

MES DÉBUTS EN COMPÉTITION

pour les benjamins et minimes



<https://www.lunelathle.fr>

SOMMAIRE

- 1. L'avant compétition** (page 2)
 - 1.1. Le calendrier des compétitions**
 - 1.2. Le choix des épreuves**
 - 1.3. L'inscription**
 - 1.4. L'organisation**
- 2. Le jour de la compétition** (page 5)
 - 2.1. La confirmation**
 - 2.2. Les échauffements**
 - 2.3. La gestion des épreuves**
- 3. L'après compétition** (page 8)
- 4. Le règlement** (page 8)
 - 4.1. Les courses**
 - 4.2. Les sauts**
 - 4.3. Les lancers**
 - 4.4. Les épreuves combinées**
 - 4.5. Le cross**
- 5. Comment devenir jeune juge ?** (page 11)
- 6. Pour les parents** (page 11)
- 7. Quiz d'évaluation** (page 12)

1. L'AVANT COMPÉTITION

1.1. Le calendrier des compétitions

Le calendrier hivernal et estival BE avec les différents types de compétition

- Cross, individuel, équipe athlé, combinées (voir l'agenda sur le site du club).

Le calendrier hivernal et estival MI avec les différents types de compétition

- Individuel, équipe athlé, combinées et pointes d'or (voir l'agenda sur le site).

1.2. Le choix des épreuves

Le choix des épreuves :

Pour choisir ses épreuves, le paramètre le plus important à prendre en compte, ce sont ses envies.

Pour les benjamins, ils doivent obligatoirement participer à un triathlon mixte (lancer, saut, course), tandis que chez les minimes, il y a possibilité de doubler, exemple :

- 2 sauts + course
- 2 lancers + course
- 2 courses (sprint et/ou haies et/ou demi-fond) + concours de son choix (lancer ou saut).

Il est préférable de faire des épreuves sur lesquelles on se sent à l'aise, qu'on a pu travailler à l'entraînement et où l'on a des repères.

Éviter les épreuves à risque sans aucun repère

Le premier concours (saut ou lancer)

On reprendra la même démarche que pour les courses. La grande différence réside dans le fait que dans un concours, on est confronté à soi-même et il faut gérer le temps entre les essais (entre 5 mn et 20 mn entre chaque saut).

Dans les sauts, mais aussi les lancers de javelot et de disque, il faut bien apprécier la direction et la force du vent. Dans les sauts en général et le javelot, ces conditions auront une incidence sur les marques. A l'échauffement, il faudra effectuer 2 ou 3 courses d'élan afin d'adapter les marques habituelles en avançant si le vent est de face ou en reculant si ce dernier est arrière. Pour cela, il faut que l'athlète se fasse aider par l'entraîneur ou un camarade. Le plus simple est que l'athlète prenne ses marques habituelles, réalise une course d'élan comme à l'habitude et qu'on lui signifie là où il a donné son impulsion dans les sauts ou là où il pose sa jambe d'appui au javelot. Après avoir conseillé l'athlète en le faisant avancer ou reculer, il vérifiera si la correction est bonne en faisant 1 ou 2 essais.

Bien sûr, si les conditions changent durant le concours, il faudra y être attentif et ne pas hésiter à modifier encore.

En cas de pluie, il faut être vigilant dans les concours de lancers du poids, du disque et du marteau. L'aire de lancer peut être rendue glissante. Alors il ne faudra pas hésiter à balayer et à utiliser un chiffon sec pour s'essuyer les pieds. De même, un autre chiffon sera utile pour essuyer son engin de lancer afin qu'il ne glisse pas lors de son éjection.

Les différentes épreuves :

Minimes garçons:

- ▶ Courses : 80m -120m – 1000m - 2000m - 100m haies (0,84) - 200m haies (0,76)
- ▶ Sauts : hauteur - perche - longueur - triple saut
- ▶ Lancers : poids (4 kg) - disque (1,25 kg) - marteau (4 kg) - javelot (600 g)
- ▶ Relais : 4x60m - 800-200-200-800
- ▶ Epreuves combinées : Octathlon (100m haies-Poids-Perche-Javelot/100m-Hauteur-Disque-1000m)
- ▶ Marche : 3000m - 5000m

