

# LES RÈGLES DE BASE

## Les départs en starting-blocks

Pour toutes les courses allant jusqu'au 400m inclus les starting-blocks sont obligatoires à partir de la catégorie des minimes. Pour les benjamins l'utilisation des blocks de départ n'est pas obligatoire mais elle est fortement conseillée. L'athlète pourra prendre son départ de manière identique aux autres, sans les blocs.



Pour les épreuves en starting-blocks les commandements sont « à vos marques », « prêts » puis le signal de départ.

Tous d'abord, avant le premier commandement les athlètes doivent être debout derrière leurs blocs de départ et attentifs. Au commandement « à vos marques », les athlètes doivent se mettre en place (2 pieds en contact avec les plaques des blocs de départ, les 2 mains sont au sol et derrière la ligne et au moins un genou en contact avec le sol). Au commandement « prêt », les athlètes doivent immédiatement prendre leur position finale. Généralement, les athlètes relèvent leur bassin et leurs genoux mais tous les autres contacts doivent subsister (mains + pieds). Pour finir, le starter pourra donner le départ une fois qu'il sera certain que tous les athlètes sont immobiles.

## Les départs debout

Pour les épreuves debout, soit supérieur au 400m, les commandements sont « à vos marques » puis le signal de départ.

Tous d'abord, avant le commandement les athlètes doivent être debout à 1 ou 2 mètres derrière la ligne et attentifs. Une fois que le commandement « à vos marques » a été donné les athlètes doivent s'approcher de la ligne de départ en prenant position derrière la ligne de départ. Pour les départs debout, seuls les pieds doivent être au contact avec le sol.

Dès que le starter aura vérifié que tous les athlètes sont immobiles et dans la bonne position il pourra donner le départ.

## La gestuelle du starter



Au commandement « à vos marques » pour les départs en starting-blocks.



Au commandement « prêt » pour les départs en starting-blocks ou « à vos marque » pour les départs debout.