ATHLETISME

Les compétitions pour les Benjamins – Pupilles – Minimes

Tout ce qu'il faut savoir

CSDyle

Louvain-la-Neuve - Perwez

Contact administratif

secretariat@csdyle.be

Coordination sportive BPM

Site de Louvain-la-Neuve – Simon FRANÇOIS – simon07.francois@gmail.com – 0498/18 49 60

Site de Louvain-la-Neuve – Antoine WILLEMYNS – antoinewill@hotmail.com – 0499/349778

Site de Perwez – François-Xavier BOLLE – francoisxavier.bolle@csdyle.be – 0479/65 77 21

Table des matières

(1) Les catégories d'âge (saison 2021-2022) 5
(2) Les saisons en athlétisme 5
(3) Les types de compétitions 5

I. Compétitions Indoor 5
II. Cross 5
III. Compétitions Outdoor 5
IV. Kids' Athletics 6

(4) Comment fonctionne une compétition en athlétisme 8

I. Compétitions « Open » 8
II. Particularités pour les cross 9
III. Compétitions sur sélection 10

(5) Quelles compétitions choisir 10

I. Sélection effectuée par le club – A PRIVILEGIER 10
II. Autres compétitions 10

(6) Le transport en compétition 11
(7) Matériel à prendre en compétition 11
(8) Challenges 11

I. Le challenge Eric De Meu d'épreuves combinées - LBFA 11
II. Challenge interne au CSDyle 12
III. Challenge des jeunes du Brabant wallon (benjamins, pupilles et minimes) 12

(9) Et les parents ? 13

I. Officiel en athlétisme (juge - arbitre) 13
II. Parent Relais 13
III. Volontaires 13

(10) L'échauffement de base avant une compétition 14

I. Activation cardio-respiratoire. (30 à 45 min environ avant le début de la compétition) 14
II. Activation des segments musculaires. (Éducatifs) 14
III. Fin d'échauffement. 15

(11) Quelques règles à destination des parents 16
(12) Quelques règles des compétitions BPM 16

I. Les courses 16

II. Balle de hockey, poids, disque, javelot, longueur 16
III. Hauteur 16

(1) Les catégories d'âge (saison 2021-2022)

Benjamins : athlètes nés en 2014, 2013
Pupilles : athlètes nés en 2012 et 2011
Minimes : athlètes nés en 2009 et 2010

*L'abréviation BPM est utilisée pour désigner les 3 catégories (**B**enjamins-**P**upilles-**M**inimes)*

(2) Les saisons en athlétisme

Une année athlétique se divise en deux saisons.

Saison hivernale	Saison estivale
de début novembre à fin mars	de début avril à fin octobre
= cross + compétitions indoor	= compétitions outdoor

(3) Les types de compétitions

I. Compétitions Indoor

Compétitions ayant lieu **en salle** durant la saison hivernale.

Epreuves classiques pour les BPM en indoor

Epreuves courantes en Brabant wallon et ailleurs			
40m	40m haies (P/M)	Lancer du poids	Saut en hauteur
Epreuves moins courantes (disponibles en fonction de la salle)			
60m	60m haies (P/M)	150m* (M)	600m* (B)
1000m* (P/M)	Relais 4x200m*	Saut en longueur	Saut à la perche (M)

B = épreuve réservée aux benjamins
P = épreuve réservée aux pupilles
M = épreuve réservée aux minimes
* uniquement dans la salle Indoor de Gand ou de Louvain-la-Neuve

II. Cross

Compétitions de cross-country ayant lieu durant la saison hivernale. Le cross-country est une épreuve de **course réalisée dans la nature**, généralement dans des bois, des prairies ou sur des chemins non-asphaltés. La distance courue dépend de la catégorie.

Benjamins	Pupilles	Minimes
+/-600m	En fonction du cross de 1.000 à 1.200m	En fonction du cross de 1.200 à 1.500m

III. Compétitions Outdoor

Compétitions ayant lieu sur **piste extérieure** durant la saison estivale.

