



## ■ 1 - COURSE EN VA ET VIENT

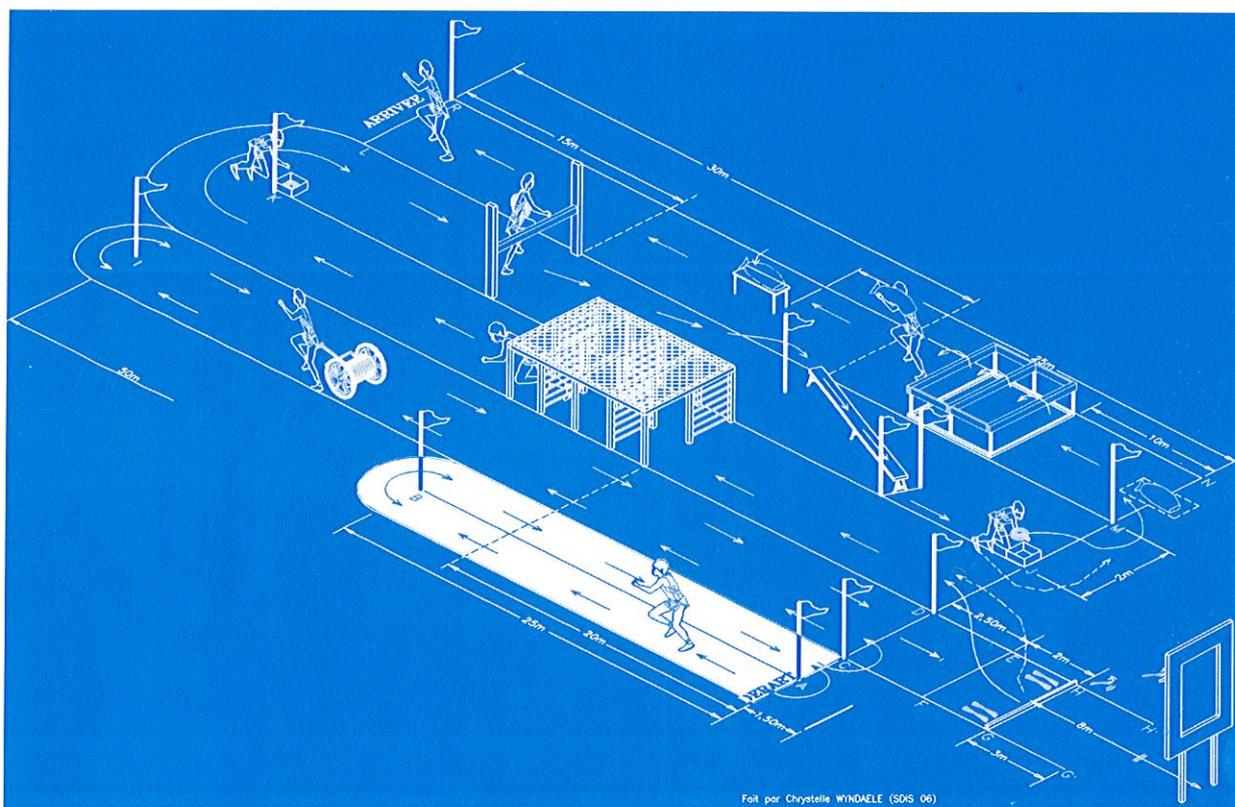
A l'appel du starter, le concurrent se place à 1,50 m de la ligne de départ, sur la ligne de retrait qui est matérialisée. La mise en place des concurrents ne devrait pas dépasser une minute trente, sous peine de faux départ.

Le temps commence à être décompté à partir du moment où tous les concurrents de la série précédente ont terminé leur parcours

### Les ordres de départ sont:

- «A vos marques» (le concurrent s'avance sur la ligne)
- Coup de feu (départ du concurrent)

Deux faux départs, provoqués par un même concurrent, entraînent sa disqualification.



