

REGLES D'OR DE LA RENCONTRE DEPARTEMENTALE D'ATHLETISME

❖ **AVANT** la rencontre :

- Remplir les feuilles d'équipes
- Inscrire les prévisions sur la carte individuelle de performance
- Prévoir un repas zéro déchet (gourde, fait maison...)
- Avoir une tenue de sport adaptée

❖ **PENDANT** la rencontre :

- Respecter l'adversaire
- Encourager les partenaires et les adversaires
- Respecter le matériel et les lieux (cf règlement du site)
- Respecter les signaux sonores pour les durées des ateliers
- Ne pas se déplacer seul, rester avec le groupe et l'adulte référent
- Suivre impérativement la rotation imposée par la feuille de route
- Respecter les règles propres à **chaque atelier** :
- Laisser le matériel en place (Vortex, râteau, haies, zones de marquage ...)

SAUT :

- Ne pas jouer avec le sable
- Attendre dans la zone d'attente
- Sortir du sautoir immédiatement après le saut (sans retour en arrière)

LANCER :

- Ne pas utiliser le vortex sans la présence d'un adulte
- Attendre le signal du responsable pour ramasser le vortex après le lancer
- Les juges de zone doivent rester debout et vigilants, le regard orienté vers le lanceur** et qui suit le vortex jusqu'à sa chute pour repérer la zone d'impact

COURSES : VITESSE et HAIES

- Rester dans son couloir
- Attendre dans la zone d'attente