Minimes filles

- ▶ Courses : 80m -120m – 1000m - 2000m - 80 haies (0,76) - 200 haies (0,76)
- ▶ Sauts : hauteur - perche - longueur - triple saut
- ▶ Lancers : poids (3 kg) - disque (800 g) - marteau (3 kg) - javelot (500 g)
- ▶ Relais : 4x60m - 800-200-200-800
- ▶ Epreuves combinées : Heptathlon (80haies-Longueur-Javelot-100m/Hauteur-Poids-1000m)
- ▶ Marche : 2000m - 3000m

Benjamins :

- ▶ Courses : 50m – 1000m -50 haies (0,65 à 0,76)
- ▶ Sauts : hauteur - perche - longueur - triple saut ou triple bond
- ▶ Lancers : poids (3 kg) - disque (1 kg) - marteau (3 kg) - javelot (500 g)
- ▶ Relais : 4x60m
- ▶ Epreuves combinées : Tétrathlon (50m haies-Disque-Longueur-1000 m)
- ▶ Marche : 2000m - 3000m

Benjamines :

- ▶ Courses : 50m – 1000m -50 haies (0,65 à 0,76)
- ▶ Sauts : hauteur - perche - longueur - triple saut ou triple bond
- ▶ Lancers : poids (2 kg) - disque (600 g) - marteau (2 kg) - javelot (400 g)
- ▶ Relais : 4x60m
- ▶ Epreuves combinées : Tétrathlon (50 haies-Javelot-Hauteur-1000m)
- ▶ Marche : 2000m - 3000m

1.3. L'inscription

Avant chaque compétition, vous devez informer votre entraîneur référent (Kevin cadets et +, minimes), Hamed (benjamins) ou Ludovic (demi-fond - cross). Votre entraîneur, une fois informé, pourra vous inscrire à la compétition. Si vous vous rendez à une compétition sans prévenir votre entraîneur, vous aurez soit un malus financier (amende), soit une impossibilité de participer à la compétition.

Au cas où vous voudriez participer à une compétition, mais que vous avez un empêchement de dernière minute, il faut absolument prévenir les entraîneurs. Ils s'occuperont d'annuler votre inscription, si cela n'est pas le cas, le club aura une amende pour chaque athlète inscrit qui ne participe pas.

1.4. L'organisation

Organisation du déplacement

Là encore, c'est parfois vous qui devez vous occuper de cela. Néanmoins, il est préférable de confier cette mission à un autre membre du club. De toutes les façons, c'est vous qui avez une grande partie des informations (horaires, nom des jeunes athlètes à déplacer).

Préparer ce déplacement

C'est déterminer l'heure de départ, le mode de transport (Véhicule Personnel ou Bus) et le nombre de véhicules utiles. Il faut prendre en compte les accompagnateurs (Entraîneurs, juges, parents). Évaluer l'heure de retour. Envisager des départs et retours différés.

Les incontournables

Ainsi, il sera nécessaire de bien expliquer à l'athlète ce qui va se passer - et plusieurs fois - afin de diminuer le stress pré-compétition. Il faudra, si possible être proche de lui lors de l'arrivée sur le lieu de compétition et lors des premiers instants. C'est le nouveau qu'il faut suivre et non le meilleur.

Ce qu'il faut faire en amont de la compétition

Il est important d'expliquer les règles qui régissent la compétition :

- Les principaux éléments du règlement qui lui seront utiles afin d'assurer le bon déroulement des épreuves auxquelles il va participer ;
- Les règles administratives en vigueur sur la compétition (inscription ou confirmation, récupération d'un dossard, horaires théoriques et réalité de l'avancement de la compétition).

On pourra le conseiller sur la préparation du sac de compétition qui comprend :

- la licence
- la tenue de compétition avec le maillot du club et les chaussures à pointes (si possible et si besoin) ;
- des épingles pour le dossard ;
- du linge de rechange (chaussettes, tee-shirt, paire de running) ;
- un équipement contre la pluie et/ou une casquette contre le soleil ;
- des vêtements chauds en fonction de la période de l'année ;
- une serviette surtout en cas de pluie et de terrain gras ;
- de l'eau plate et/ou un jus de fruit mais pas de boissons gazeuses (donne des nausées) ;
- de quoi s'alimenter (repas froid et éventuellement une barre énergétique ou une confiserie).

2. LE JOUR DE LA COMPÉTITION

Il est préférable d'arriver trop tôt que trop tard. Nous conseillons d'arriver 1h à 1h30 avant le début de la 1ère épreuve afin de ne pas être pris par le temps pour faire les différentes étapes (confirmation, repérages et échauffement).