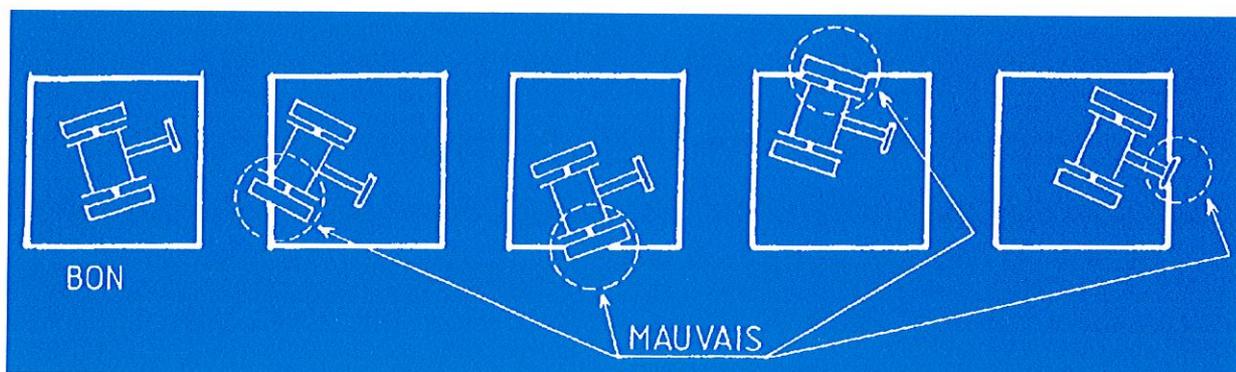
La ligne de départ et la ligne des 25 mètres sont indiqués par un trait de 2 mètres de long. Au milieu de chacun de ces traits est posé un jalon (A et B) autour duquel le coureur doit exécuter son demi-tour.

Deux lignes, distantes de 2 mètres et formant un couloir, sont tracées pour guider le concurrent, qui a la latitude d'effectuer ses virages autour des jalons A et B vers la droite ou vers la gauche suivant ses préférences. La distance parcourue dans cette course du va et vient est définie dans le tableau des agrès, suivant la catégorie.

**Nota:** Pour le passage de certaines catégories, cadets et cadettes, le jalon A peut être retiré, les athlètes effectuent 2 fois 25 m et n'ont donc pas à le contourner.







C'est donc l'arrière du bandage de roue qui compte et non l'axe de l'agrès. De même, s'il renverse l'un des jalons C, D, il doit, avant de poursuivre, le remettre en place.

### ■ 3 - LANCER D'ADRESSE DE COMMANDES

**Quatre commandes** (*en nylon de préférence dans un souci d'équité lors de conditions atmosphériques défavorables*), d'un poids identiques à toutes catégories, compris entre 1,5 kg et 1,6 kg et lovées réglementairement, sont lancées d'un carré EFGH de 2 m de côté ou suivant la catégorie dans un rectangle GHG'H' de 3 m de longueur, tracé dans le prolongement de l'aire de stationnement du dévidoir.

**Pour atteindre le poids réglementaire**, les commandes peuvent être testées intérieurement sans modification de l'apparence extérieure.

**Un butoir d'une hauteur de 10 cm** est fixé à l'extérieur le long de la base GH ou G'H' suivant les catégories.

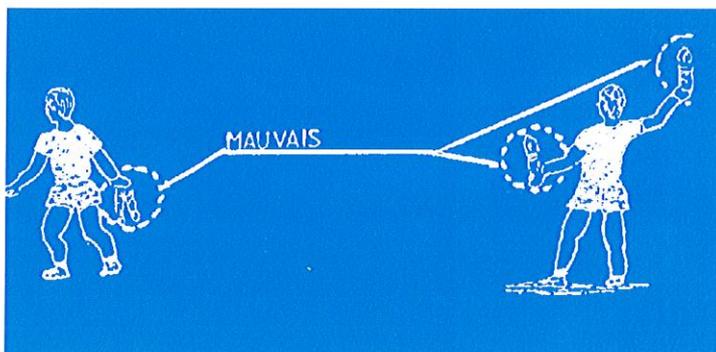
**La cible à atteindre pour les catégories minimales, cadets, juniors, seniors, vétérans hommes et juniors, seniors, vétérans femmes**, représentant une fenêtre d'immeuble à hauteur d'un premier étage, est ainsi matérialisée: un cadre rigide ménageant une ouverture de 1,10 m de largeur sur 1,50 m de hauteur est fixé verticalement pour que l'ouverture de la baie reste entièrement libre, que sa partie inférieure se trouve à une hauteur de 3,50 m au-dessus du niveau du sol et que le plan de la baie soit perpendiculaire à la direction du lancer; la largeur de la partie du cadre délimitant cette baie doit être d'au moins 30 cm.

