

# COMMISSION NATIONALE DES JEUNES

## RÈGLES TECHNIQUES DE LA PRATIQUE ATHLÉTIQUE DES MOINS DE 16 ANS

**2020 - 2024**

**Édition : 30 juillet 2023**

## SOMMAIRE

■ Avant-propos	Page 3
■ Les Compétitions U14 – U16	Page 4
■ Le projet « Jeunes Juges » à la FFA	Page 6
■ Les registres d'épreuves Benjamins U14 et Minimes U16	Page 8
■ Les règles techniques spécifiques pour U14 et U16	Page 12
■ Les records en Minimes U16	Page 19
■ Les règlements complémentaires et la sécurité sur 1 stade	Page 26
■ Running	Page 30

## **AVANT-PROPOS**

- ✓ Ce livret fait partie de la Trilogie des Livrets de la CNJ
  - Livret de l'EDUCATION ATHLÉTIQUE
  - Livret des Règles Techniques Spécifiques U14 - U16
  - Livret des Règlement de Compétitions U14 - U16 de la saison en cours

Ces livrets permettront à chacun de replacer dans son contexte ce que doit être la pratique de l'athlétisme chez les moins de 16 ans, en cohérence avec le Pass Athlé, et de repositionner les valeurs éducatives et formatrices au cœur de nos actions et de ce fait, lors des compétitions que nous sommes amenés à organiser.

- ✓ Plusieurs livrets pour simplifier, rassembler sans alourdir, la lecture des informations concernant la pratique de ATHLE par les jeunes de moins de 16 ans.
- ✓ Ce livret des Règles Techniques et Records rassemble les règles essentielles et utiles aux entraîneurs, officiels et dirigeants en charge des catégories U14 et U16, ce qui n'empêche pas la lecture et connaissance des documents supports.
- ✓ Le jeune athlète confronté aux règles de sa pratique pourra aussi s'engager dans une voie différente sur le stade : le « savoir juger ».
- ✓ Toutes questions ou échanges doivent être adressés à l'unique adresse : [cnj@athle.fr](mailto:cnj@athle.fr) émise à l'attention de l'ensemble des membres du Bureau Permanent de la CNJ.

**Bénédicte ROZE**  
Présidente CNJ

**La compétition a une place très importante dans la formation du jeune athlète.**

Dans notre sport, l'entrée dans l'athlétisme de compétition culturel s'opère réellement en U14. Les 4 années de Benjamins (U14) et Minimes (U16) sont une période où l'apprentissage des règles de l'athlétisme d'adulte se fait progressivement et de manière pédagogique.

Les règles techniques sont là pour encadrer la pratique des U16 et permettre à chaque jeune athlète de se construire et d'explorer son potentiel.

Un certain nombre de points ont été pris en compte dans l'élaboration du système compétitif proposé aux U16. Ils agissent comme des gardes fous dans un souci de préservation de l'intégrité physique et psychique des adolescents que nous prenons en charge.

La formation en athlétisme repose sur des passages obligés (périodes de développement ou l'on doit mettre l'accent sur l'amélioration de certaines qualités) pour exploiter le potentiel de chacun. Les performances maximales ne peuvent être atteintes que si des bases solides ont été construites pendant l'enfance et l'adolescence. Cela nécessite une planification systématique à long terme.

Les enfants précoces ont une capacité de performance et une aptitude à l'effort supérieure quel que soit le domaine considéré, l'organisation d'un championnat revient à faire un classement des athlètes en avance biologique. Nos championnats sont cependant culturels et permettent de tirer toute une génération vers le haut. La séparation par année d'âge (U13 U14 U15 U16) permet de gommer un peu cet effet et de prendre en compte nos meilleurs du moment sans oublier les autres au sein desquels sommeille, notre élite de demain.

**A plus long terme, la prise en compte de la maturité biologique des jeunes athlètes et de leur vécu athlétique sera une vraie avancée pour optimiser notre système compétitif et le rendre plus prédictif.**

La spécialisation précoce est néfaste à l'avènement du sportif de haut niveau senior. Elle n'est pas essentielle en athlétisme qui est un sport à maturité tardive. En revanche, il existe plusieurs chemins pour atteindre son meilleur niveau, ou une performance au niveau élite. La stagnation d'un athlète d'élite, avec un long vécu sportif est souvent due à des formes de préparation unilatérales, ou insuffisamment multilatérales ou polyvalentes qui conduisent à une réduction de ses marges de progression.

Le système compétitif U16 et ses perspectives d'évolution reposent en grande partie sur ces fondements scientifiques validés par le terrain.

**C'est pourquoi, la FFA propose une formation multiforme en U14 qui s'oriente progressivement en U16 en tenant compte des aspirations et des besoins des jeunes.**

**Le registre des épreuves s'étoffe progressivement et évolue sur les catégories**

benjamins, minimes, cadet là aussi pour que les athlètes puissent essayer le maximum d'épreuves avant d'orienter leur pratique vers une famille de spécialités et choisir en connaissance de cause les épreuves qui correspondent le mieux à leur profil et à leur motivation.

L'orientation des Minimes se dessine à travers la réalisation de triatlons classiques (course saut lancer) en benjamins pour qu'ils puissent s'essayer à un maximum d'épreuves avant d'orienter progressivement leur pratique vers une famille d'épreuves en minimes (U16) pour, au final, choisir en connaissance de cause la ou les épreuves qu'ils souhaitent pratiquer en cadet (U18).

**Le système compétitif** proposé participe pleinement à la formation des jeunes.

**La mixité** présente sur toutes les compétitions, se décline aussi par la constitution d'équipes de club, de ligues mixtes, et sur les relais.

**Les Championnats de Cross :**

Les départementaux et les ¼ de finales en individuel et par équipes de club en U14 et U16.

Les ½ finales en équipe de Comité pour les U14, en individuel et équipes de club pour les U16.

La Coupe de France en équipe de Ligues pour les U16.

**Les Equip'Athlé Jean-Paul Bourdon :** Une compétition multidisciplinaire collective par équipes de clubs.

Le Challenge Equip Athlé a 3 phases : Automnale, Hivernale et Printanière.

Les Finales Régionales pour les U14 et les Finales Nationales ou Régionales pour les U16.

**Les championnats d'épreuves individuelles :**

Les CDJ et CRJ peuvent proposer au calendrier ces rencontres.

**Les Pointes d'or Colette Besson :** une compétition individuelle multidisciplinaire

Le format choisi par les CDJ et CRJ abouti à la Finale Nationale pour les U16.

**Le Challenge d'Épreuves Combinées :**

Une finalité Nationale pour les équipes de clubs sur les Épreuves Combinées

**Les relais 800-200-200-800m :**

Un format de compétition choisi par les CDJ et CRJ pour aboutir à la Finale Nationale.

**La Coupe de France :**

Une compétition a deux phases d'équipes Ligues Cross et Estivale.