Epreuves classiques - courses			
60m (B/P)	60m haies (P/M fille)	80m (M)	80m haies (M garçon)
150m haies (M)	300m (M)	600m (B)	1000m (P/M)
	Relais 4x60m (B/P)	Relais 4x80m (M)	
Epreuves classiques - sauts			
Hauteur	Longueur		Perche (M)
Epreuves classiques - lancers			
Poids	Balle de hockey (B/P)	Disque (P/M)	Javelot (M)
Epreuves classiques – marche athlétique			
1000m	2000m (P garçon/M)		3000m (M garçon)
Epreuves combinées Participation obligatoire à toutes les épreuves sous peine de disqualification Classement aux points (chaque épreuve rapporte des points)			
Tétrathlon benjamins	60m / Saut (hauteur ou longueur) / Lancer (poids ou balle de hockey) / 600m		
Tétrathlon pupilles	60m / Saut (hauteur ou longueur) / Lancer (poids ou balle de hockey ou disque) / 1.000m		
Pentathlon minimes filles	80m (ou 60m haies) / Saut (hauteur ou longueur) / Lancer (poids ou javelot ou disque) / Concours (saut ou lancer) / 1.000m		
Pentathlon minimes garçons	80m (ou 80m haies) / Saut (hauteur ou longueur) / Lancer (poids ou javelot ou disque) / Concours (saut ou lancer) / 1.000m		

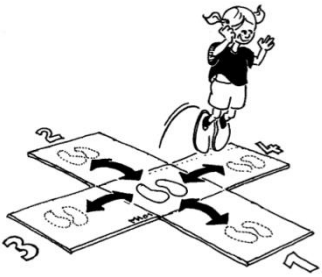
B = épreuve réservée aux benjamins
P = épreuve réservée aux pupilles
M = épreuve réservée aux minimes

IV. Kids' Athletics

C'est une forme de **compétition jouée par équipe** où aucune performance individuelle n'est relevée. Les membres de l'équipe participent ensemble, dans une tâche collective, à plusieurs épreuves qui apportent des points. Un classement par équipe est réalisé en fin de rencontre.

Les Kids' Athletics peuvent être organisés soit à l'intérieur durant la saison hivernale soit à l'extérieur durant la saison estivale.

Le CSDyle organise généralement un Kids' Athletics par an pour les benjamins et les pupilles.



(4) Comment fonctionne une compétition en athlétisme

I. Compétitions « Open »

La plupart des compétitions en athlétisme sont des compétitions ouvertes (Open). C'est à dire que n'importe quel athlète belge peut y participer sans inscription préalable. Il suffit pour y participer :

1. De **choisir une compétition** parmi toutes celles proposées en Belgique (voir point 5.2.). Avec cependant une sélection de compétitions préférentielles encadrées par le club (voir point 5.1.).

2. De se rendre sur le site internet du club organisateur pour trouver l'horaire de la compétition. Cela permet de voir les épreuves qui sont proposées ainsi que l'heure de début de celles-ci.

3. De **choisir la ou les épreuves** auxquelles votre enfant veut participer*.

*Le CSDyle encourage néanmoins que les enfants participent à l'ensemble des épreuves proposées lorsqu'ils se rendent en compétition car il est préférable pour leur développement et leur apprentissage que les enfants puissent encore faire de tout.
* Dans le cas d'une compétition d'épreuves combinées, la participation à toutes les épreuves est obligatoire.

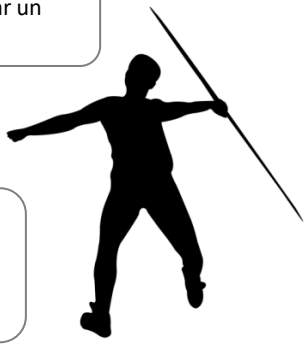
4. De se rendre sur le lieu de la compétition **au plus tard 1h avant le début de la première épreuve** de votre enfant.

5. De passer par le secrétariat de la compétition pour **s'inscrire à une ou plusieurs épreuves au plus tard 30 minutes avant le début de chaque épreuve**. Cette inscription se fait sur un ou plusieurs petits cartons qui vous seront donnés et que vous devrez remplir.
L'inscription est généralement gratuite pour les enfants. Cependant, un droit d'inscription peu éventuellement vous être demandé (ex. : 1 à 2€ par épreuve).

6. De **s'échauffer** (voir point 10). Dans le cas d'une compétition privilégiée par le club (voir point 5.1.), un échauffement collectif sera organisé par un entraineur du CSDyle ou par un « Parent Relais » (voir point 9.2.).