**Pour les catégories cadettes, minimales filles**, la cible obligatoire à atteindre est matérialisée par :

- en partie latérale, les deux pieds de la fenêtre réglementaire
- en partie base, une barre horizontale fixée à 0,50 m du sol
- en partie haute par le bord inférieur du cadre de la fenêtre réglementaire.

La distance horizontale entre le plan vertical dans lequel se trouve la baie et le butoir de la base du lancer est définie au tableau des agrès en fonction des catégories.

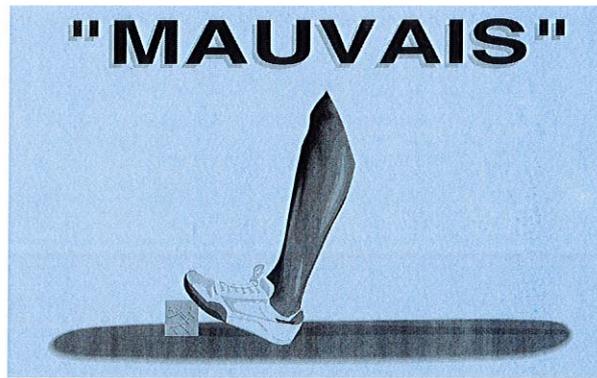
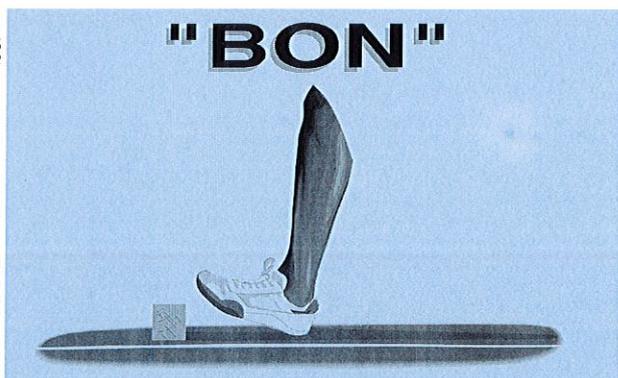




Chaque concurrent a droit à un nombre illimité d'essais, l'épreuve étant réussie quand deux commandes sont «bonnes». Pour qu'une commande soit déclarée bonne, elle doit passer au travers du cadre, ne pas y rester en équilibre et être lancée alternativement.

Ainsi donc, une commande qui resterait en équilibre dans un premier temps et qui tomberait derrière la fenêtre dans un second temps, poussée par le vent ou par une autre commande par exemple, ne pourrait être considérée comme bonne.

DESSIN DE STÉPHANIE FICHAUX-KHAMASSI

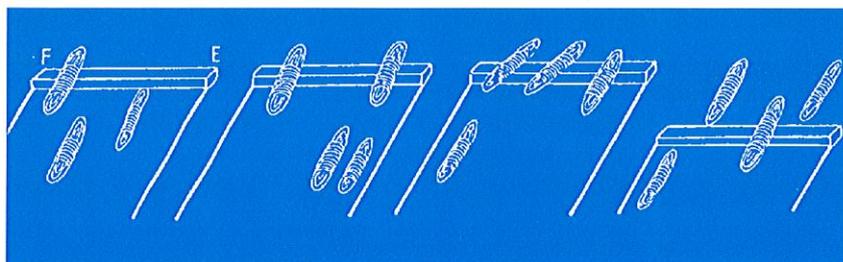


Le concurrent ne doit pas toucher l'arête supérieure interne du butoir ou au-delà avec une quelconque partie de son corps, depuis le moment où il se saisit de la commande jusqu'au moment où celle-ci franchit le plan de la fenêtre.



Si les quatre commandes mises à sa disposition au début de l'épreuve ne suffisent pas au concurrent, il vient lui-même en reprendre une ou plusieurs, à sa convenance, à leur point de chute et poursuit les lancers.

Si les quatre commandes mises à sa disposition au début de l'épreuve ne suffisent pas au concurrent, il vient lui-même en reprendre une ou plusieurs, à sa convenance, à leur point de chute et poursuit les lancers.