Guillaume GEISLER  
CTN en charge des  
Jeunes

## **DONNER UNE DIMENSION EDUCATIVE A LA PRATIQUE DU JEUNE ATHLETE**

Pour la FFA, il s'agit de permettre au jeune sportif d'accéder à une culture et une pratique citoyenne de l'athlétisme. De 12 à 15 ans, en parallèle à son parcours sportif (courir, sauter, lancer, marcher), le jeune adolescent pourra enrichir sa culture athlétique en suivant la formation de Jeune Juge lui permettant d'acquérir

### **Le « Savoir Juger »**

Ainsi, en s'engageant dans la formation de Jeune Juge, le jeune athlète va :

- s'initier aux responsabilités, prendre des initiatives et des décisions ;
- acquérir des connaissances et compétences nécessaires à sa fonction de Jeune Juge mais également utiles dans sa pratique personnelle en compétition ;
- vivre et pratiquer l'Athlétisme autrement et se former à la vie associative.

## **LES NIVEAUX DE FORMATION ET DE CERTIFICATION**

Il existe trois niveaux :

- le niveau départemental donnant la qualification de Jeune Juge Départemental (**JJD**)
- le niveau régional qui attribue la qualification de Jeune Juge Régional par spécialité (**JJR...**)
- le niveau national attribuant la qualification de Jeune Juge Fédéral par spécialité (**JJF...**)

## **LE CONTINUUM DE FORMATION**

**Le 1er niveau vise** une formation **accessible à tous et vécue comme athlète**, basée sur des règles simples et communes **aux pratiques des jeunes** des catégories Benjamins et Minimes. Ce premier niveau contribue à l'éducation globale et généraliste de l'athlète comme Jeune Juge.

**Le 2<sup>ème</sup> niveau** engage le Jeune Juge dans une formation par spécialité (juge départs - juge courses - juge chrono manuel et lecteur de photo d'arrivée - juge sauts - juge lancers). Il vivra de nouvelles expériences pratiques lui permettant d'approfondir ses connaissances des règlements et d'acquérir des « savoir-faire » de terrain de plus en plus maîtrisés. Le Jeune Juge s'affirmera dans son jugement **sous la responsabilité du Juge adulte** (son tuteur-formateur en compétition).

Le but est de lui donner envie de s'engager dans la prise de responsabilités et l'action associative. Cette formation doit favoriser l'intégration du jeune juge dans les jurys. Lors

de cet apprentissage, **le Jeune Juge aide l'officiel adulte dans sa fonction et découvre progressivement « LE SAVOIR JUGER ».**

**Le 3<sup>ème</sup> niveau permet** au Jeune Juge de poursuivre son apprentissage en vue de devenir autonome dans un jury et de s'affirmer pleinement dans toutes les situations de jugement **mais toujours sous la responsabilité et le regard bienveillant de l'adulte.**

### **LE DEVENIR DU JEUNE JUGE : INTEGRATION DANS LA FILIERE JURY**

Considérant la qualification de Jeune Juge comme une étape dans sa formation de Jeune ATHLETE (U14 Benjamin- U16 Minime), il est logique de lui proposer en devenant cadet d'entrer dans la famille JURY et de devenir un OFFICIEL à part entière en validant un ou plusieurs modules qui le mettent devant ses RESPONSABILITES de « JUGE ». Le jeune a été formé et certifié pour ses connaissances et compétences dans le domaine du jugement mais sans responsabilité individuelle et toujours en étant sous « l'autorité éducative » et la responsabilité de l'adulte. **Quand il devient U18 CADET, il doit pouvoir s'affranchir du tutorat de l'adulte et mettre en œuvre ses connaissances et compétences en toute autonomie.**

**De fait, il passe sous la responsabilité des COT, commissions d'officiels techniques.**

**En validant le module « Responsabilité et éthique » de l'OFA, le Jeune Juge Régional, obtiendra la qualification de Juge-assistant.**

**Le Jeune Juge Fédéral, ayant validé les modules « Responsabilité et éthique » et « Prise de responsabilité du Jeune Juge », obtiendra la qualification de Juge.**

**Ces nouvelles qualifications permettront ainsi aux Jeunes Juges d'intégrer la filière JURY d'athlétisme.**

**Le protocole de Formation, d'Évaluation et de Certification des Jeunes Juges à la FFA est accessible par lien ICI**

-----

## REGISTRE DES ÉPREUVES (Plein Air)

CATÉGORIES	BEM	BEF	MIM	MIF	MIXTE
	U14	U14	U16	U16	MI/U16
FAMILLES	ÉPREUVES	ÉPREUVES	ÉPREUVES	ÉPREUVES	ÉPREUVES
VITESSE	50 m	50 m	80 m	80 m	
			120 m	120 m	
HAIES	50 m haies	50 m haies	100 m haies	80 m haies	
			200 m haies	200 m haies	
1/2 FOND	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m	
			2000 m	2000 m	
MARCHE	2000 m marche	2000 m marche	3000 m marche	3000 m marche	
SAUTS HORIZONTAUX	Longueur	Longueur	Longueur	Longueur	
	Triple saut	Triple saut	Triple saut	Triple saut	
SAUTS	Hauteur	Hauteur	Hauteur	Hauteur	
VERTICAUX	Perche	Perche	Perche	Perche	
LANCERS Hors CAGE	Poids (3kg)	Poids (2kg)	Poids (4kg)	Poids (3kg)	
	Javelot (500g)	Javelot (400g)	Javelot (600g)	Javelot (500g)	
LANCERS Avec CAGE	Disque (1kg)	Disque (600g)	Disque (1,250kg)	Disque (800g)	
	Marteau (3kg)	Marteau (2kg)	Marteau (4kg)	Marteau (3kg)	
ÉPREUVES COMBINÉES	Tétrathlon	Tétrathlon	Octathlon	Heptathlon	
RELAIS	4 x 60 m	4 x 60 m	4 x 60 m	4 x 60 m	4 x 60 m
			8x2x2x8	8x2x2x8	8x2x2x8



## REGISTRE DES ÉPREUVES (Salle)

CATÉGORIES	BENJAMINS	BENJAMINES	MINIMES/U16	MINIMES/U16
	U14	U14	GARÇONS	FILLES
FAMILLES	ÉPREUVES	ÉPREUVES	ÉPREUVES	ÉPREUVES
VITESSE	50 m	50 m	50 m	50 m
HAIES	50 m haies	50 m haies	50 m haies	50 m haies
1/2 FOND	Conformément à la Circulaire n° 36 du 24 JUIN 2019, il ne sera pas organisé de 1000 m en salle pour les U16/U14 en dehors d'épreuves incluses dans le cadre des Épreuves Combinées.			
MARCHE	2 000 m	2000 m	3 000 m	3 000 m
SAUTS HORIZONTALS	Longueur	Longueur	Longueur	Longueur
	Triple saut	Triple saut	Triple saut	Triple saut
SAUTS	Hauteur	Hauteur	Hauteur	Hauteur
VERTICAUX	Perche	Perche	Perche	Perche
LANCERS	Poids (3kg)	Poids (2kg)	Poids (4kg)	Poids (3kg)
ÉPREUVES COMBINÉES	Tétrathlon	Tétrathlon	Pentathlon	Pentathlon

