



Athlé Lauragais Olympique Revel - Caraman



Informations générales

Juillet 2009

LE fait du mois de juin:

C'est bien entendu l'été et, sur le plan sportif, c'est l'occasion de pratiquer l'athlétisme dans les meilleures conditions possibles.

Les ENTRAÎNEMENTS du MERCREDI à REVEL reprendront dès le 2 SEPTEMBRE prochain.

Avec du nouveau matériel : nouveaux engins de lancers, nouvelles haies, nouvelles perches, nouvelles barres de saut en hauteur... et, enfin, remplacement des vieux cônes de signalisation...

Le créneau horaire qu'Athlé Lauragais Olympique peut utiliser le Mercredi permet désormais d'organiser deux entraînements différents : l'un à 17 heures, l'autre à 18 heures 30. Les groupes d'athlètes pourront ainsi être aussi homogènes que dans les plus grands clubs de la région, ce qui permettra de mieux adapter l'entraînement à chacun tout en continuant à bénéficier de l'avantage que constituent les salles omnisports.

Côté compétition :

Chaque athlète reçoit régulièrement par Courriel le calendrier des "**prochaines manifestations**" (pour ceux qui n'ont pas d'adresse Courriel, il est à leur disposition lors de l'entraînement qui suit l'envoi).

Le mois de Juillet est toujours le mois des Championnats de France (pour lesquels nos athlètes ne sont pas concernés cette saison), mais aussi de quelques manifestations plus locales et plus festives :

Eveils Athlétiques et Poussin(e)s auront comme dernière occasion avant la fin de la saison de se mesurer sur piste aux athlètes des autres clubs l'après midi Multi Epreuves qui aura lieu le **4 juillet** à Toulouse Sesquières.

Les Benjamin(e)s et Minimes qui remplissent les conditions de qualification, auront comme dernière occasion avant la fin de la saison de se mesurer sur piste aux athlètes des autres clubs les Championnats des Pyrénées qui auront lieu le lendemain (**5 juillet**) sur les mêmes installations.

Pour tout le monde, certaines courses nature ou sur route peuvent être très intéressantes...

**IMPORTANT : MEME EN ETE, LA PARTICIPATION
DES ATHLETES PERMET AU CLUB DE MONTRER
SON DYNAMISME**

(quel que soit le niveau de chacun) **!!!**



Athlé Lauragais Olympique Revel - Caraman



Informations générales Juillet 2009

N° 031007
et N° 031048

Rappel :

le mercredi 1^{er} Juillet ...

PROGRAMME SOIREE

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

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.

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 !!!**