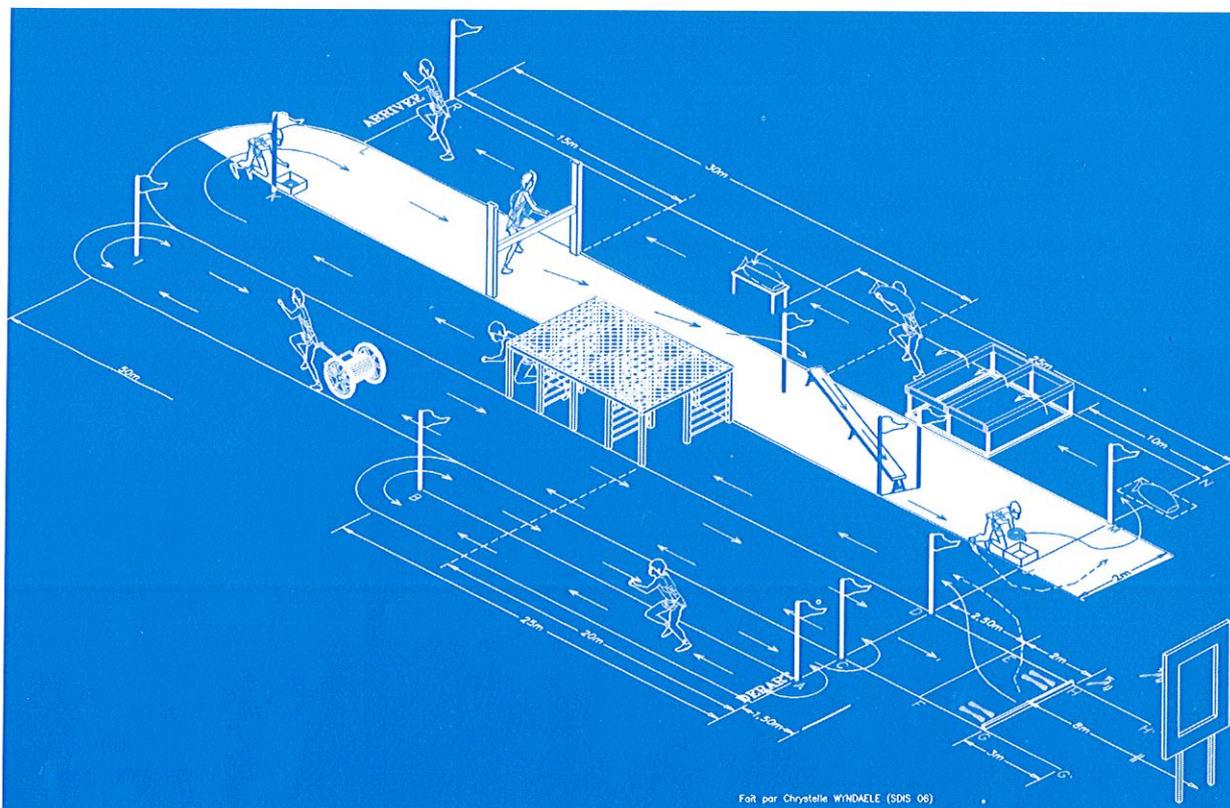
Avant l'épreuve, les quatre commandes mises à la disposition du concurrent peuvent être placées par celui-ci où bon lui semble.

Le concurrent a parfaitement le droit de quitter le pas de lancer dès qu'il lâche la deuxième commande qu'il estime être bonne, à condition de ne pas aller au-delà du butoir.





**Au quinzième mètre**, il doit franchir une barrière solidement fixée au sol. La traverse supérieure de cette barrière sera placée à une hauteur définie dans le tableau des agrès, suivant les catégories. Elle aura une longueur de 2 mètres et une largeur de 0,10 mètre. Des montants extrêmes, dépassant de 1 mètre au moins le niveau supérieur de la traverse, obligeront le concurrent à un franchissement correct et sans lâcher le tuyau.



**Le concurrent ne devra pas perdre le contact** avec le tuyau depuis le moment où son pied d'appel quittera le sol jusqu'au moment où il posera un point d'appui au sol, faute de quoi il devra recommencer le franchissement. La façon de franchir la barrière est entièrement libre. Le concurrent est autorisé à appuyer le tuyau sur la barrière au cours du franchissement.