## REGISTRE DES TRIATHLONS

	Triathlons BENJAMINS BE/U14	Triathlons MINIMES MI/U16
<b>PLEIN AIR</b>	<u><b>GÉNÉRAL</b></u> 1 course + 1 saut + 1 lancer	<u><b>GÉNÉRAL</b></u> 1 course + 1 saut + 1 lancer  <u><b>ORIENTÉ</b></u> Sauts a/ 2 concours de Sauts + 1 course Lancers b/ 2 concours de Lancers + 1 course Courses c/ 2 courses (de familles différentes*) + 1 concours <b>Famille A demi-fond, marche</b> <b>Famille B Sprint</b> <b>Famille C Haies</b>
<b>SALLE</b>	<u><b>GÉNÉRAL</b></u> 1 course + 1 saut + 1 lancer  <u><b>ORIENTÉ</b></u> 2 courses* (* sprint et haies) +1 concours	<u><b>GÉNÉRAL</b></u> 1 course + 1 saut + 1 lancer  <u><b>ORIENTÉ</b></u> Sauts a/ 2 concours de Sauts + 1 course Courses b/ 2 courses (de familles différentes*) + 1 concours <b>Famille A marche</b> <b>Famille B Sprint</b> <b>Famille C Haies</b>

## LES EPREUVES COMBINEES EN « Plein-Air »

<b>BEM</b>	<b>BEF</b>
<p><b>TETRATHLON</b> comprend quatre épreuves et se déroule en une seule journée selon l'ordre préconisé par la DTN:</p>	<p><b>TETRATHLON</b> comprend quatre épreuves et se déroule en une seule journée selon l'ordre préconisé par la DTN:</p>
<p><b>Estival</b> : 50 Haies – Disque – Hauteur - 1000m</p>	<p><b>Estival</b> : 50 Haies – Hauteur – Javelot - 1000m</p>
<b>MIM</b>	<b>MIF</b>
<p><b>OCTATHLON</b> comprend huit épreuves et se déroule en deux journées selon l'ordre préconisé par la DTN:</p>	<p><b>HEPTATHLON</b> comprend sept épreuves et se déroule en deux journées selon l'ordre préconisé par la DTN:</p>
<p>1er jour : 100 haies – Poids - Perche - Javelot</p>	<p>1er jour : 80 haies - Hauteur – Poids – 100 m</p>
<p>2ème jour : 100m - Hauteur – Disque - 1000m</p>	<p>2ème jour : Longueur - Javelot - 1000 m</p>

## LES EPREUVES COMBINEES EN « Salle »

<b>BEM</b>	<b>BEF</b>
<p><b>TETRATHLON</b> comprend quatre épreuves et se déroule en une seule journée selon l'ordre préconisé par la DTN: 50 m haies, longueur ou perche, poids, 1000 m (L'intérêt pédagogique est que l'athlète puisse choisir entre la longueur et la perche)</p>	<p><b>TETRATHLON</b> comprend quatre épreuves et se déroule en une seule journée selon l'ordre préconisé par la DTN: 50 m haies, hauteur, poids, 1000 m</p>
<b>MIM</b>	<b>MIF</b>
<p><b>PENTATHLON</b> comprend cinq épreuves et se déroule en une seule journée selon l'ordre préconisé par la DTN : 50 haies, longueur ou perche, poids, hauteur, 1000 m (L'intérêt pédagogique est que l'athlète puisse choisir entre la longueur et la perche)</p>	<p><b>PENTATHLON</b> comprend cinq épreuves et se déroule en une seule journée selon l'ordre préconisé par la DTN: 50 haies, hauteur, poids, longueur, 1000 m</p>

RÈGLEMENT SPORTIF  
**LES RÈGLES Particulières Techniques FFA**  
et  
**Spécifiques aux U14-U16**  
**Mise à jour 2024**

**Généralités**

- ❖ Toutes les compétitions FFA se dérouleront conformément au Règlement Sportif FFA : tout avis, annonce, programme et imprimé devront en faire référence.
- ❖ Les règles de compétitions FFA sont une déclinaison des règles WA. Elles les complètent pour être adaptées aux compétitions spécifiques FFA.
- ❖ Les règles à appliquer figurent dans le manuel en français 2022 édité par la WA et pour les règles spécifiques, celles énumérées ci-dessous.
- ❖ Toute adaptation ou dérogation à ce règlement devra faire l'objet d'une décision fédérale préalable, qui devra alors :
  - être suivie de directives précises dans le livret des Compétitions Nationales de la CNJ et les déclinaisons correspondantes dans les structures fédérales territoriales (départementales, régionales) chacune agissant pour son domaine de responsabilité de compétition ;
  - être suivie de directives précises et spécifiques, sous contrôle de la CNJ, si cela concerne les épreuves piste ou running **U14 U16** ;
  - être suivie de directives précises et spécifiques, respectivement sous le contrôle de la CNR ou de la CNM, s'il s'agit d'épreuves particulières de courses ou de marche hors stade ou de marche nordique en compétition.
- ❖ La date de mise en application totale ou partielle du présent règlement fait l'objet d'une décision fédérale, l'édition du règlement pour une période donnée se substitue à toute édition précédente.

## LES OFFICIELS

Les abréviations standard et symboles suivants sont utilisés dans la préparation des listes de départ et dans les listes de résultats :

- NP = non partant (DNS)  
AB = n'a pas terminé l'épreuve (DNF)  
DQ = disqualifié (suivi du numéro de la règle)  
NM = aucun essai valable enregistré  
"0" = essai réussi dans le saut en hauteur et saut à la perche  
"X" = essai manqué dans les concours  
"- " = essai non tenté dans les concours  
"r" = retiré de la compétition concours ou Epreuves Combinées  
Q = qualifié à la place dans les courses ou bien Qualifié par la performance dans les concours (standard de qualification)  
q = qualifié au temps dans les courses ou bien qualifié sans performance dans les concours (hors standard de qualification)  
qr = avancé dans le tour suivant par le Juge-Arbitre (requalifié)  
qJ = avancé dans le tour suivant par le Jury d'Appel (requalifié)  
">" = genou plié (épreuve de marche)  
"~" = perte de contact (épreuve de marche)  
CJ = carton jaune CJ2 = 2ème carton jaune CR = carton rouge

## LES RÈGLES GÉNÉRALES DE COMPÉTITIONS

### RF 142 - Règle RT5

#### Vêtements, Chaussures et Dossards

*Maillots* : conformément aux articles 4.1 et 4.5 des règlements généraux : la publicité sur le tabac et les boissons alcoolisées est interdite.

