4 spécialités sur une demi journée) pour les Benjamin(e)s, **DECATHLON** (10 spécialités sur deux jours) pour les Seniors masculins, avec tout un tas de « athlons » intermédiaires ). **Dans une épreuve combinée, chaque athlète doit participer à chacune des spécialités dans un ordre déterminé à l'avance... S'il abandonne dans une spécialité, il ne pourra pas participer aux spécialités suivantes.**

Au cours des **ÉPREUVES COMBINÉES** les athlètes sont donc amenés à vivre ensemble pendant la durée de la compétition : L'**AMBIANCE** qui en découle est unique dans le sport : on reste adversaires (le but de toute compétition sportive reste à priori de classer les athlètes et d'essayer de distinguer le meilleur du jour), mais on partage avant tout les mêmes épreuves : Il n'est pas rare de voir un athlète en conseiller un autre, alors que si l'autre réussit grâce à ces conseils, il risque de se retrouver à une meilleure place dans le classement final. On est bien loin de certains sports où tout ce qui entoure l'athlète ne contribue en rien à l'encourager à respecter ses adversaires.