

Consignes et règlements – Epreuves physiques
Document à lire absolument avec le début des épreuves

Les consignes et le présent règlement s'imposent aux candidats, qui en prennent obligatoirement connaissance préalablement aux épreuves.

Il a pour objet de garantir la régularité de toutes ces épreuves, ainsi que l'égalité de traitement des candidats.

Tout comportement ou toute action en infraction avec ce règlement sera consigné au procès-verbal de déroulement des épreuves, lui-même transmis au Président de jury. Il fera foi auprès des membres du jury qui pourront alors prendre toute décision d'élimination à l'encontre des candidats en infraction.

Ces épreuves de dérouleront dans l'ordre suivant :

- Epreuve de course : 100 m
- Une épreuve choisie par le candidat lors de son inscription : soit le 50 mètres en nage libre, soit le saut en longueur, soit le saut en hauteur, soit le lancer de poids.

Pour rappel, seules les femmes enceintes peuvent être dispensées, à leur demande, des épreuves physiques. Pour ce faire, toute personne concernée est invitée à en faire la demande auprès du service Concours avant le 8 octobre 2026, en joignant un certificat médical établissant l'état de grossesse.

1 – Consignes

- **Consignes générales**

Vous devrez être en tenue de sport ! PAS DE VESTIAIRES, donc pas de possibilité de prendre une douche (hors piscine).

Des consignes générales et techniques vous seront communiquées sur place par le Service Concours. Nous vous demanderons d'être attentifs au moment de ces consignes.

Une attestation de présence nominative sera disponible sur votre accès sécurisé dans les jours suivant cette épreuve.

Lors d'une épreuve, si vous souhaitez abandonner, veuillez le signaler à une personne du Service Concours avant de quitter le site.

Les personnes disposant d'un téléphone portable et/ou montre connectée doivent les mettre en position « arrêt ». Ils ne pourront être rallumés qu'à l'issue de vos deux épreuves.

- **Contrôle d'identité et émargement**

Le Service Concours procédera au contrôle d'identité de chaque candidat et à son émargement. Les candidats seront appelés individuellement.

A l'appel de votre nom :

- vous présenterez votre convocation et votre pièce d'identité,
- nous émargerez pour attester de votre présence,
- vous recevrez un dossard adhésif que vous collerez sur le devant du vêtement que vous porterez pour l'épreuve de course et pour l'autre épreuve d'athlétisme que vous auriez pu choisir. Aucun autre dossard ne vous sera redistribué. Sur ce dossard est indiqué votre numéro de série et votre numéro de couloirs concernant le 100 mètres.

- **Déroulement de l'épreuve de course (100m)**

Une tenue de sport est exigée (les chaussures de sport "à pointes" sont autorisées).

Cette épreuve commencera par un échauffement.

Le starter officiel vous donnera les consignes concernant cette épreuve et appellera ensuite le numéro de la première série : les candidats de cette série devront alors rejoindre la ligne de départ, se positionner dans le couloir qui leur a été attribué. Et ainsi de suite pour toutes les séries.

Si vous n'êtes pas à l'appel, la série partira sans vous.

Chaque candidat sera chronométré par deux chronométreurs. A la fin de votre épreuve, vous suivrez vos chronométreurs jusqu'aux tables en bord de piste pour signer le listing des temps chronométrés et du temps retenu pour votre course.

Cette épreuve ne donnera lieu qu'à une seule prise de performance.

Une fois votre épreuve de course terminée, vous vous dirigerez vers le lieu de votre seconde épreuve (aires de sauts ou de lancer de poids ou la piscine). Cette seconde épreuve ne débutera qu'à l'issue du passage de tous les candidats à l'épreuve de course. Vous pourrez continuer à vous échauffer pendant ce temps. Nous vous conseillons de ne pas vous éloigner du site.

- **Déroulement de l'épreuve de natation**

Le maillot de bain est obligatoire (le maillot de bain 2 pièces, les bermudas et caleçons sont interdits).

Les candidats n'ayant pas de maillot de bain se verront interdire l'entrée de la piscine selon le règlement intérieur (possibilité d'acheter un maillot de bain sur place). Les lunettes de piscine sont tolérées et le bonnet de bain n'est pas obligatoire.

Cette épreuve de natation se déroulera dans un bassin de 25 mètres.

Une fois dans le hall de la piscine, une personne du service concours vous accueillera et vous donnera un numéro de vestiaire.

Une fois sur le bord du bassin, les consignes du starter vous seront données puis un temps d'échauffement vous sera accordé.

Le starter appellera ensuite le numéro de la série : les candidats de cette série devront alors rejoindre leur plot de départ. Si vous n'êtes pas à l'appel, la série partira sans vous attendre.

Chaque candidat sera chronométré par deux chronométreurs. A la fin de votre passage, vous suivrez vos chronométreurs pour signer le listing des temps chronométrés et du temps retenu pour votre épreuve.

