

## Les courses de vitesse

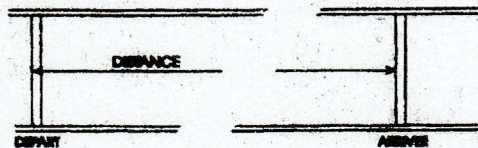
### Règlement

#### La piste

Ayant la forme d'un anneau, elle mesure 400 m. Elle est composée de 8 couloirs ayant 1,22m de large. Le coureur n'a pas le droit de poser son pied sur la ligne qui est à gauche, ce qui entraînerait sa disqualification, mais peut le poser sur la ligne qui est à sa droite.



La longueur de la course est mesurée en comprenant la ligne de départ et en excluant la ligne d'arrivée. Ceci a pour conséquence qu'au moment du départ le coureur n'a pas le droit de toucher la ligne de départ.



## Les courses d'endurance

En compétition, les courses d'endurance sont classées en deux grandes catégories :

- le demi-fond : du 800m au 3000m
- le fond : toutes les courses à partir du 5000m

Dans les courses d'endurance, le départ en couloirs n'est donné que pour les 800m, les coureurs se rabattant à la corde dès qu'ils entrent dans la ligne droite du côté opposé aux tribunes (après 100m de course).

Pour les distances supérieures à 800m, le départ se donne sur une ligne incurvée, de sorte que la distance soit identique pour tous les coureurs.

## **Le départ**

### **Le départ accroupi**

Il est obligatoire pour toutes les courses d'une distance allant jusqu'au 400m inclus.

Il se donne après trois commandements :

- À vos marques** Les coureurs, debout derrière les blocs, s'installent dans ces blocs de départ.
- Prêts** Ils gardent les deux pieds et les deux mains au sol et soulèvent le bassin.
- Coup de feu** Le coup de feu est tiré lorsque les concurrents sont immobiles à leurs marques.  
(Claquoir, partez!)

### **Le départ debout**

Il ne peut se prendre que pour des distances supérieures à 400m. Il se donne grâce à deux commandements :

- À vos marques** Les coureurs, debout derrière la ligne de départ (une ligne incurvée, de sorte que la distance soit identique pour tous les coureurs), viennent se placer avec précision derrière cette ligne.
- Coup de feu** Le coup de feu est tiré lorsque les concurrents sont immobiles.  
(Claquoir, partez!)

### **Le faux départ**

À la position « prêts », si un concurrent fait quoi que ce soit qui gêne les autres coureurs (partir avant le signal, produire des bruits...), il fait un faux départ. En ce cas, il est disqualifié et doit se retirer.

(exception : décathlon, heptathlon (et les athlètes de moins de 16 ans) où on reçoit d'abord un avertissement et le coureur qui fait un deuxième faux départ, même si c'est un autre coureur, sera disqualifié.)

### **Le chronométrage**

Les signaux qui marquent les limites du temps d'une course sont, d'une part, la fumée qui sort du pistolet du starter (et non pas le son perçu par le chronométrateur) et d'autre part, le franchissement de la ligne d'arrivée par la poitrine du coureur. Au premier signal, le chronométrateur déclenche son chronomètre, au second, il l'arrête.