Un point de rassemblement est systématiquement organisé par les entraîneurs afin de donner les dernières consignes.

Un repérage des lieux (départ, concours et sanitaire) permet d'évacuer le trop plein de stress et de s'accommoder au stade.

2.1. La confirmation

Même si vous vous êtes inscrit auprès du club en amont, vous devez obligatoirement confirmer votre présence le jour j. Cette confirmation se fait à la table de confirmation souvent située sous la tour de chronométrie.

Confirmation :

- **Courses = 45 minutes** avant le début de l'épreuve (à la table de confirmation).
- **Concours (sauts et lancers) = 15 minutes** avant le début de l'épreuve (directement sur le lieu du concours).
- **Relais = par l'entraîneur.**
- **Équipe athlé = par l'entraîneur.**

Si vous ne vous trouvez pas sur les listes ou que vous avez oublié de vous confirmer, faites-le savoir le plus rapidement possible à un entraîneur afin qu'il débloque (si possible) la situation.

2.2. Les échauffements

L'échauffement est indispensable, il permet d'optimiser la performance (physique et mentale) et surtout d'éviter les blessures.

Les phrases d'un bon échauffement :

- Articulaire = Mobilité.
- Général = Cardiovasculaire et gammes athlétiques générales.
- Spécifique = Gammes spécifiques à l'activité.

Articulaire :

L'objectif est de préparer les articulations pour qu'elles gagnent en fluidité, en proprioception et en amplitude.

Cet échauffement peut prendre différentes formes :

- Mobilité classique : mobilisation des différentes articulations par des rotations.
- Mobilité active : mobilisation des différentes articulations par des postures avec l'aide du poids du corps.

Général - cardiovasculaire :

L'objectif est de préparer le système cardiovasculaire (poumon, circulation du sang et échanges) pour qu'il gagne en efficacité et en réactivité.

La progressivité est l'élément essentiel de l'échauffement cardiovasculaire.

Attention à ne pas partir trop vite !

Il s'agit du traditionnel footing, allant de 6 à 20 minutes en fonction des habitudes. Cependant, il est possible d'échauffer le système cardiovasculaire différemment par des exercices de renforcement musculaire par exemple.

Général – gammes athlétiques :

L'objectif est de préparer les déterminants de la performance en athlétisme, c'est-à-dire la coordination et l'activation du rebond.

Il s'agit des gammes athlétiques classiques comme les talons-fesses, les montées de genou, les jambes tendues, etc...

Spécifique : L'objectif est de prendre les derniers repères avant le début de l'épreuve.

En fonction de l'épreuve, il restera les gammes spécifiques et les repères sur la discipline comme une prise de marque.

Quoi qu'il en soit, il est préférable de respecter le protocole habituel vu à l'entraînement et éviter les nouveaux exercices farfelus.

Chaque personne est différente, il est normal que l'échauffement soit différent d'un athlète à l'autre.

Cas particulier du rééchauffement :

Il est possible que vos épreuves se déroulent sur une journée entière. Dans ce cas, il faudra se rééchauffer.

Un rééchauffement n'est pas un deuxième échauffement identique au premier. Il n'est pas nécessaire de refaire l'intégralité des phases d'un échauffement. En fonction de l'épreuve, certaines parties peuvent être supprimées ou accélérées.

Il faut à la fois ne pas perdre trop d'énergie, mais faire le nécessaire pour optimiser la performance.

L'image du four :

Il faut avoir l'image d'un four, si le four est encore en température, il mettra moins de temps à se réchauffer.

- Four froid vers chaud = 30'
- Four encore chaud vers chaud = 15'

2.3. La gestion des épreuves

Très souvent, vous aurez plusieurs épreuves dans la même journée et peut-être même en même temps.

Si vous avez une course en même temps qu'un concours, il faut simplement prévenir les juges du concours en amont et ils organiseront le concours en fonction des besoins des athlètes.

L'enchaînement :

En compétition, vous pouvez être jusqu'à 30 d'un même club, ce qui veut dire que l'entraîneur ne pourra pas retenir les épreuves et les horaires de chacun.

C'est donc à vous de regarder les horaires de vos épreuves et de prévoir l'échauffement et les réchauffements.

L'astuce est de noter sur votre main vos épreuves et vos horaires pour éviter les éventuels problèmes.

Évidemment, si vous oubliez, l'entraîneur sera là pour vous aider.

Les courses :

Les courses peuvent être stressantes pour les débutants en raison de l'attente, des commandements et des spectateurs.