7. De mettre son T-shirt ou son maillot du club et d'y attacher son dossard (voir point 7).

8. De **se rendre à son épreuve** une dizaine de minutes avant le début de celle-ci (suivant l'horaire de la compétition) par ses propres moyens ou suivant les directives des entraineurs, des juges ou de l'organisation.



II. Particularités pour les cross

Les cross sont des compétitions « Open » (voir ci-avant) et ont donc le même principe de fonctionnement que celles-ci avec cependant quelques particularités :

1. En plus de l'horaire, le club organisateur met généralement à disposition le **plan du parcours** sur son site internet. Imprimez-le la veille.

2. Il faut remplir une **fiche** reprenant une série d'informations et qui doit être attachée au dossard afin de permettre à l'organisateur de réaliser le classement. Cette fiche sera reprise par les juges à la fin de la course dans le couloir d'arrivée.
Cette fiche peut être réclamée à un entraineur du CSDyle le jour de la compétition. Contrairement aux compétitions indoor et outdoor, un passage par le secrétariat de la compétition n'est donc pas requis (dans le cas ou aucun entraineur du CSDyle ne serait présent, la fiche pourra exceptionnellement être retirée au secrétariat de la compétition).

3. Pour la préparation de la course, il faut :

a. **Visualiser le parcours du cross sur le plan**, de même que le nombre et le type de tour (le nombre et le type de tour peut être différent en fonction de la catégorie).
b. **Repérer le parcours** (un tour) **en marchant** afin de choisir la trajectoire et d'évaluer la qualité du sol qui déterminera la longueur idéales des pointes sous les spikes (voir point 7).
c. **Repérer la ligne de départ.**
d. **Repérer le final** (arrivée) afin de bien estimer les distances pour un sprint éventuel
e. Préparer les spikes, attachez le dossard ainsi que la fiche sur le T-shirt ou le maillot du club (à l'avant).
f. Procéder à l'**échauffement** ; courir lentement sur le parcours pendant +/-15 min puis faire quelques éducatifs et 2 à 3 déboulés (voir point 10).
g. **S'habiller pour la course** (en fonction de la température, prévoir éventuellement des gants, un bonnet un collant long et un T-shirt à manches longues à mettre sous le T-shirt du club).
h. Mettre les **spikes** (voir point 7).
i. Se rendre un peu avant l'heure de départ de la course sur **la ligne de départ.**
j. Effectuer **2 à 3 déboulés** dans l'attente du départ.

Dans le cas d'un cross privilégié par le club (voir point 5.1.), une partie de la préparation de la course sera pris en charge par un entraineur du CSDyle ou par un « Parent Relais » (voir point 9.2.).

4. Il est souvent utile de prévoir des affaires de rechange pour après la course car on est souvent mouillés après un cross.

III. Compétitions sur sélection

Certaines compétitions s'effectuent sur base d'une sélection

<u>Sélection interne au club</u>
Pour la constitution d'**équipes de relais**. Par exemple pour le championnat LBFA de relais.

<u>Sélection externe</u>
Pour la finale du **Challenge Eric de Meu** (voir point 8.1.)

<u>Sélection externe</u>
Pour le **Criterium national pour jeunes** (fin septembre).
Il s'agit d'une compétition relevée réunissant les meilleurs athlètes BPM de Belgique. Pour y participer, il faut avoir été sélectionné sur base des performances de la saison. L'inscription doit se faire au préalable et uniquement via le site internet du CS Dyle via l'onglet « Compétitions/Performances » « Inscription Championnats ». Une sélection est ensuite réalisée par les organisateurs qui confirment la participation.

(5) Quelles compétitions choisir

I. Sélection effectuée par le club – A PRIVILEGIER

Le club effectue chaque année une **sélection de compétitions préférentielles** auxquelles il invite les enfants à participer. Ces compétitions sont principalement organisées dans le Brabant wallon et seront encadrées par des entraineurs du CS Dyle.

Cette sélection de compétition est reprise sur le site du club www.csdyle.be , onglet « Découverte » « Calendrier des compétitions »

Le nombre de compétitions proposées dans ce calendrier est assez important pour que les enfants puissent participer à suffisamment de compétitions tout en respectant une limite raisonnable du nombre de participation qu'il ne faudrait pas dépasser (8 à 12 compétitions <u>variées</u> semblent être un bel objectif). Et ce, dans un but de respect du développement de l'enfant et son besoin de vivre d'autres expériences. Ceci est particulièrement vrai pour les jeunes athlètes.

