



COMITE REGIONAL AUVERGNE  
31 rue Pélissier  
63028 CLERMONT-FERRAND CEDEX 2  
☎ 04.73.14.79.11 📠 04.73.90.96.28  
Email : usepauvergne@wanadoo.fr

## JOURNÉES DÉPARTEMENTALE ET RÉGIONALE D'ATHLÉTISME USEP

### REGLEMENT ATHLETISME CE/CM

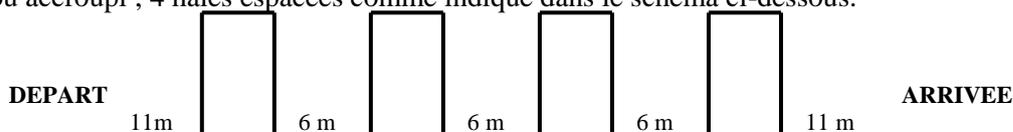
#### ▪ PRINCIPES GENERAUX :

- Les épreuves se pratiqueront par **équipes mixtes de 4 concurrents** (voire 5 ou 6 si nécessaire, mais pas 3).
- Chaque participant(e) dispute chaque épreuve et est noté(e) sur chacune d'elle d'après une « table de cotation des performances », sachant que pour les courses, les temps seront arrondis au dixième de seconde inférieur ou supérieur comme dans l'exemple suivant : (ex : **10"5** pour 10"50, 10"51, 10"52, 10"53, 10"54 et 10"55 et **10"6**, pour 10"56, 10"57, 10"58 et 10"59).
- Il est toutefois souhaitable que ces équipes soient constituées d'un même nombre de garçons et de filles (2 garçons et 2 filles) et il est obligatoire que chaque équipe soit mixte et compte au moins une fille (cf règlement du 1200m).
- Dans les équipes de 5 ou 6 concurrents, seules les 4 meilleures performances seront prises en compte et obligatoirement la performance de la (les) fille(s) de l'équipe.

#### ▪ EPREUVES :

##### - CE :

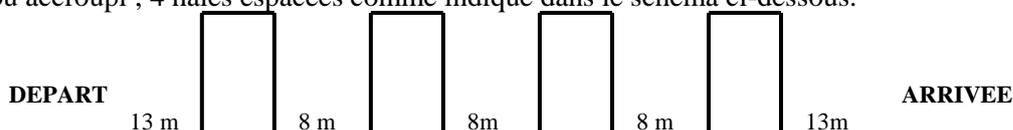
- **Saut en longueur** : 3 essais non consécutifs ; mesurer limite zone d'appel/ marque la plus proche de la zone d'appel.
- **40 m** : départ debout ou accroupi.
- **40 m haies** : départ debout ou accroupi ; 4 haies espacées comme indiqué dans le schéma ci-dessous.



- **Lancer "medecin-ball"** : lancer lourd (2 kg) à 2 mains vers l'avant, départ au niveau de la poitrine ; 3 lancers consécutifs ; zones de lancer tous les 30 cm.
- **Multi bonds** : Franchir une zone d'une dizaine de mètres, en un minimum de bonds successifs, avec ou sans course d'élan. La performance est prise sur le 4<sup>ème</sup> appui à partir la prise d'appel (dernier appui avant la zone)

##### - CM :

- **Saut en longueur** : 3 essais non consécutifs ; mesure du saut : planche d'appel/ marque la plus proche de la planche d'appel (la planche d'appel sera positionnée à une cinquantaine de cm du bac à sable et sa largeur sera d'une trentaine de cm).
- **50 m** : départ debout ou accroupi.
- **50 m haies** : départ debout ou accroupi ; 4 haies espacées comme indiqué dans le schéma ci-dessous.



- **Lancer "medecin-ball"** : lancer lourd (3kg) à 2 mains vers l'avant, départ au niveau de la poitrine ; 3 lancers consécutifs ; zones de lancer tous les 30 cm.
- **Relais** : 4 X 50m.
- **2x1000 m** : **un** garçon et **une** fille par équipe. Cette épreuve se déroulera à la fin du rassemblement (**Important : pour ne pas perdre de temps, les 2 représentants de chaque équipe auront été désignés avant l'épreuve**). Cette épreuve se courra en relais.

Le sport scolaire de l'École publique