Pour limiter ce stress, être à l'heure est une bonne chose, cela permettra de prendre ses repères (starts et commandements).

Nous conseillons également de faire une simulation de départ lorsque la série antérieure commence.

Malheureusement, il n'existe pas de baguette magique pour faire disparaître le stress, mais progressivement vous apprendrez à le maîtriser et même à l'aimer.

Les concours :

Les concours peuvent être très long, surtout chez les jeunes car beaucoup de participants. Cela peut aller jusqu'à 15 à 20 minutes entre deux essais.

Pour faire un bon concours, il faut :

- Repérer son ordre de passage au début du concours
- Ne pas s'endormir
- Se réactiver un peu avant son passage
- Être attentif aux consignes des coachs

L'objectif à cet âge est de prendre du plaisir !

3. L'APRÈS COMPÉTITION

Toute compétition, bonne ou mauvaise, est une expérience importante pour l'athlète. Elle va permettre de construire son futur.

On peut passer à côté d'une compétition pour diverses raisons :

- Mentale
- Physique
- Technique

Quoi qu'il en soit, il faut faire un bilan le plus objectif possible. Reconnaître ses forces, ses faiblesses, mais aussi les impondérables du jour j.

La discussion à froid permet de comprendre ses résultats (bons ou mauvais) et permet d'extérioriser les points positifs comme négatifs qui permettront de progresser.

Échec = Expérience - Retour à l'entraînement - Ne pas douter de soi.

"Je peux accepter l'échec, tout le monde peut échouer. Mais je ne peux pas accepter de ne pas essayer". Michael Jordan.

"Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends". Nelson Mandela.

Réussite = Rester humble - Continuer l'entraînement - On peut rater.

Il ne faut pas se comparer avec les autres, l'objectif de ces années BEnjamins-MInimes est de s'améliorer. La seule comparaison doit se faire avec vous même.

4. LE RÉGLEMENT

Maillot de club OBLIGATOIRE que ce soit pour les courses ou les concours.

Jusqu'au 200m en course et longueur ou triple saut, la vitesse du vent (< à 2m/s) permet de valider la performance en cas de record ou qualification pour un championnat. Voir particularités en épreuves combinées.

4.1. Les courses

Priorité aux courses. Si vous avez un concours (saut ou lancer) en même temps qu'une course, vous prévenez les juges du concours, vous faites votre course puis vous revenez commencer ou continuer votre concours.

Athlète disqualifié dès le second faux départ de la course concernée pour les minimes. Athlète disqualifié s'il fait deux faux départs de la course concernée pour les benjamins.

En épreuves combinées, un athlète est éliminé à partir du 2ème faux départ dans la course.

Trois commandements (A vos marques, Prêt, coup de pistolet) pour les courses jusqu'au 200m haies avec utilisation du starting-block à savoir régler et placer si course en courbe (pas obligatoire en benjamin).

Deux commandements pour les autres courses (A vos marques et coup de pistolet).

Dans les starting-blocks, la main y compris les doigts ne doivent pas toucher la ligne

blanche du départ et nécessité d'avoir un genou au sol à la position "A vos marques" puis aucun à la position "Prêt". Ne pas bouger à la position "Prêt" ou "A vos marques" en ½ fond.

Ne pas changer de couloir ou empiéter sur le couloir d'à côté (attention en virage). Courir à la corde (couloir 1) pour le ½ fond (presque 8m de plus en étant au couloir 2).

Carton jaune/noir si avertissement suit à un 1er faux départ. Carton rouge/noir si disqualification. Carton vert si faux départ dû à AUCUN athlète.

Haies : Les haies doivent être franchies et non poussées avec le pied (sauf involontairement) ou la main. La jambe de retour doit rester dans le couloir (attention en virage).

Relais : La transmission du témoin s'effectue dans la zone de transmission de 30 mètres pour les 4*60m, 4*100m et 4*200m (20m pour les autres relais). Seul le témoin doit être jugé et lâché par le relayeur avant la sortie de la zone de transmission. Interdiction de lancer le témoin. Le relayeur est celui qui transmet le témoin, le relayeur est celui qui reçoit le témoin.

½ fond : Ne pas bousculer volontairement un concurrent et ne pas se rabattre avant la ligne de rabatement comportant des petits plots (valable pour les relais).