II. Autres compétitions

Il faut savoir qu'il existe par ailleurs une multitude d'autres compétitions organisées par la LBFA (Ligue Belge Francophone d'Athlétisme) et la VAL (Vlaamse Athletiekliga). Le calendrier de ces compétitions est disponible sur leur site internet respectif.

LBFA : www.lbfa.be , bouton « Calendrier Compétitions » à droite du site. Utilisez ensuite les filtres à droite pour sélectionner la catégorie de votre enfant.
Val : www.atletiek.be , onglet « ATLETIEK&CO » « ATLETEN – Wedstrijdaanbod »

Chaque athlète est libre de se rendre à ces compétitions de sa propre initiative (sans encadrement du club dans ce cas là) ou sur proposition de son entraineur. Il faut cependant veiller à un bon équilibre dans le nombre de participation à une compétition : ni trop, ni trop peu (voir point 5.1. ci-avant). Dans tout les cas, si votre enfant désire se rendre à une compétition, autre que celles sélectionnées par le club, il est préférable d'en parler préalablement à son entraineur pour qu'il en tienne compte dans sa programmation.

(6) Le transport en compétition

Sauf cas exceptionnel qui ferait l'objet d'une communication spécifique, **le club n'organise pas de transport collectif vers les lieux de compétition**. Les athlètes doivent donc se rendre par leurs propres moyens en compétition.
Cependant, si vous rencontrez des difficultés pour véhiculer votre enfant, vous pouvez prendre contact avec son entraineur ou avec le(s) coordinateur(s) de son site d'entraînement (coordonnées sur la couverture de ce carnet).

(7) Matériel à prendre en compétition

Pour participer à une compétition, il suffit de prendre

- Son dossard (en cas d'oubli, vous pouvez demander au secrétariat de compétition de faire un dossard provisoire avec le même numéro que le dossard oublié).
  Le dossard se place **toujours devant** ou au choix, devant ou derrière, pour le saut en hauteur et le saut à la perche.
- Des épingles de sureté pour accrocher le dossard

- Son T-shirt ou maillot du club
- Le port d'un short, collant ou pantalon noir ou bleu foncé est demandé.

- Une paire de running classique
- une paire de spikes polyvalente (chaussures à pointes)
  - pas obligatoire (encore moins pour les benjamins)
  - recommandé pour les cross pour éviter de glisser dans la boue
  - avec des jeux de pointes de taille différente
    - 5 ou 6mm pour la piste
    - 9 et 12mm pour les cross (en fonction du terrain)

De l'eau

Une collation santé (fruits, légumes, etc.).

(8) Challenges

Chaque année, une série de challenges sont organisés par le club, par la province et par la LBFA. Les différents challenges se veulent être des incitants supplémentaires à participer aux compétitions. Des récompenses peuvent également être obtenues à l'issue de chaque challenge.

I. Le challenge Eric De Meu d'épreuves combinées - LBFA

Il se déroule en deux temps. Chaque province organise un meeting de sélection ouvert à tous (généralement en mai pour le Brabant wallon). Il consiste en une épreuve combinée : tétrathlon (4 épreuves) pour les benjamins et pupilles et pentathlon (5 épreuves) pour les minimes. Les vainqueurs de chaque province et les 12 meilleurs performers toutes éliminatoires confondues, sont ensuite invités à participer à la grande finale qui se déroule en septembre.

Plus d'info et résultats sur le site le la LBFA : www.lbfa.be , onglet « Championnats » « Challenge BPM – Eric De Meu »

II. Challenge interne au CSDyle

Le club organise un **challenge de régularité sur les cross, les compétitions indoor et les compétitions outdoor**. En effet, se retrouver nombreux aux compétitions favorise une bonne ambiance et une saine émulation tout en stimulant l'esprit d'équipe.

Challenge de régularité

- Pour être récompensé au challenge de régularité, il faudra avoir participé à au moins **8 réunions d'athlétisme distinctes pour la catégorie minime** et à au moins **6 réunions d'athlétisme distinctes pour les catégories benjamins à pupilles** que ce soit sur piste (indoor, outdoor) ou en cross.
- Les participations aux kids' athletics ou toute autre organisation du CS Dyle seront également prises en compte.
- Une seule épreuve par journée de compétition suffit pour rentrer en ligne de compte.
- Il n'y aura pas de classements basés sur les performances, seul comptera le nombre suffisant de réunions d'athlétisme.

