



RÈGLEMENTS D'ATHLÉTISME

Épreuves de piste

➤ **Priorité des épreuves de piste**

- Les athlètes doivent toujours prioriser leur épreuve de piste. Il est donc impératif qu'ils se présentent à la course au moment prévu, quitte à délaissier le saut en longueur ou le lancer du poids pour y revenir plus tard.

➤ **Préparation aux épreuves**

- Bien qu'on fasse un appel général, il est du devoir de chaque participant de connaître l'horaire de ses épreuves.
- Par respect pour tous, il sera dorénavant du devoir de chaque participant de se présenter à la zone d'appel indiquée au moins une dizaine de minutes avant l'épreuve.
- La zone d'appel du 100 mètres et du 200 mètres se trouvera dans la zone des buts de football située en dessous du tableau indicateur pour les départs de ces deux courses.
- La zone d'appel du 400 mètres, du 800 mètres et du 1200 mètres se trouvera près de la caméra d'arrivée et de la ligne de départ de ces courses.
- Chaque participant devra s'identifier à l'un des responsables présents à la table de la zone d'appel.
- Après s'être identifiés, les coureurs devront obligatoirement se diriger dans l'enclos prévu, où ils auront une séance d'échauffement sous les conseils d'un expert. Seuls les coureurs seront autorisés à y pénétrer. Les entraîneurs seront invités à attendre à l'extérieur du périmètre.
- En tout temps, à partir de ce moment-là, seul un entraîneur par école sera autorisé à suivre ses athlètes jusqu'à la ligne de départ. Toute autre personne ne participant pas à l'épreuve en cours sera invitée à demeurer dans les estrades ou au centre du stade.
- La collaboration de tous facilitera grandement la préparation des athlètes ainsi que le déroulement et la gestion des épreuves.

➤ **100 mètres**

- Les participants doivent courir en ligne droite le plus rapidement possible sur la distance indiquée.
- Chaque athlète doit absolument demeurer dans son corridor tout au long de l'épreuve du 100 mètres.
- Tout athlète qui enfreint le règlement précédent se verra disqualifié, et ce, quel que soit son résultat.



➤ **200 mètres**

- Les participants doivent parcourir un demi-tour de piste le plus rapidement possible.
- Chaque athlète doit absolument demeurer dans son corridor tout au long de l'épreuve du 200 mètres.
- Tout athlète qui enfreint le règlement précédent se verra disqualifié, et ce, quel que soit son résultat.

➤ **400 mètres**

- Les participants doivent parcourir un tour de piste complet le plus rapidement possible.
- Chaque athlète doit absolument demeurer dans son corridor tout au long de l'épreuve du 400 mètres.
- Tout athlète qui enfreint le règlement précédent se verra disqualifié, et ce, quel que soit son résultat.

➤ **800 mètres**

- Les coureurs peuvent changer de corridor tout au long de la course. Toutefois, les obstructions volontaires ne seront pas tolérées.
- Tout athlète reconnu coupable d'obstruction volontaire se verra disqualifié de cette épreuve.

➤ **1200 mètres**

- Les coureurs peuvent changer de corridor tout au long de la course. Toutefois, les obstructions volontaires ne seront pas tolérées.
- Tout athlète reconnu coupable d'obstruction volontaire se verra disqualifié de cette épreuve.

➤ **Relais 4 x 100 mètres**

- Les coureurs doivent demeurer dans leur corridor tout au long de la course.
- Tout contact avec un coureur d'une autre équipe est formellement interdit, sous peine de disqualification de l'équipe.
- Le relais doit se faire à l'intérieur de la zone de passage du témoin (d'une longueur de 20 mètres).
- Toute équipe qui échappe le témoin ou le transmet à l'extérieur de cette zone se verra disqualifiée.
- Les officiels ont comme consigne de faire respecter le corridor de chaque équipe et non le rang de chaque coureur, qui est laissé à la discrétion des entraîneurs.
- Chaque coureur du 4 x 100 mètres doit avoir reçu son rang de départ (1^{er}, 2^e, 3^e ou 4^e) de son entraîneur avant l'épreuve.
- Il est primordial pour chacun des coéquipiers de connaître son rang dans le relais.



Avant le début de l'épreuve, les concurrents de chacune des catégories doivent se réunir dans la zone prévue, derrière la caméra d'arrivée, accompagnés de leur entraîneur, afin d'être placés.