Le port du maillot du Club est obligatoire lors de tous les Championnats, Critériums et Coupes de niveau départemental, régional et national.  
Le port du maillot de l'Equipe de France est interdit.

*Pointes* : si le fabricant de pistes ou l'exploitant du stade demande une longueur minimum inférieure à 9mm ou 12mm (hauteur ou javelot), celle-ci sera appliquée.

*Note* : la surface de la piste doit permettre d'accepter les pointes requises par la règle.

## LES COURSES

### Règle F.161 – Règle RTF 15

#### Blocs de Départ

Pour toutes les catégories d'âge, de Minimes à Seniors, des Blocs de Départ seront obligatoirement employés pour toutes les courses d'une distance allant jusqu'à 400m inclusivement et ils ne doivent être employés dans aucune autre course.

**Pour les Benjamins et les Benjamines (sauf autres directives dans le cadre des responsabilités énumérées à la règle F.100) les Blocs de Départ ne sont pas obligatoires mais le départ doit être pris en position accroupie avec 4 appuis au sol.**

### Règle F.162 - Règle RTF 16

- Pour les Minimes (H&F), (sauf autres directives établies et diffusées officiellement dans le cadre des responsabilités énumérées à la règle F.100), un Athlète sera disqualifié dès le second faux départ de la course concernée (règles des Épreuves Combinées).

- Pour les Benjamins (H&F) (sauf autres directives établies et diffusées officiellement dans le cadre des responsabilités énumérées à la règle F.100), un Athlète ne sera disqualifié que s'il est responsable de 2 faux départs

### Règle F.163 – Règle RTF 17

Les périodes pendant lesquelles la vitesse du vent doit être mesurée sont les suivantes :

- à partir de l'éclair ou de la fumée du pistolet du starter **sauf** pour le 120m et 200m haies dans ce cas, la mesure commence au moment où l'athlète en tête de course entre dans la ligne droite.

50 mètres - 50 haies	5 secondes
80 mètres - 120 mètres	10 secondes
80 haies - 100m haies – 200 mètres haies	13 secondes

### Règle F.168 – Règle RTF 22

## LES COURSES DE HAIES (Plein Air)

Catégories	Distance	Nombre de Haies	Hauteur	Distance du départ à la première Haie	Distance entre les Haies	Distance de la dernière Haie à l'arrivée
<b>BM U14</b>	50m	5	0,65	11,5	7,5	8,5
<b>MM U16</b>	100 m	10	0,84	13	8,5	10,5
	200m	10	0,76	21,46	18,28	14,02
<b>BF U14</b>	50m	5	0,65	11,5	7,5	8,5
<b>MF U16</b>	80m	8	0,76	12	8	12
	200m	10	0,76	21,46	18,28	14,02

## LES COURSES de HAIES (Salle)

Catégories	Distance	Nombre de Haies	Hauteur	Distance du départ à la première Haie	Distance entre les Haies	Distance de la dernière Haie à l'arrivée
<b>BM U14</b>	50m	5	0,65	11,5	7,5	8,5
<b>MM U16</b>	50m	4	0,84	13	8,5	11,5
<b>BF U14</b>	50m	5	0,65	11,5	7,5	8,5
<b>MF U16</b>	50m	4	0,76	12	8	14

### Règle F 170.3 - Règle RTF 24

#### Relais

##### Zone de transmission

Dans les relais **4 x 60m benjamins et minimes**, chaque zone de transmission doit avoir une longueur de 30m, la ligne de référence est ainsi à 20m du début de la zone.

## LES CONCOURS

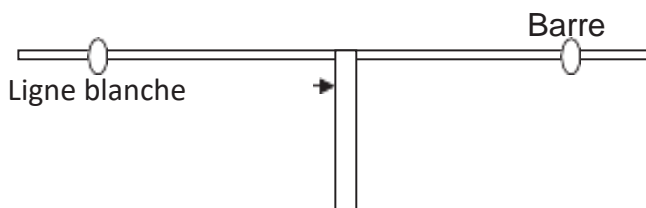
### A. LES SAUTS VERTICAUX

#### Règle F.182 - Règle RTF 27

##### Saut en Hauteur

Un Athlète fait une faute si :

(d) En benjamins et benjamines il prend son impulsion au-delà de la ligne matérialisée au sol entre les deux poteaux et de la zone d'impulsion située en deçà de la ligne blanche (l : 5cm et L : 50 cm) matérialisée au sol perpendiculairement à la ligne entre les deux poteaux.



### B. LES SAUTS HORIZONTAUX

#### Règle F.185.5 et F.186.4c – Règle RTF 30 – RTF 31

Saut en longueur et triple saut

##### **Ligne d'Appel**

Conformément aux préconisations du Pass Athlé (étalonnage de la course d'élan), **la mesure d'un saut se fait dans les mêmes conditions réglementaires que les autres catégories.**

#### Règle F.186 – Règle RTF 31

31.4 En France, selon les catégories d'âge, il devra y avoir une planche d'appel à 13m, 11m, 9m et 7m ou à une distance inférieure. Pour les lignes d'appel à 7m ou à une distance inférieure, la planche d'appel pourra être remplacée par une bande de peinture de couleur blanche sur une largeur de 20cm. Dans ce cas, il conviendra de ne pas utiliser de plasticine au-delà de la ligne d'appel.

### C. LES LANCERS

#### Règle F.187 – Règle RTF 32

**Conditions Générales**

##### **Engins Officiels**

Voir registre des épreuves



## LES ÉPREUVES COMBINÉES

Règle F.200 – Règle RTF 39

### Les Épreuves Combinées « Plein-Air » - FFA – MINIMES et BENJAMINS

Voir registre des épreuves.

## LES COMPÉTITIONS EN SALLE

Règle F.217 – Règle RTF 47

### Course de Haies

1. Les courses de haies se disputeront sur des distances de 50m sur la piste en ligne droite.

Règle F.223 – Règle RTF 53

Compétitions en salle d'épreuves combinées BE MI, voir tableau du registre des épreuves.

*Note 3 : pour les compétitions des catégories Benjamins, Benjamines Minimes garçons et filles, il est autorisé que l'ordre des concours soit ajusté en fonction des installations et de l'horaire général du championnat des autres épreuves individuelles.*

*Au cas où un record serait amélioré ou égalé dans ces conditions, il serait homologable si toutes les autres conditions réglementaires ont été remplies.*

## LA MARCHÉ ATHLÉTIQUE

Règle F.230– Règle RTF 54

Voir registre des épreuves en BE MI

### ZONE DE PÉNALITÉS

#### Nature de la Compétition

**Pour toutes les compétitions des jeunes catégories, jusqu'à U20 inclus, le règlement de la Zone de pénalité sera appliqué.**

Dans de tels cas, un athlète sera invité à entrer dans la zone de pénalité et devra y rester pendant la durée appropriée après avoir reçu trois Cartons Rouges. Il en sera informé par le Chef Juge ou par une personne désignée par lui. La durée à appliquer dans la zone de pénalité sera la suivante :

Pour les épreuves jusqu'à 5000m, la durée est de 0.5mn soit 30 secondes.