4.2. Les sauts

Hauteur

3 sauts (essais) pour franchir (même hauteur ou pas). 1' pour franchir après appel et 1'30 s'il ne reste que 2 ou 3 athlètes. 3' s'il reste seul. 3' si les tentatives sont consécutives. Equip' athlé : 8 sauts (essais) au maximum. Si le 8ème est réussi, il est accordé un seul essai à chaque hauteur supérieure jusqu'au premier échec.

Ne pas faire tomber la barre. Ne pas dépasser la ligne passant par les deux poteaux ou toucher le tapis sans sauter. Ne pas prendre son impulsion à deux pieds. Ne pas impulser après la ligne centrale entre les deux poteaux pour les benjamins.

Possibilité de faire des impasses (ne pas franchir une hauteur ou garder deux essais pour la hauteur suivante après avoir échoué une première fois).

Longueur

4 sauts ou 3+3 si dans les 8 premiers suivant le type de compétition. Que 3 essais en épreuves combinées. 1' pour sauter après appel de son nom et 2' si 2 sauts consécutifs.

Ne pas mordre. Éviter de mettre les mains en arrière à la réception. Sortir par l'arrière du sautoir sinon le saut est considéré comme nul (ne pas revenir en direction de la planche).

Triple saut

4 sauts ou 3+3 si dans les 8 premiers suivant le type de compétition. 1' pour sauter après appel de son nom et 2' si 2 sauts consécutifs. Ne pas mordre la plasticine.

Faire obligatoirement un cloche-pied, une enjambée et un saut (GGD 2 pieds ou DDG 2 pieds) sauf si triple bond (GDG 2 pieds ou DGD 2 pieds). Éviter de mettre les mains en arrière à la réception. Sortir par l'arrière (ne pas revenir vers la planche).

Perche

Chaque athlète annonce au juge ses poteaux (0 à + 80 cm).

3 sauts pour franchir (même hauteur ou pas). 1' pour franchir après appel et 2' s'il ne reste que 2 ou 3 athlètes. 3' s'il reste seul. 2' si les tentatives sont consécutives. Équipes athlé : 8 essais au maximum. Si le 8ème est réussi, il est accordé un seul essai à chaque hauteur supérieure jusqu'au premier échec.

Ne pas faire tomber la barre. Ne pas dépasser la ligne du zéro. Ne pas repousser la perche après l'avoir lâchée. Ne pas replacer la barre sur les taquets.

Possibilité de faire des impasses (ne pas franchir une hauteur ou garder deux essais pour la hauteur suivante après avoir échoué une première fois).

4.3. Les lancers

4 essais ou 3 + 3 si dans les 8 premiers suivant le type de compétition. Seulement 3 essais en épreuves combinées. 1' pour lancer après appel de son nom et 2' si 2 lancers consécutifs.

Poids : L'engin est tenu d'une seule main, près du cou et en avant de l'épaule. Ne pas dépasser le butoir ou poser le pied dessus. Sortir par la moitié arrière du cercle en étant équilibré après la chute du poids au sol. L'engin doit retomber dans le secteur sans toucher les lignes.

Disque : L'engin est tenu d'une seule main sur les dernières phalanges et doit sortir par l'index. Ne pas dépasser le cercle. Sortir par la moitié arrière du cercle en étant équilibré après la chute du disque au sol. L'engin peut toucher la cage. L'engin doit retomber dans le secteur sans toucher les lignes.

Javelot : L'engin est tenu d'une seule main par le cordage (majeur en contact avec la fin du cordage). Ne pas dépasser l'arc de cercle tracé au sol. Sortir de l'aire de lancer sans passer par devant l'arc de cercle et après la chute du javelot au sol. L'engin doit retomber par la pointe dans le secteur sans toucher les lignes.

Marteau : L'engin est tenu à deux mains par la poignée du marteau. Ne pas dépasser le cercle. Sortir par la moitié arrière du cercle en étant équilibré après la chute du marteau au sol. L'engin doit retomber dans le secteur sans toucher les lignes.

4.4. Les épreuves combinées

Que trois essais pour les concours.

Un athlète est éliminé à partir du 2ème faux départ dans la course concernée.

Moyenne < à 2m/s et pas de vent > à 4 m/s pour l'homologation d'un record.

Moyenne > à 2 m/s et pas de vent > à 4 m/s dans une épreuve pour qualification à un championnat ou pour apparaître au bilan sur le site fédéral.