Cette épreuve ne donnera lieu qu'à une seule prise de performance.

Une fois votre épreuve de natation terminée, vous repasserez au vestiaire pour récupérer vos affaires.

- **Déroulement des épreuves de saut en longueur et de lancer de poids.**

Après avoir effectué votre course, vous pourrez vous diriger vers l'aire correspondante à votre seconde épreuve. Vous devrez garder votre dossard collé sur le devant du vêtement.

Les consignes du déroulement de l'épreuve vous seront communiquées et vous pourrez ensuite débiter votre échauffement.

Si vous n'êtes pas présent au moment de l'appel de votre nom, un essai vous sera comptabilisé avec la mention « absent à l'appel ».

A la fin de vos passages, vous suivrez vos examinateurs pour signer le listing de vos résultats.

Une fois votre épreuve terminée, vous pourrez récupérer vos affaires et quitter le site.

2- Règlement des épreuves

Règlement de l'épreuve du 100 m

Extrait du Règlement de la Fédération Française d'Athlétisme :

F 162-2 : Le départ de la course se fait au coup de feu d'un pistolet du starter tiré vers le haut, dès que le starter aura vérifié que tous les athlètes sont immobiles.

Tout coureur qui bousculera un autre athlète, lui coupera la route ou fera obstruction de telle manière qu'il gêne sa progression, sera passible d'une disqualification.

F 162-3 : Après commandement : « A vos marques », l'athlète doit s'approcher de la ligne de départ en gardant une position complètement à l'intérieur du couloir qui lui a été attribué et derrière la ligne de départ. Un athlète dans la position « A vos marques » ne peut toucher, ni avec ses mains, ni avec ses pieds, la ligne de départ ou le sol devant celle-ci. Les deux mains et au moins un genou doivent être en contact avec le sol et les deux pieds en contact avec les plaques des blocs de départ.

Au commandement « Prêts », l'athlète devra immédiatement prendre sa position finale de départ tout en gardant le contact de ses mains avec le sol et de ses pieds avec les plaques des blocs.

Dès qu'il sera certain que tous les athlètes sont immobiles dans la position « Prêts », le starter tirera le coup de pistolet.

F 160-4 : Pour toutes les courses jusqu'au 400 m inclus, chaque athlète disposera d'un couloir séparé.

Indications pratiques pour le déroulement de l'épreuve

- **Départ :** Un départ accroupi, avec ou sans utilisation des starting-blocks, et respectant les consignes mentionnées à l'extrait du règlement F 162-3 est autorisé. L'utilisation des starting-blocks est laissée à l'appréciation du candidat.
- **Faux départ :** En cas de premier faux départ, le(s) athlète(s) responsable(s) d'un faux départ sera(ont) averti(s) par l'Aide Starter. En cas de nouveau faux départ, le(s) athlète(s) responsable(s) sera(ont) disqualifié(s). Pour signaler tout faux départ, le starter utilisera un sifflet.
- **Arrivée :** les athlètes sont classés dans l'ordre dans lequel une partie quelconque de leur corps (c'est-à-dire le torse mais pas la tête, le cou, les bras, les jambes, les épaules, les mains ou les pieds), atteint le plan vertical du bord intérieur de la ligne d'arrivée.
- Pour les courses disputées en couloirs, chaque athlète gardera du départ à l'arrivée le couloir qui lui est attribué.
- **Chronométrage manuel :** les chronomètres devront être placés dans le prolongement de la ligne d'arrivée et à l'extérieur de la piste. Le temps sera pris à partir du moment où le chronomètre voit la flamme ou la fumée du pistolet, et jusqu'au moment où le torse de l'athlète atteint le plan vertical de la ligne d'arrivée.

Rappel : cette épreuve ne donne lieu qu'à une seule prise de performance.

Règlement de l'épreuve du 50 m nage libre

I. SW 4 LE DEPART

- **SW 4.1.** Le départ pour les épreuves de nage libre doit s'effectuer par un plongeon. Au coup de sifflet ou au signal (SW 2.1.5) du juge arbitre, les nageurs doivent monter sur les plots de départ et y demeurer. Au commandement du starter « A vos marques », ils doivent immédiatement se placer en position de départ avec au moins un pied placé à la partie avant du plot de départ. La position des mains est indifférente. Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le starter doit donner le départ.
- **SW 4.4.** Tout nageur qui partirait avant que le signal de départ ne soit donné, doit être disqualifié. Si le signal de départ est donné avant que la disqualification ne soit prononcée, la course doit continuer et le ou les nageurs devront être disqualifiés après la fin de la course. Si la disqualification est déclarée avant que le signal de départ ne soit donné, le signal de départ ne doit pas être donné, et les nageurs restants doivent être rappelés et un nouveau départ doit être donné.