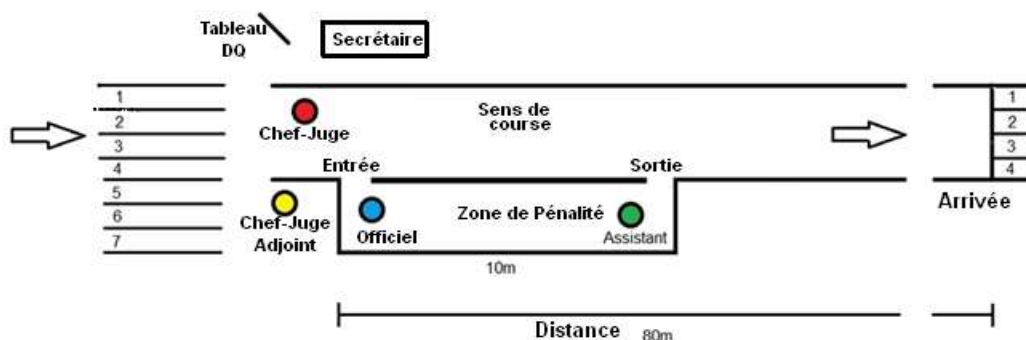
### Installation de la Zone de pénalité

Elle devrait être installée dans la ligne droite d'arrivée, face au tableau de disqualification. Elle aura une entrée et une sortie à l'autre extrémité (les deux de même taille) et être de 10 à 15m de long (maximum). La largeur peut varier mais doit permettre la présence simultanée de 5 athlètes.

Des petites barrières ou des cônes seront utilisés afin de matérialiser la Zone de pénalité. L'athlète est libre de ses mouvements dans la Zone de pénalité ; toutefois il n'aura ni siège, ni accès au ravitaillement ou toute autre forme d'assistance. La communication avec l'entraîneur est autorisée.

Une mise en place pour les épreuves sur route sera similaire, en prenant en compte les contraintes d'espace éventuelles.

*Exemple de mise en place pour une épreuve sur piste en plein air.*



### Officiels supplémentaires

Il devrait y avoir un collecteur de Cartons rouges près de chaque Juge de marche afin d'assurer une transmission la plus rapide possible au Secrétaire.

Un officiel et un assistant seront nécessaires pour gérer la Zone de pénalité (entrée et sortie des athlètes et chronométrage de la pénalité).

Un Chef-juge adjoint serait souhaitable pour aider le Chef-juge dans la communication des temps de pénalité aux athlètes concernés, particulièrement dans les derniers tours.

### Performances

Les performances réalisées avec ce règlement seront valables et entreront dans les bilans.

RÈGLE RCF 31

**SECTION A - CONDITIONS GÉNÉRALES**

1. Les Règles s'appliquent aux performances réalisées en plein air
2. Un Record de France doit être établi dans toutes les **conditions techniques** prévues par les Règlements internationaux et éventuellement les Règlements français spécifiques à l'épreuve et/ou à la catégorie d'âge.  
La période de réalisation des performances s'étend du 1<sup>er</sup> septembre au 31 août avec un changement de catégorie d'âge fixée au 1<sup>er</sup> septembre pour tous les licenciés.
3. Les Records établis entre la fin de la saison administrative française (31 août) et la fin de la saison internationale 31/12, dans un championnat international, seront homologables dans la catégorie d'âge que l'athlète a au niveau international.  
A noter que tout athlète qui participe dans une compétition (hors championnats) se déroulant à l'étranger sur cette période, doit s'inscrire en respectant la catégorie d'âge au 1<sup>er</sup> septembre afin que sa performance soit reconnue.
4. L'athlète doit être licencié FFA à la veille de l'épreuve.
5. Épreuves pour lesquelles la FFA reconnaît des Records de France
  - a ; Les catégories suivantes de Records de France, hommes et femmes, sont acceptées par la FFA :
    - Records de France Minimes / U16 Plein air
  - b ; Pour les autres catégories de Jeunes (U14/BE), aucune liste n'est établie.
  - f ; Les disciplines supprimées continuent à figurer à la table pendant l'année qui suit leur suppression.
  - g ; Au-delà du 800m, les records sont enregistrés sur une liste unique cumulant les TE, les TM et les TT (cf. 23.c et section E)

Note : Pour les relais pas de record de France mais une meilleure performance française de clubs (Voir ci-dessous)

**Abréviations utilisées :**

- TE: Performances chronométrées par des appareils de chronométrage entièrement automatique  
TM : Performances chronométrées manuellement  
TT : Performances chronométrées par transpondeurs (épreuves sur route seulement)

6. Le Record doit être supérieur ou égal au Record de France de l'épreuve tel

qu'il est accepté par la FFA. Si un Record est égalé il aura le même statut que le Record initial. Un athlète peut égaler son propre record.

7. Les Records établis lors de tours préliminaires, dans une tentative destinée à départager des ex æquo, au Saut en Hauteur et au Saut à la Perche, dans toute épreuve ou partie d'une épreuve déclarée nulle après sa tenue comme prévu aux Règles RCF 18.7 ou RT 8.4.2, ou dans les épreuves individuelles des épreuves combinées, sans tenir compte si l'athlète finit ou non toutes les épreuves de la compétition d'épreuves combinées, pourront être soumis à l'homologation.

8. A : les Records de France établis selon ces présentes Règles seront homologués par :  
la CNM pour toutes les épreuves de marche ;  
la CNJ pour la catégorie des minimes (hors épreuves de marche).

B : ces commissions feront état de leurs décisions par le biais du Procès- Verbal de la réunion.

C : si le moindre doute existe quant à l'homologation d'un Record, le cas sera soumis au Bureau Fédéral qui décidera.

9. Quand un Record de France a été homologué, la FFA établira un diplôme qui sera envoyé sans délai au club de l'Athlète concerné.

10. Si le Record n'est pas homologué, la FFA en donnera les raisons.

11. La FFA mettra à jour, sur son site internet, la liste officielle des Records de France à chaque fois qu'un nouveau Record de France sera homologué.