4.5. Les cross

dddd sdd vvvvv dcdscdczd dzec zeczex ezcdex exzexe zexczexc zexcze zexczec zaexzd zec zczdcde zczercer cdfze sdd eded edzed zedze ded dze sfff qsfdqf qsfdfqsf qsfdf qsfdf q.

5. COMMENT DEVENIR JEUNE JUGE ?

Il est possible à partir de la catégorie benjamin de devenir jeune juge :

- départemental (approche généraliste accessible à tous et basée sur la pratique),
- régional (formation par spécialité sous le regard bienveillant d'un juge tuteur),
- ou fédéral (véritablement autonome à partir de la catégorie cadets).

IMPORTANT : Un jeune juge peut rapporter jusqu'à 35 points à son équipe et permettre à son équipe de faire la différence, voire de se qualifier aux championnats de France. 5 points si non certifié. 15 points si jeune juge départemental. 25 points si jeune juge régional et 25 points si jeune juge fédéral.

Pour plus d'informations : <https://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=5073>

Sur la plateforme <https://www.formation-athle.fr/bienvenue> (inscription gratuite si licencié) de nombreuses fiches (jeunes juges, quiz, savoir, ...) existent pour découvrir cette fonction : https://www.formation-athle.fr/espace-encyclopedique/rechercher?taxonomy_vocabulary_3=90

A partir de la catégorie cadets, le jeune juge régional pourra, sous conditions, devenir **juge assistant** et le jeune juge fédéral pourra, sous conditions, devenir **juge** (voir la section "Pour les parents").

Pour plus d'informations : <https://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=5719> consultez la section Filière "Entrée du jeune juge dans la filière juge".

6. POUR LES PARENTS

1) Accompagner mon enfant et/ou ses camarades.

Covoiturage, suivi d'un groupe d'athlètes ...

2) Aider à l'organisation d'une compétition intra ou extra muros.

Installation et/ou rangement du matériel, buvette, ...

3) Être aide-juge ou devenir juge assistant ou juge.

Pour chaque compétition, il est demandé à chaque club de fournir un nombre minimal de juges et des pénalités (amendes) sont appliquées dans le cas contraire. Le club peut décider de ne pas envoyer une partie ou la totalité des athlètes afin de ne pas être pénalisé financièrement.

- **Aide-juge** : Aucun diplôme requis mais uniquement bonne volonté pour ratisser, remettre la barre sur les taquets, déplacer des haies, ...
- **Juge assistant** (à partir de cadets) : Nécessité d'avoir un diplôme composé en général de 3 modules.
 - ◆ Responsabilité et éthique (2 à 3h en visio).
 - ◆ Se situer sur un stade (2h en face à face).
 - ◆ Spécifique à l'option choisie (2h en face à face) :
 - Départ
 - Courses

- Sauts
- Lancers
- Photo d'arrivée
- Marche athlétique
- Marche Nordique

Pas d'évaluation mais nécessité d'être présent sur 2 compétitions pour valider les deux derniers modules et donc le diplôme de juge assistant.

- **Juge** (être majeur obligatoirement) : Avoir déjà un diplôme de juge assistant ou à minima les modules "Responsabilité et éthique" et "Se situer sur un stade" PLUS un module spécifique (4h en face à face, présence à 2 compétitions avec un tuteur + QCM d'évaluation : 20 questions et 75% de réussite). Choix entre 13 options, idem Juge-assistant plus :
 - Mesurage
 - Trail & course en montagne
 - Course à obstacles et pratiques annexes
 - Course sur route
 - Compétition running

Il est possible ensuite d'être **chef juge ou juge arbitre**.

Pour être autonome, un club doit avoir à minima :

- Un juge arbitre.
- Un responsable Logica (saisie des résultats).
- Un starter (juge départ).
- Un responsable chronométrie électrique (photo d'arrivée).
- un juge dans chaque famille (courses, sauts et lancers).

Si possible tous en doublette (le partant doit trouver et former son remplaçant).

Sachez qu'en étant à minima Juge assistant le club peut vous rembourser les frais de déplacement. A la fin de chaque saison, le Comité et/ou la Ligue reversent une somme au club pour chaque juge suivant le nombre de compétitions et leur niveau.

Pour plus de renseignements s'adresser directement au club ou cliquez sur le lien :

<https://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=5719>

7. Quiz d'évaluation

Avec questions Vrai/faux permettant de me tester sur "Mes débuts en compétition".

<https://www.formation-athle.fr/espace-encyclopedique/savoir/26646>

Mes notes : _____