II. SW 5 NAGE LIBRE

- **SW 5.1** Nage libre signifie dans une épreuve ainsi désignée que le nageur peut nager n'importe quel style de nage. Le candidat peut changer de nage comme il l'entend, il peut aussi n'utiliser que les bras ou que les jambes.
- **SW 5.2** Une partie du corps du nageur doit toucher le mur à la fin de chaque longueur (virage) et à la fin de la course.
- **SW 5.3** Une partie du corps du nageur doit briser la surface de l'eau pendant la course. Il est permis au nageur d'être complètement immergé lors des virages et sur une distance n'excédant pas 15 mètres après le départ et chaque virage. A ce moment, la tête doit briser la surface.

Rappel : cette épreuve ne donne lieu qu'à une seule prise de performance. Cette épreuve de natation se déroulera dans un bassin de 25 mètres.

Règlement de l'épreuve du saut en longueur

Extrait du Règlement de la Fédération Française d'Athlétisme :

F 185-1 : *Un athlète fait une faute s'il touche le sol, en prenant son appel :*

- *Au-delà de la ligne d'appel avec une partie quelconque de son corps.*
- *Soit en poursuivant sa course d'élan sans sauter.*
- *S'il prend son appel de part ou d'autre des extrémités latérales de la ligne d'appel, que ce soit en avant ou en arrière de la ligne d'appel prolongée.*
- *Si en retombant il touche le bord du sol, ou le sol en dehors de la zone de réception plus près de la ligne d'appel que la marque la plus proche faite dans le sable.*

L'athlète ne sera pas considéré comme ayant fait une faute dans les cas suivants :

- *S'il court à n'importe quel endroit à l'extérieur des lignes blanches qui délimitent la piste d'élan.*
- *S'il prend son appel avant d'atteindre la planche d'appel.*

Indications pratiques pour le déroulement de l'épreuve (Règlement Fédéral)

Echauffement avant le début de l'épreuve : Il s'effectuera sur le terrain de la compétition et avant le début de celle-ci, chaque athlète peut bénéficier de trois essais d'échauffement.

Accomplissement des sauts : Chaque athlète aura droit à trois sauts.

Enregistrement des sauts : La prise de mesure indiquera un saut valable.

Mesurage de la distance : Le mesurage de chaque saut sera effectué immédiatement après chaque saut valable. Tous les sauts seront mesurés à partir de la marque la plus proche faite dans la zone de réception par une partie quelconque du corps ou par tout élément qui était attaché au corps lorsqu'il a fait la marque jusqu'à la ligne d'appel ou son prolongement. Les mesurages seront faits perpendiculairement à la ligne d'appel ou son prolongement.

Pour tous les concours de sauts horizontaux, les distances seront toujours enregistrées au centimètre inférieur le plus proche si la distance mesurée n'est pas un centimètre entier.

Marque : Pour tous les concours utilisant une piste d'élan, les marques seront placées le long de la piste. Un athlète peut utiliser un ou deux repères afin de l'aider dans sa course d'élan et son appel.

Règlement de l'épreuve du lancer de poids

• Extrait du Règlement de la Fédération Française d'Athlétisme :

***F 187-13 :** Au lancer du poids, les engins seront lancés à partir d'un cercle. Pour ce type de lancers, l'athlète doit commencer son jet d'une position stationnaire à l'intérieur du cercle. L'athlète est autorisé à toucher l'intérieur de la bordure et il est aussi autorisé à toucher l'intérieur du butoir.*

***F 187-17 :** L'athlète ne devra pas quitter le cercle avant que l'engin n'ait touché le sol. Pour les lancers à partir d'un cercle, le premier contact de l'athlète, en quittant le cercle devra se situer entièrement derrière la ligne blanche tracée à l'extérieur du cercle.*

• Indications pratiques pour le déroulement de l'épreuve (Règlement Fédéral)

Echauffement avant le début de l'épreuve : Il s'effectuera sur le terrain de la compétition et avant le début de celle-ci.

Accomplissement des lancers : Chaque athlète aura droit à trois lancers.

Le lancer : Le poids sera lancé depuis l'épaule avec une seule main. Au moment où l'athlète prend place dans le cercle pour commencer son lancer, le poids doit toucher ou être très proche du cou ou du menton et la main ne peut pas être abaissée de cette position pendant l'action du lancer. Le poids ne doit pas être ramené en arrière de la ligne des épaules.

Enregistrement des lancers : La prise de mesure indiquera un essai valable (F 188-1)

Mesurage : Pour toutes les épreuves de lancer, les distances seront enregistrées au centimètre (0,01m) inférieur le plus proche si la distance mesurée n'est pas un centimètre entier. Le mesurage de chaque lancer devra être fait immédiatement après chaque lancer valable.

Seuls seront utilisés les poids fournis par le service organisateur du concours.

La magnésie (à la charge du candidat) est tolérée à l'exclusion de toute autre substance additionnelle.