12. Aucune performance ne sera considérée comme Record de France tant qu'elle n'aura pas été homologuée par la FFA.

## SECTION B – PROCÉDURE D'HOMOLOGATION D'UN RECORD DE FRANCE

### 15. Record de France battu ou égalé en France

- (a) Chaque fois qu'un Athlète réalise, en France, une performance égale ou supérieure à un Record de France, la Ligue Régionale, sur le territoire de laquelle elle est accomplie, doit adresser dans les 8 jours à la FFA une note d'information et la copie du rapport du Juge Arbitre de la réunion.
- (b) Dans les 2 mois au maximum, suivant la date de la performance, **la Ligue Régionale** intéressée doit adresser à la CNJ, le dossier complet du Record comprenant :
  - . le document appelé « Procès-Verbal de Record » dûment rempli et signé, avec ses annexes. Ce formulaire est disponible sur le site internet de la FFA ;
  - . un document prouvant la date de naissance de l'Athlète et sa nationalité (copie du passeport, de la carte nationale d'identité, certificat de naturalisation, certificat de naissance ou document officiel similaire...)
  - . le programme imprimé de la réunion ;
  - . les résultats complets de l'épreuve.
- (c) Lorsque la Ligue concernée n'aura pas accompli ces formalités, dans le délai de 2 mois, la CNJ pourra s'adresser directement à toute personne ou organisme susceptible de permettre d'établir ou de compléter le dossier.
- (d) La compétition au cours de laquelle la performance a été établie, doit avoir mis en présence un minimum de deux clubs et avoir comporté au moins trois épreuves (qui peuvent être la même discipline pour trois catégories d'âge différentes) avec un minimum de trois athlètes dans chaque épreuve ou au moins deux équipes de 2 clubs différents aux épreuves de relais.

## **16.Record de France battu ou égalé à l'étranger**

- Autres compétitions : en l'absence d'un accompagnateur, l'Athlète se rapprochera des organisateurs pour obtenir ces documents, le dossier complet devant être estampillé par la Fédération Nationale. Cette compétition devra avoir été inscrite au calendrier de la Fédération Nationale concernée (ou de l'une de ses instances régionales délégataires).

## **17.Nationalité des Athlètes**

Seuls peuvent détenir un Record de France individuel ou de relais, les Athlètes de nationalité française, même s'ils possèdent également une autre nationalité.

## **19.Qualification des membres du jury pour les Records de France établis en France**

- Le nombre et la qualification des Officiels membres du Jury ayant officié lors de la compétition au cours de laquelle un Record de France a été battu, sont précisés en Section F.
- Aucune personne ne peut remplir 2 fonctions pour le contrôle d'un Record sauf lors des épreuves combinées où un starter, un chronométreur ou un juge ayant opéré pendant le déroulement des courses pourra (s'il possède la qualification éventuellement requise) officier dans les épreuves de concours (et vice versa pour un juge de concours qui aurait une qualification en courses).

## **SECTION C – CONDITIONS SPÉCIFIQUES**

### **21.Records de France dans un stade**

- Le Record doit être accompli dans un stade ou un site de compétition (permanent ou temporaire) qui détient une certification WA ou un classement FFA.
- Excepté pour les épreuves de concours prévues à la Règle RTF9 et les compétitions tenues à l'extérieur du stade en vertu des termes des Règles RTF54 et RTF55 aucune performance accomplie par un athlète dans une compétition mixte ne sera prise en considération.

### **22.Records de France en salle**

**Il n'y a pas de records de France en salle pour les U16.**

**23.Records de France de course et de marche**, les conditions suivantes devront être respectées

- Conformément à la Règle RTF19, et selon le type d'épreuve, les Records devront avoir été chronométrés

- soit par des chronométreurs officiels (auquel cas la feuille de chronométrage devra être jointe au dossier) : temps manuel = **TM** ;
  - soit par un appareil approuvé de photographie d'arrivée entièrement automatique (auquel cas, l'image de photographie d'arrivée et du contrôle du point zéro ainsi que le certificat d'exactitude de l'appareil devront être joint au dossier) : temps électrique = **TE** ;
  - soit par un système à puces électroniques (pour les épreuves sur route) : « transpondeurs timing » = **TT**.
- Pour les courses jusqu'à 800 mètres inclusivement seules seront acceptées les performances chronométrées avec un appareil de photographie d'arrivée entièrement automatique et installé conformément à la Règle RTF19.
  - Pour tous les Records établis en plein air jusqu'à 200 mètres inclusivement, il faudra fournir des renseignements concernant la vitesse du vent mesurée comme indiqué aux Règles RTF17.8 et RTF17.13. Si la vitesse moyenne du vent mesurée dans la direction de la course derrière l'athlète dépasse 2 mètres par seconde, le Record ne sera pas homologué.
  - Dans une course disputée en couloirs, aucun Record ne sera accepté si l'athlète a couru sur ou à l'intérieur de la ligne intérieure de son couloir.
  - Les temps enregistrés tour par tour (course de 800m et au-dessus) devront aussi être joints au dossier.

## 25. Records de France de courses de relais

- **Liste des meilleures performances françaises de clubs pour les relais**

### Plein Air hommes et femmes

- Minimes / U16      TE : 4 x 60m
- Minimes / U6 :                      8x2x2x8

### Plein Air mixte

- Minimes / U16      TE : 4 x 60m
- Minimes / U6 :                      8x2x2x8

## 26. Records de France d'épreuves de concours

- La feuille de résultats complets de ce concours devra être jointe au dossier.
- Les performances dans les concours doivent être mesurées par un ruban en acier ou une barre calibrée(e) et certifié(e) ou un appareil scientifique de mesurage approuvé dont la précision aura été confirmée par un Juge qualifié préposé aux mesures.
- Pour le saut en longueur et le triple saut se déroulant en plein air, il faudra

fournir des renseignements concernant la vitesse du vent comme indiqué aux Règles RTF 29.10 à 12. Si la vitesse moyenne du vent mesurée dans la direction du saut derrière l'athlète dépasse 2 mètres par seconde, le Record ne sera pas homologué.

- Les Records de France peuvent être enregistrés plusieurs fois dans une compétition à condition que chaque Record ainsi reconnu soit égal ou supérieur, à ce moment à la meilleure performance précédente.
- Si pendant une épreuve, le Juge-Arbitre constate qu'un Record a été égalé ou amélioré, il devra immédiatement marquer l'engin utilisé et entreprendre un contrôle afin de s'assurer s'il est conforme aux Règles et l'engin sera contrôlé après l'épreuve.

### **27.Records de France d'épreuves combinées**

Les conditions doivent avoir été remplies dans chacune des épreuves individuelles, avec cette exception que, dans les épreuves où la vitesse du vent est mesurée, la vitesse moyenne (basée sur la somme algébrique des vitesses du vent, mesurées pour chaque épreuve individuelle, et divisée par le nombre de ces épreuves) n'excède pas 2 mètres par seconde.

## **SECTION D – RECORDS RÉGIONAUX ET DÉPARTEMENTAUX**

### **30.Liste des disciplines**

La liste des disciplines pour lesquelles il existe des Records régionaux et départementaux doit comprendre au moins toutes les disciplines qui figurent sur la liste des Records de France.

### **31.Conditions d'homologation**

Les Records régionaux et départementaux doivent remplir toutes les conditions techniques et de qualification requises par les Règlements internationaux et nationaux.