Bonus de régularité

Les athlètes ayant participé à **3 compétitions organisées par le CS Dyle** au cours de la saison bénéficieront, par tranche de 3 compétitions, d'un bonus correspondant à une participation.

Plus d'info et fiche de suivi sur le site du club : www.csdyle.be , onglet « Compétitions/Performances » « Challenges » « Challenge interne »

III. Challenge des jeunes du Brabant wallon (benjamins, pupilles et minimes)

Chacun des 4 clubs du Brabant wallon organise chaque année, une compétition indoor, un cross et une compétition outdoor spécialement pour les catégories benjamins, pupilles, minimes. Un déplacement court et une bonne ambiance entre tous les enfants et entraîneurs de la province sont les clés du succès de cette formule. Des points sont attribués selon les performances et un classement provincial est établi.

Le challenge se décompose en trois parties : **un challenge cross, un challenge indoor et un challenge outdoor**. Des récompenses aux meilleurs sont attribuées pour chacun des challenges et un **classement général de régularité** sera établi pour récompenser la participation régulière aux meetings de la province durant toute l'année. Pour être classé au challenge de régularité, il faut avoir fait minimum 2 cross, 2 compétitions indoor et 2 compétitions outdoor du challenge des jeunes du Brabant wallon.

Tout athlète classé au challenge de régularité recevra un souvenir remis aux athlètes lors de la soirée annuel de récompense aux athlètes méritants (généralement fin octobre).

Plus d'info sur le site du comité provincial : http://www.athlebw.be
Règlement : onglet « Challenges jeunes »
Classement challenges : onglet « Challenges jeunes »
Classement de régularité : onglet « Athlètes classés »

(9) Et les parents ?

Lorsque vous, chers parents, accompagnez votre enfant en compétition, c'est pour le supporter et l'encourager. Et c'est très important. Sachez cependant que vous pouvez également **vous rendre utile durant les compétitions**. Plusieurs possibilités s'offrent à vous. Vous pouvez ainsi devenir :

I. Officiel en athlétisme (juge - arbitre)

L'athlétisme cherche en permanence des personnes prêtes à s'impliquer dans une vie d'officiel. Cela consiste à arbitrer et à organiser les épreuves de quelques compétitions sur l'année.

Pas besoin de longues heures de cours, pas besoin de moments interminables à étudier. Dès que vous le sentez, prenez contact avec le secrétariat du club et commencez à juger! Après cinq meetings où vous exercerez le rôle d'officiel et où vous apprendrez les règles de l'athlétisme sous la responsabilité d'un juge chevronné, vous passerez une rapide interview de contrôle (décontractée) et vous voilà devenu officiel provincial !

Quels avantages ?

En tant qu'officiel provincial vous avez accès à la quasi-totalité des meetings belges gratuitement ! Plus besoin de payer votre entrée lorsque vous accompagnez vos enfants ! Lors des meetings où vous jugez, votre prestation est payée et votre déplacement est pris en charge par l'organisateur !
Généralement, une consommation vous est offerte durant votre prestation !

Plus d'info sur le site du comité provincial : http://www.athlebw.be , onglet « Les officiels »

II. Parent Relais

Vous accompagnez souvent votre enfant lors des compétitions ? Vous aimeriez aider à échauffer votre enfant et les autres enfants ? Rejoignez l'équipe des « Parents Relais ».
Les « Parents Relais » est une équipe de parents qui aide à échauffer lors des compétitions ou a orienter les autres parents. Si vous êtes intéressé, contacter le(s) coordinateur(s) du site d'entraînement de votre enfant (coordonnées sur la couverture de ce carnet)

III. Volontaires

Lors des compétitions organisées par notre club, nous sommes en permanence à la recherche de volontaires pour nous aider dans diverses tâches.

- Aide au secrétariat de la compétition – encodage des athlètes et des résultats
- Aide au montage du terrain avant la compétition
- Aide au démontage du terrain après la compétition
- Aide au bar
- Aide sur le terrain – seconder les officiels, placer les haies, ratisser le sable de la longueur,…

N'hésitez pas à vous manifester auprès du secrétariat de notre club lors des entrainements ou via secretariat@csdyle.be

Plus d'info sur le site du club : www.csdyle.be , onglet « Infos pratiques » « L'ASBL » « S'engager »

(10) L'échauffement de base avant une compétition

I. Activation cardio-respiratoire. (30 à 45 min environ avant le début de la compétition)

Footing, course à faible allure (à peine plus rapide que de la marche) où l'on court en groupe et à vitesse constante de manière à entendre les commentaires de l'accompagnateur.