**Au trentième mètre** du même couloir est disposée une poutre d'équilibre, identique à toutes les catégories, barrant la piste en oblique d'un côté à l'autre; cette poutre est constituée par un madrier de 4 m de longueur et 0,22 mètre de largeur, dont la face supérieure doit se trouver à 0,45 m du sol.

**Afin d'obliger le coureur à parcourir la poutre** dans toute sa longueur, une «porte» est aménagée à chacune de ses extrémités:

- **la première** d'entrée est matérialisée par un seul jalon de 2m de hauteur placé sur une ligne fictive perpendiculaire à l'axe de la poutre passant par son extrémité. Le jalon se trouve à une distance de 50cm de la ligne de gauche, dans le sens de la course, délimitant le couloir.

- **la deuxième**, de sortie, est délimitée par deux jalons distants de 1 m, placés à hauteur de la fin de la poutre, dans le plan perpendiculaire à l'axe de cette dernière. Une ligne blanche, matérialisée au sol, joint les bases des jalons. Le jalon le plus extérieur (*à droite dans le sens du franchissement*) est posé sur la ligne de séparation des couloirs; l'extrémité de la poutre se trouve donc non pas sur cette ligne mais à l'intérieur du couloir, à 50 cm du jalon de droite (*voir dessin page 60-61*).



**Aucune manière n'est imposée pour franchir la poutre** mais le concurrent doit la parcourir entièrement, sans perdre l'équilibre.

- Aussi, **s'il renverse le jalon d'entrée**, il doit le remettre en place et recommencer le franchissement correct de la totalité de la poutre.
- **S'il renverse les jalons de sortie**, il doit les remettre en place avant de poursuivre son parcours.
- **Si le concurrent pose le pied à terre** avant d'avoir franchi la ligne matérialisant la fin de l'obstacle, ou même s'il pose le pied sur cette ligne, il doit recommencer le franchissement total de l'obstacle.

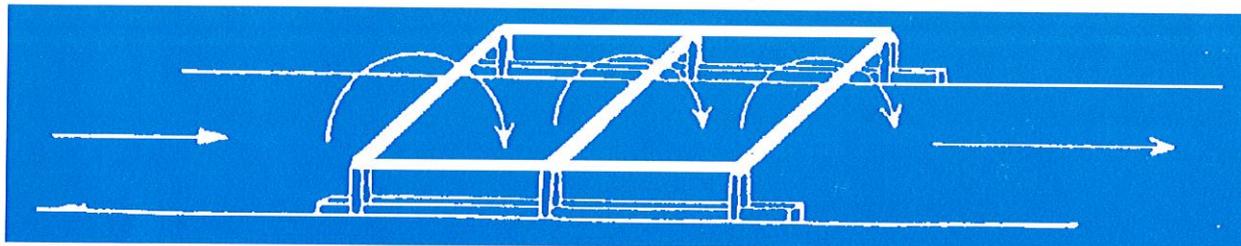
En J, le tuyau doit être déposé à plat dans son intégralité (*demi-raccords compris*) dans le cadre.

## ■ 6 - PORTER DU SAC



**Après avoir déposé le tuyau** à l'emplacement prévu en J, le concurrent franchit la ligne DM et aborde le couloir suivant de 50 m sur 2 m (*en contournant le jalon M*) accolé au précédent et à l'entrée duquel se trouve à terre un sac posé à plat dans un rectangle de 0,90m de longueur et 0,50m de largeur, tracé au sol conformément au plan. Le poids du sac est défini dans le tableau des agrès, suivant les catégories. La longueur de ce sac, plein de sable ou de gravier, doit être comprise entre 0,60 m et 0,80 m. Le sac est placé dans le sens de l'axe du couloir, à cheval sur la ligne MN origine du couloir. Aucune manière n'est imposée pour porter le sac.

**A partir de 10 mètres de la ligne MN**, le concurrent doit franchir successivement trois obstacles disposés, perpendiculairement au couloir. Ces derniers doivent avoir une largeur de 0,10 m, une longueur de 2 m et être fixés solidement au sol, pour que le concurrent ne puisse pas les renverser.



**Un liteau reliant les trois barrières** à leurs extrémités sera mis en place afin d'éviter toute esquive de l'obstacle. Le concurrent devra impérativement poser un pied au sol entre chaque obstacle sans jamais poser un pied sur l'un de ceux-ci, faute de quoi il devra recommencer l'ensemble du franchissement.