### **32.Nationalité des Athlètes**

La Règle édictée à l'article 17 s'applique également aux Records régionaux et départementaux.

### **33.Contrôle des records**

Chaque Ligue ou Comité détermine la qualification des Officiels qui contrôlent ses Records. Dès l'instant où un Athlète est titulaire d'une licence d'un Club du territoire concerné, toute performance accomplie par lui et remplissant les conditions techniques et de contrôles voulus, ne peut être refusée comme Record régional ou départemental.



## SECTION E – LISTE DES RECORDS DE FRANCE

### *Abréviations utilisées :*

TE : Performances chronométrées par des appareils de chronométrage entièrement automatiques  
 TM : Performances chronométrées manuellement  
 TT : Performances chronométrées par transpondeurs (épreuves sur route seulement)

### **Section E1 : Records de France masculins**

#### **38.Records de France minimes / U16**

Courses  
 TE 80m, 120m, 100m haies (0.84m), 200m haies (0.76m)  
 TE ou TM 1000m, 2000m ;  
 Marche sur piste TE ou TM 3000m ;  
 Sauts Hauteur, Perche, Longueur, Triple saut ;  
 Lancers Poids (4kg), Disque(1.250kg), Marteau(4kg)  
 Javelot(600g)  
 Épreuves Combinées Octathlon TE ou TM.

### **Section E2 : Records de France féminins**

#### **43.Records de France minimes filles / U16**

Courses  
 TE 80m, 120m, 80m haies (0.76m), 200m haies (0.76m)  
 ;  
 TE ou TM 1000m, 2000m ;  
 Marche sur piste TE ou TM 3000m ;  
 Sauts Hauteur, Perche, Longueur, Triple saut ;  
 Lancers Poids(3kg), Disque(800g), Marteau(3kg),  
 Javelot(500g);  
 Épreuves Combinées Heptathlon TE ou TM.

# LES RÈGLEMENTS COMPLÉMENTAIRES ET LA SÉCURITÉ SUR 1 STADE

## 1 - CONDITIONS D'ORGANISATION D'UNE RÉUNION D'ATHLÉTISME.

1.1 Pour qu'une réunion soit reconnue "valable", il faut qu'elle soit inscrite au calendrier de la Ligue dont dépend le Club Organisateur ou qu'elle ait fait l'objet d'une autorisation de la CSO régionale ou nationale.

1.2 Tout organisateur de réunion d'Athlétisme (Ligue, Comité et Club) doit transmettre directement son fichier informatique sur le SI-FFA PERFORMANCE.

Seuls les résultats ayant fait l'objet d'un traitement sur LOGICA et chargement sur le SIFFA PERFORMANCES seront pris en compte.

## 2 - CONDITIONS GÉNÉRALES DE PARTICIPATION À UNE COMPÉTITION

Pour prendre part à une compétition, tout Athlète doit signaler sa présence à la chambre d'appel de la réunion (ou suivant l'organisation au secrétariat/accueil de compétition) et répondre présent à l'appel de son nom avant la constitution des séries pour les courses ou l'établissement de l'ordre de passage dans les concours.

Le présent Règlement Sportif et toutes les règles techniques des compétitions doit être absolument respecté tant par les Athlètes que par les Officiels ; il est à proscrire toute adaptation des règles qui ne serait pas en accord avec les directives contenues dans la règle F.100 du présent règlement.

## 3- GAMME DES ÉPREUVES INDIVIDUELLES PAR CATÉGORIE D'ÂGE

Se reporter au registre des épreuves dans ce livret.

## 4 - LIMITATION D'ÉPREUVES DANS UNE COMPÉTITION

**Minimes, Benjamins :**

Les compétitions se déroulant sous forme de Triathlons répondent au règlement des Pointes d'Or (voir circulaire spécifique).

Concernant les compétitions Benjamins et Minimes, organisées sous forme d'épreuves Individuelles, la limitation de participation est fixée comme suit :

- Deux épreuves de courses, maximum dans la même journée (hors relais courts) ;
- Si l'une des épreuves est supérieure à 200m, la seconde épreuve devra être inférieure ou égale à 200m.

## 5 PARTICIPATION À DES ÉPREUVES DE CATÉGORIES D'ÂGE DIFFÉRENTES CHAMPIONNATS

Les Athlètes doivent impérativement participer aux Championnats départementaux, régionaux et nationaux dans leur catégorie d'âge.

Au cours de la même journée, un Athlète ne peut participer à des épreuves de catégorie d'âge différentes, exception faite des relais (Minimes U/16).

Le surclassement dans une catégorie d'âge supérieure n'est possible que dans les conditions prévues aux Règlements Généraux de la F.F.A.

## ÉPREUVES AUTORISÉES

**Minimes** (pour participation avec des Cadets de manière exceptionnelle) :  
Hauteur - Perche - Longueur - Triple saut - Poids - Disque - Marteau – Javelot – 4 x 100m  
4 x 1000m  
Lancers avec l'engin de sa catégorie.

*Note : ceci s'applique aux épreuves en salle correspondantes.*

## LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ SUR UN STADE

### Mise en œuvre de ces consignes :

**Le directeur de compétition** fait mettre en place un environnement sécuritaire.

**C'est le directeur de réunion qui vérifie que les Chefs Juges** mettent en oeuvre un comportement qui respecte les consignes de base énoncées ci-dessous.

**Le directeur de réunion et/ou le juge-arbitre ont le pouvoir** de stopper n'importe quelle épreuve où la sécurité pourrait être compromise.

*Lors des compétitions internationales et nationales les membres du jury sont suffisamment nombreux pour pouvoir assurer le respect des règles de sécurité.*

*Il est indispensable lors de compétitions locales avec des athlètes néophytes ou jeunes de les initier de façon pédagogique à une certaine vigilance sur un espace vaste et pouvant être surprenant.*

### Sécurité sur la piste

Le jury courses, les commissaires, l'équipe des départs, veilleront à :

- Dégager l'environnement de tout danger
- Débarrasser la piste de tout objet pouvant faire obstacle s'il n'est pas utilisé : haies non rangées, blocs de départ, cônes, bordures de lice déplacées.
- Sécuriser les lieux de passage : entrée des athlètes, sortie de piste sur des épreuves nationales mais aussi départementales où les athlètes sont souvent néophytes.
- Clarifier l'espace d'arrivée de façon à disposer d'un espace libre de tout obstacle.
- Vérifier l'état du matériel : haies (latte, structure, contrepoids), barrières, rivière de steeple, dalots lorsque la lice est enlevée.
- En cas de vent démonter les auvents et oriflammes placés sur les concours.

*Les membres du jury :*

**Chronométreurs, juges aux arrivées** doivent être placés de telle sorte qu'ils ne provoquent pas de chutes des athlètes pendant les courses en ligne.

### **Equipe des starters :**

Bien gérer l'échauffement lors des épreuves de sprint (un membre de l'équipe dédié à la surveillance).