Le consultant sportif appellera chacune des catégories et équipes qui participeront à la course suivante. Dès qu'elle entend son nom, l'équipe désignée doit pénétrer dans le périmètre afin que chaque participant puisse recevoir la cocarde indiquant son rang.

- Le responsable de l'épreuve du CEPN placera les coureurs selon leur couloir et leur rang de départ. Il est primordial de demeurer à l'endroit assigné.
- Un bénévole du CEPN viendra chercher les coureurs par rang de départ et brandira une pancarte indiquant ce rang (1^{er}, 2^e, 3^e ou 4^e).
- Les coureurs devront suivre le bénévole du CEPN du centre du stade jusqu'à l'endroit désigné, où ils seront placés pour la course.
- Lorsque tous les coureurs seront prêts, le départ sera donné pour les coureurs du 1^{er} rang, qui auront les témoins à relayer au coureur du 2^e rang, et ainsi de suite jusqu'au 4^e coureur.
- Seul le résultat final de l'équipe sera annoncé, et non celui de chaque coureur.

➤ **Exceptions pour le 4 x 100 mètres**

- Toute équipe d'une école primaire inscrite dans la catégorie 10-12 ans ne peut compter qu'un seul coureur âgé de 13 ans.
- Il est formellement interdit de faire courir un athlète plus âgé dans une équipe inscrite dans la catégorie 13-15 ans.
- Dès qu'un garçon en fait partie, une équipe de course à relais doit nécessairement participer dans la catégorie masculine.

➤ **Faux départs**

- Les faux départs sont interdits.
- Dans l'éventualité d'un faux départ, le juge au départ relancera la course.
- Si un deuxième faux départ survient dans une même course, le fautif se verra disqualifié.



Épreuves de pelouse

➤ **Déroulement des épreuves de pelouse**

- Les participants peuvent effectuer leur saut en longueur et leur lancer du poids à la plage horaire et au moment qui leur convient, quelle que soit leur catégorie d'âge. Ils n'ont qu'à se rendre à l'endroit désigné pour leur catégorie et à s'identifier à la personne responsable. Une zone sera réservée pour les garçons et une autre pour les filles.

➤ **Saut en longueur**

- Les participants font un minimum de deux sauts chacun. Selon leur classement et le temps alloué, ils pourront en faire plus.
- Les participants se lancent dans une course d'élan qui varie de 12 à 16 foulées (au choix).
- Les participants doivent poser le pied sur la planche d'appel, sans toutefois la dépasser, lorsqu'ils s'élancent pour sauter. On dit que le sauteur a « mordu » lorsqu'il met le pied sur la bande de plasticine située au bout de la planche d'appel (cela laissera une marque).
- La mesure du saut est prise à partir de l'extrémité de la planche d'appel la plus proche de la zone de réception remplie de sable jusqu'à la marque la plus proche laissée par une partie quelconque du corps du sauteur.
- Si le sauteur tombe en arrière à l'atterrissage, la marque la plus proche de la planche d'appel sera retenue.

➤ **Lancer du poids**

- Les participants font un minimum de deux lancers chacun. Selon leur classement et le temps alloué, ils pourront en faire plus.
- Les participants doivent lancer une boule, dont le poids est adapté à leur âge, le plus loin possible.
- Le poids est de 2 kg pour les filles 10-12 ans et de 3 kg pour les filles 13-15 ans et 16-18 ans.
- Le poids est de 3 kg pour les garçons 10-12 ans, de 4 kg pour les 13-15 ans et de 5 kg pour les 16-18 ans.
- Les concurrents doivent prendre place à l'intérieur d'un cercle de 2,1 m (7 pieds) de diamètre et pousser le projectile, qui repose entre le cou et l'épaule, en étendant complètement le bras du lanceur. La distance du lancer est mesurée de l'avant du cercle jusqu'au point de chute du projectile.
- Il est interdit de sortir du cercle de lancer. Il est aussi défendu de quitter le cercle avant que le poids n'ait touché le sol. Le lanceur doit absolument sortir par l'arrière du cercle et non par l'avant. Si ces règles ne sont pas respectées, le résultat se verra annulé, et le lancer ne pourra pas être repris.

N. B. : Le consultant sportif des Jeux interscolaires du CEPN se réserve le droit de rendre une décision définitive relativement aux présents règlements.