



## Règlements en athlétisme

### Épreuves de piste

#### ✓ 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 pour cette épreuve.



**11<sup>E</sup> ÉDITION DES JEUX INTERSCOLAIRES DU  
CONSEIL EN ÉDUCATION DES PREMIÈRES NATIONS**



✓ **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 pour 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<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup>) de son entraîneur avant l'épreuve.
- Il est primordial pour chacun des coéquipiers de connaître son rang dans le relais.

**Tous les concurrents doivent se réunir au centre du stade avant le début de l'épreuve, accompagnés de leur entraîneur, afin d'être placés à l'avance et être prêts au départ.**

- Le responsable de l'épreuve du CEPN placera les coureurs selon leur couloir et leur rang de départ.
- Un bénévole du CEPN viendra chercher les coureurs par rang de départ. Ce dernier portera une affiche indiquant ce rang (1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup>).
- Les coureurs devront le suivre 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<sup>er</sup> rang. Ces derniers auront les témoins à relayer au coureur du 2<sup>e</sup> rang et ainsi de suite jusqu'au 4<sup>e</sup> coureur.
- Seul le résultat final de l'équipe sera annoncé, et non celui de chaque coureur.



## 11<sup>E</sup> ÉDITION DES JEUX INTERSCOLAIRES DU CONSEIL EN ÉDUCATION DES PREMIÈRES NATIONS



### ✓ 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.
- Pour la catégorie 13-15 ans, il est formellement interdit de faire courir un athlète plus âgé dans son équipe de course à relais.
- Dès qu'un garçon en fait partie, une équipe de course à relais doit nécessairement participer dans la catégorie masculine.

### ✓ Faux départ aux courses

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

## Épreuves de pelouse

### ✓ 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 ont un minimum de deux lancers chacun. Selon leur classement et le temps alloué, ils pourront en faire plus.



## 11<sup>E</sup> ÉDITION DES JEUX INTERSCOLAIRES DU CONSEIL EN ÉDUCATION DES PREMIÈRES NATIONS



- 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 de lancement. 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 lancement. 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.
- ✓ **Priorité des épreuves de piste**
- Les athlètes doivent toujours prioriser leur épreuve de piste. Il est donc impératif de se présenter à la course au moment prévu, quitte à délaisser 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 chacun de connaître l'horaire des épreuves auxquelles il participe.
  - Par respect pour tous, les participants doivent se présenter au départ une dizaine de minutes avant leur épreuve.
  - La collaboration de tous facilitera grandement la préparation des athlètes et le déroulement de l'événement.
- N. B. :** Le consultant sportif des Jeux interscolaires du CEPN se réserve le droit de rendre une décision définitive relativement aux présents règlements.