> ***Indoor*** *: footing sur 4 ou 5 tours de salle en fonction de l'espace disponible.*
> ***Outdoor*** *: footing sur 3 tours de piste.*
> ***Cross*** *: footing de reconnaissance du parcours.*

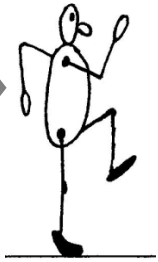
La marche et l'arrêt pendant le footing sont à proscrire.

II. Activation des segments musculaires. (Éducatifs)

Sur 15 à 20m environ en plusieurs files, travail sur l'aller et marche de récupération sur le retour.

- Bras et jambes travaillent toujours en coordination les uns par rapport aux autres.
- Il faut se tenir droit.
- Chaque éducatif est à faire 2X au moins, sauf le dernier (saut de grenouille) qui constitue un renforcement qui ne sera fait qu'une fois.

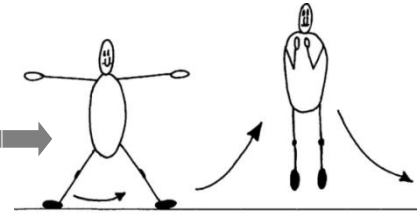
Skipping **1**
Élévation rapide des genoux en restant sur l'avant du pied.
Effectuer un max de répétitions.



Tape fesses **2**
Ramené rapide des talons sur les fesses en gardant les genoux en dessous du bassin.
Effectuer un max de répétitions.

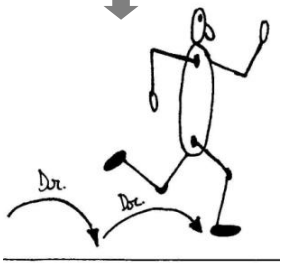
Pas de l'oie **3**
Course jambes tendues et sur l'avant du pied.
On ne peut entendre de semelles frotter le sol, il faut déposer ses pieds sur le sol afin qu'il y ait une traction sur celui-ci.
Effectuer un max de répétitions.

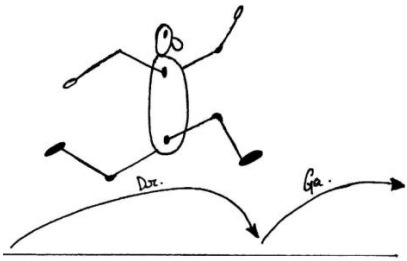
Pas chassé ou Pas latéral **4**
Progression sur le côté, en écartant les bras et les jambes avec grande amplitude.
A la fermeture, une jambe chasse l'autre. (Celle en arrière du sens de progression)
En même temps que les bras se rassemblent énergiquement et que les jambes se ferment, on pousse dans ces dernières pour décoller le plus haut possible.
A effectuer dans un sens et puis dans l'autre.



Cloche pied **5**

Bonds sur un pied avec ou sans alternance de jambe.
Tout sur la Droite, puis tout sur la Gauche.
Alternance, Dr. Dr. G. G. Dr. Dr. etc…
Effectuer le moins de bonds possible sur la distance.





Multi bonds **6**

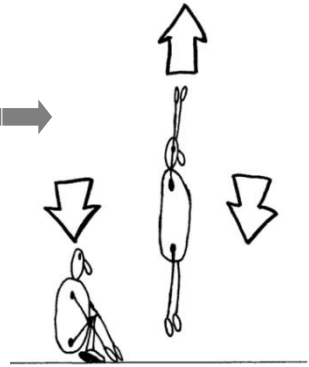
Bonds en alternance gauche droite de très grande amplitude.
Chaque fois que l'on pose un pied à terre on rebondi en poussant le plus haut et le plus loin possible.
Changer de jambe à chaque saut.
Effectuer le moins de bonds possible sur la distance.

Saut de grenouille **7**

Position de départ, accroupi complet avec mains au sol.

Travail : suite d'extensions complètes en montant le plus haut possible avant de redescendre à la position de départ et de relancer immédiatement une extension.

Vérifier qu'on ne plie pas le dos et qu'on descend correctement jusqu'en bas en pliant les jambes.