Lors de la mise en place des haies faire attendre les athlètes jusqu'à la mise en place du 3ème jeu de haies. Ne jamais tourner le dos au sens d'arrivée des athlètes qui s'échauffent.

**Les commissaires de course** doivent se placer dans un endroit sans danger (loin des aires de réception de lancers) leur permettant cependant de juger.

**Les juges et athlètes** doivent à tout moment vérifier qu'ils restent dans l'espace autorisé : ne pas empiéter sur les aires de concours.

**Les commissaires de courses, les juges arbitres** doivent Gérer l'échauffement des coureurs en particulier quand ceux-ci croisent la zone d'élan du saut en hauteur ou du javelot, ou lors de la mise en place de haies. Une coordination doit exister entre le chef juge de concours et le commissaire de course en place et/ou le starter.

### **Les aires de concours**

#### **Les sauts :**

- Environnement dégagé de tout obstacle : gardez toujours l'oeil sur la piste d'élan.
- Vérifier avant l'échauffement la capacité d'absorption des matelas (hauteur, perche).
- Vérification des protections des rails, des poteaux.
- Anticiper la chute des perches à la fin du saut (notamment en salle).
- Préparation de la fosse de sable de longueur et triple saut (sable mou et en quantité suffisante).
- Les planches de saut (utilisées ou non) doivent restées stables.
- Empêcher la traversée des pistes d'élan durant les échauffements ou la compétition.
- Autoriser ou non le passage des sauteurs en hauteur sur la piste.

#### **Les lancers :**

**De par leur nature, les lancers sont potentiellement des épreuves périlleuses parce qu'impliquant des engins de lancers.**

**Les officiels et athlètes de ces épreuves et des alentours doivent toujours être vigilants et prendre en considération ce qui se passe dans l'aire.**

- Une attention particulière doit être accordée à l'échauffement :
- Les échauffements seront sous le contrôle d'un officiel à tous les niveaux de compétition. Un carton jaune de comportement peut être adressé à l'athlète ne respectant pas les consignes.
- Vérifier le bon état du filet (trous ou non), sa tension et le fonctionnement des portes ; la surface du cercle ....
- Faites lancer cinq ou six engins puis fermez l'accès au cercle, et récupérez les engins.
- Ne pas laisser les athlètes récupérer leurs engins dans le secteur sauf en arrêtant les lancers.
- Ne laisser personne hormis les officiels aller dans la zone de chute.
- Se placer correctement hors de la zone de chute (au moins 3 mètres) et vérifiez son vis-à-vis.
- La plupart des engins ont tendance à rebondir sur le sol, se préparer à l'évitement.
- A la chute, se positionner de telle manière que l'engin atterrisse sur le côté et au-delà de vous.
- Être attentif à la direction du vent, aux lanceurs gauchers ou droitiers (effets sur la trajectoire de l'engin).
- Délimiter la zone de risque y compris les endroits pouvant être atteints par ricochet ou vent fort.
- Ne pas rester groupés sur le terrain.
- Vérifier que chacun sur le terrain ou près de l'aire se tienne de telle façon qu'il puisse bouger rapidement en cas trajectoire de lancer imprévisible.

**Possibilité de tester ce dispositif en prévenant les athlètes et les juges : « un signal sonore »**

Le chef de plateau émet un signal sonore, pour avertir les officiels de faire face au lancer. Les juges doivent faire signe pour « accuser réception » ou signaler un risque.

Le juge n'autorise le lancer qu'après que le signal ait été réceptionné.

Le lancer sera considéré comme irrégulier si l'athlète lance sans autorisation. Un avertissement ou exclusion pour non-respect de la sécurité pourra lui être infligé.

## LA PRATIQUE DU CROSS COUNTRY

Distances réglementaires : pour toutes les catégories, il convient d'adapter les distances proposées en fonction de la topographie du site (niveau de difficulté du parcours).

EPREUVES ET DISTANCES CROSS PAR CATEGORIE ET PAR CHAMPIONNATS				
	Organisations Locales et Départementales	Organisations Régionales	Organisations Interrégionales	Organisations Nationales
Benjamines (U14)	2,5 à 3 km	2,5 à 3 km		
Benjamins (U14)				
Minimes (U16) Féminines	3 à 3,5 km	3 à 3,5 km	4 km	
Minimes (U16) Masculins	3,5 à 4 km	3,5 à 4 km	4,5 km	

## LA PRATIQUE SUR ROUTE

- Les jeunes en pleine croissance sont particulièrement plus fragiles que les adultes.
- La préparation à ces épreuves doit être, par conséquent, dosée et raisonnée.

Ces distances sont fixées selon les catégories (âge au 31 décembre) aux valeurs ci-après :

Minimes/U16 : 14-15 ans : 5km maximum

Benjamins/U14 : 12-13 ans : 3 km maximum

Les minimes ne sont pas autorisés à participer à l'Ekiden. Le différentiel de vitesse et de stature entre les minimes et les athlètes adulte est trop important et peut les mettre en danger.

## LA PRATIQUE DU TRAIL

### Règlementation sécuritaire et adaptée aux capacités de tous les enfants et adolescents

• Pour les catégories d'âges U-14 et U-16, nous proposons des formats de courses qui respectent notre réglementation notamment sur les **distances du cross** et le **km-effort** du trail.

• Le parcours doit contenir un **enchaînement ludique** de montée/descente/plat/montée/descente... avec les spécificités ci-dessous :

- Parcours reprenant les composantes de la course en montagne : virages serrés, relances, alternance de côtes et de descentes et dévers...
- Les descentes doivent être praticables, dépourvues de zones à risques majeurs (vide, mur, ...). Les zones identifiées à risque modéré (ex. un arbre en bas d'une descente) doivent être protégées par des matelas ou autres dispositifs.
- Les courses se déroulent généralement en dehors des routes, mais des sections de parcours dont la surface comporte un revêtement (asphalte, béton, macadam, etc.) sont acceptables pour atteindre ou relier les différentes sections du parcours. Les courses peuvent être organisées en milieu urbain ou semi-urbain en utilisant les éléments propres à cet environnement (escaliers, bancs, butes, parc ...) tout en veillant à la mise en place de mesures de **sécurité** spécifiques.

Pour ces deux catégories, Benjamin et Minime, le parcours devra comporter **a-minima** 2 alternances de montée / descente pour un total de 250 m D+. Un parcours qui comporterait une seule montée suivie d'une seule descente est proscrit

	Courses de trail		Courses verticales
	U14	U16	U16
	Benjamins	Minimes	Minimes
<b>Distances</b>	3 km	5km	2 km
<b>Pente moyenne</b>	x	x	15 %
<b>D+ maximum en cumulé</b>	150 m	250 m	300 m
<b>Temps d'effort maximum si l'effort en côte se prolonge</b>	3 mn	6 mn	x