

# DES CONSEILS

## L'intonation de la voix

Les commandements de départ sont donnés sur le ton de l'invitation.

Le commandement « à vos marques » doit être donné de manière claire et calme. Vous invitez les athlètes à venir se placer dans les blocs de départ ou devant la ligne.

Le commandement « prêt » doit néanmoins être plus directif . Vous devez donc le dire de manière claire, rapide et ferme. Il ne faut pas non plus être trop sec, ni trop crier pour ne pas pousser les athlètes à la faute.



## Quand donner le départ ?

C'est sans doute le plus difficile pour un starter de trouver le bon moment pour tirer, ni trop tôt ni trop tard. Il faut donner le départ une fois que TOUS les athlètes sont parfaitement immobiles.

Si le starter donne le départ trop tôt cela risque de favoriser un athlète qui serait en train de monter. Ainsi, il serait dans la continuité de son mouvement, ce qui l'avantagerait. A l'inverse cela peut le pénaliser s'il redescend légèrement de sa position haute. Dans ce cas, si le départ est donné, il ne sera pas prêt.

Mais attention il ne faut pas que cela dure trop longtemps car les athlètes sont dans une position inconfortable et stressante. Donc, si vous vous rendez compte qu'un athlète ne se stabilise pas faites relever la course.



## Comment détecter un faux départ ?

Tout d'abord on dit qu'un athlète a fait un faux départ s'il a anticipé ou commencé son mouvement avant le coup de feu.

C'est un moment de forte concentration qui est demandé au starter et aux starters de rap-pel.

Il faut se focaliser sur la course et faire abstraction de tout ce qui se passe autour de soi. Une seule chose compte à ce moment, le départ de la course et le signal de départ.