III. Fin d'échauffement.

Déboulés ; course d'accélération progressive où l'on passe successivement du footing au jogging, à la course, à la vitesse et au sprint à fond avant de décélérer totalement sur le même mode en inverse pour finir par se mettre à marcher pour revenir au point de départ et recommencer dès qu'on y est arrivé. (Au moins 3 répétitions).
Lors d'un cross on s'arrêtera à cette étape pour rejoindre son groupe près du départ de la course.

Sprints courts ; point culminant et fin de l'échauffement pour les compétitions indoors et outdoors, juste avant d'aller rejoindre son épreuve, l'un ou l'autre départ bien explosif sur les 5 à 10 premiers mètres avec mise en situation. (A vos marques, prêt, hop)

Dès l'échauffement terminé, soit à peu près 15 à 20 min avant le début de l'épreuve, se diriger vers son épreuve.

Important. Les données de temps fournies ici peuvent varier et sont à mettre en relation avec les exigences de l'organisation de la compétition ainsi que des conditions climatiques. En regard de quoi, on adaptera les exercices, diminuera ou augmentera le nombre de répétitions ou fera l'impasse sur une partie des éducatifs (bonds).

(11)Quelques règles à destination des parents

Le terrain de compétition ne doit être occupé que par des athlètes participants à une épreuve, les officiels et les aidants. Toute autre personne n'a pas sa place sur le terrain et ce, principalement, pour des raisons de sécurité. Il est donc **demandé aux parents de rester en dehors du terrain** et de respecter les consignes et injonctions des officiels ou de l'organisation.

Il est **interdit de courir à coté de son enfant** pour l'encourager, même en dehors de la piste.

(12)Quelques règles des compétitions BPM

I. Les courses

- Le départ
  - Pour les benjamins le départ en starting-blocks est interdit
  - Pour les pupilles et les minimes, pour les courses jusque 300m, l'utilisation de starting-blocks est autorisé mais pas obligatoire.
  - Pour les courses jusque 300m, les ordres du starter sont « A vos marques » « Prêts » suivi du coup de pistolet.
  - Pour les courses au-delà de 300m, les ordres du starter sont « Prêts » suivi du coup de pistolet.
- Les faux-départ
  - Un athlète est disqualifié s'il est responsable personnellement de 2 faux-départs.
  - Pour les épreuves combinées, un athlète est disqualifié s'il est responsable personnellement de 3 faux-départs.

II. Balle de hockey, poids, disque, javelot, longueur

- Nombre d'essais
  - De manière générale, les athlètes n'ont droit qu'à 3 essais quel que soit le nombre de participants
  - Dans certains cas et notamment dans les compétitions du challenge du Brabant wallon, le nombre d'essais est diminué à 2. Parfois, les athlètes classés dans les 8 premiers au classement provisoire après 2 essais auront droit à un troisième essai.

III. Hauteur

- Nombre d'essais
  - De manière générale, les athlètes n'ont droit qu'à 3 essais par hauteur de barre quel que soit le nombre de participants
  - Dans certains cas et notamment dans les compétitions du challenge des jeunes du Brabant wallon, le nombre d'essais par hauteur de barre peut être diminué à 2. Lorsqu'il ne reste plus que 8 athlètes dans le concours, le nombre d'essai par hauteur de barre passe à 3.
  - Lorsqu'un athlète refuse de sauter 3 fois à la même hauteur (c'est-à-dire qu'il prend son élan, ne franchit pas la barre et ne commet aucune faute), il voit son saut considéré comme nul.
- La montée des barres
  - La montée entre chaque barre est définie par le règlement de la compétition. Toutefois, la montée ne pourra pas être inférieure à 2cm et est généralement de 5cm pour les BPM (et de 3cm, par exemple, lorsqu'il ne reste plus que 8 athlètes en lisse).
  - Le dernier athlète en concours, et pour autant que celui-ci soit le gagnant de l'épreuve, pourra déterminer librement la montée de la barre.
- Ex-aequo
  - Lorsque deux ou plusieurs athlètes sont ex-aequo pour la première place, il n'y a pas de barrage. Tous les athlètes seront classés à la première place.

©CSDyle ASBL
Éditeur responsable : Nicolas Eertmans
Rue du Beau Site 60, 1390 Grez-Doiceau

www.csdyle.be

13 déc. 2021