



# Athlé Lauragais Olympique Revel - Caraman



## Informations générales

### Juin 2009

## **LE** fait du mois de mai: les podiums au cours des **CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX Benjamin(e)s Minimes:**

Le **2 mai**, **Eddie FORGIARINI** est devenu Champion de Haute Garonne de triple saut Benjamin et pour montrer qu'il savait aussi lancer le disque, il est devenu le même jour vice champion de cette spécialité. Bravo !  
Ces résultats permettent à Eddie de faire partie de l'équipe Benjamins de Haute Garonne.

### **L'encadrement du club :**

Pour atteindre à terme l'optimum que l'on estime généralement nécessaire pour assurer la pérennité d'un club (environ 150 licenciés avec un encadrement qualifié) notre club a mis en œuvre depuis 2 saisons une intense collaboration entre le Caraman AC et Athlé Lauragais Olympique. Une forte augmentation du nombre de ses licenciés a suivi, mais on est encore loin de l'objectif.

Une soirée formation des dirigeants de club sur la **Mutualisation des Moyens** est mise en place par le Comité D'Athlétisme de la Haute Garonne le **lundi 8 juin** à 19 heures 30 à la Maison des Sports de Labège .

**Il est plus que souhaitable que des adultes des deux sections de notre club y participent.**

### **Côté compétition :**

Le mois de Juin est toujours le mois où le calendrier est le plus chargé :

A signaler, cette année, le **14 juin** l'organisation à **Luchon** des **Championnats de France de course de Montagne** : une occasion de voir pas trop loin de chez nous des athlètes qui montent régulièrement sur les podiums mondiaux (ce n'est pas dans toutes les disciplines que notre pays est aussi bien représenté)... et une occasion de participer à la course de la Crémaillère (course ouverte à tous, mais attention, c'est de la Montagne !).

Pour les Benjamin(e)s et Minimes, les **12 et 21 Juin**, constitueront les 2 dernières occasions de se qualifier pour les Championnats des Pyrénées qui auront lieu le **5 juillet** à Toulouse Sesquières.

**et toujours...** La saison d'Athlétisme dure une année pleine qui se termine le 31 août.

**TOUTES LES MANIFESTATIONS QUI SONT PROPOSEES AUX PLUS JEUNES (EVEIL ATHLETIQUE ET POUSSIN(E)S) SONT OUVERTES A TOU(TE)S).**

Pour les **ATHLETES DES CATEGORIES BENJAMIN(E)S ET PLUS GRANDS**, participer à certaines compétitions (Championnats des Pyrénées, compétitions de niveau interrégional ou national...) nécessite d'avoir réalisé des performances minimales... Pour celles et ceux qui n'ont pas trouvé l'occasion de se qualifier, il faudra se rabattre sur des manifestations telles que **MEETINGS ET COURSES HORS STADE...**

**LE CLUB A BESOIN DE LA PARTICIPATION DE TOUS !!!**  
(quel que soit le niveau de chacun)

### **Test VAMEVAL supplémentaire :**

Certains athlètes ne pourront être là pour la soirée programmée le 1<sup>er</sup> Juillet : à leur attention un TEST VAMEVAL sera programmé le **mardi 23 juin** à l'heure normale de l'entraînement du mardi.



# Athlé Lauragais Olympique Revel - Caraman



Informations générales Juin 2009

N° 031007  
et N° 031048

En préparation...

## Soirée du mercredi 1<sup>er</sup> Juillet ...

au stade Municipal de Revel (avenue Julien Nougulier)

**Préambule: TESTS DIVERS**

**18 HEURES** : Echauffement catégories Eveils Athlétiques, Poussin(e)s, Benjamin(e)s et Minimes.

**18 HEURES 20** : Tests SAUTS, LANCERS, VITESSE catégories Eveils Athlétiques, Poussin(e)s, Benjamin(e)s et Minimes.

**19 HEURES** : Echauffement catégories Cadet(te)s et plus grands.

**19 HEURES 15** : TEST VAMEVAL catégories Eveils Athlétiques, Poussin(e)s et pur(e)s débutant(e)s.

**19 HEURES 30** : TEST VAMEVAL toutes autres personnes.

**20 HEURES** : REUNION CONVIVIALE AUTOUR DE LA PLANCHA

**Introduction: APERO** avec point sur la saison en cours et projection sur l'avenir.

Plutôt que d'inviter tout le monde à s'enfermer dans une salle à une heure différente, nous avons pensé qu'il serait plus sympathique de se retrouver autour d'un apéro au moment où la majorité des personnes sont là.

**Corps principal: PIQUE-NIQUE** avec moult conversations utiles ou moins utiles...

Menu envisagé (si nous avons bien la plancha nécessaire) : saucisses et merguez grillés avec chips (fourni par le club), salade et desserts fournis par les bonnes volontés. Certes, ce n'est pas un menu diététique, mais c'est facile à mettre en œuvre !

**Nous aurons bien sûr besoin de quelques personnes pour la préparation, la cuisson et la distribution de l'ensemble.**

Une participation de 5 Euros par personne est demandée aux convives qui ne sont ni athlètes, ni parents directs (ou tuteurs). Cette participation peut se faire sous la forme de dons de victuailles pour améliorer le côté diététique (ou gastronomique, c'est selon) du repas.

Bien entendu, il nous est indispensable de savoir combien de convives nous devons prévoir : il est donc impératif de prévenir Daniel ROUSSEAU le plus tôt possible, qu'on ait ou non prévu de venir.

**AFUTEZ-VOUS ET PREPAREZ  
FOURCHETTES ET COUTEAUX !!!**