UNIVERSITÉ DU BURUNDI
GRENIER DU SAVOIR DU BURUNDI
Dépôt institutionnel officiel
https://repository.ub.edu.bi

Organisation d'une Journée d'Athlétisme au Burundi.

NTAKUWUNDI, Damien

1974
UB, IUSE
https://repository.ub.edu.bi/handle/123456789/845

Document téléchargé depuis le **Grenier du Savoir du Burundi** — https://repository.ub.edu.bi

INSTITUT UNIVERSITAIRE des

Sciences de l'Education

(I U S E)

Section: BIOLOGIE - EDUCATION PHYSIQUE

Organisation d'une Journée d'Athlétisme au Burundi.

Mémoire Présenté par

Damien NTAKUWUNDI

BUJUMBURA

Juin 1974

Nos remerciements s'adressent particulièrement
à
Mr Gaugris, Directeur de ce mémoire.

Nous remercions également Mr Mugnier, Mr Rat et tous ceux qui ont contribué à l'élaboration de ce travail.

INTRODUCTION.-

L'importance de l'éducation physique occupe une place de choix dans la vie d'un homme. En effet, comme le disait Montaigne: Il ne suffit pas de former le jugement, il faut aussi endurcir le corps."

Dans notre pays, l'Education physique est en plein développement aujourd'hui. En effet, depuis quelques temps, on assite chaque année à des championnats interscolaires d'athlétisme; on a même déjà organisé deux championnats à l'échelon national.

Dans le but d'encourager cet amour naissant pour l'athlétisme au Burundi, nous avons cru bon de faire une petite étude sur l'organisation d'une journée d'athlétisme, qui, ne l'ignorons pas présente beaucoup de difficultés.

Dans la 1ère partie de ce travail, nous ferons un bref rappel historique de l'athlétisme du Burundi.

Dans la 2ème partie nous parlerons de la nécessité de l'athlétisme au Burundi pour déboucher dans le 3ème partie à l'organisation proprement dite d'une journée d'athlétisme au Burundi.

Enfin, la dernière partie sera consacrée à l'"Installation Matériel-Réglements".

C'est en gros ce que vous lirez dans ce travail.-

S O M M A I R E.-

Merci
Introduction

A. Rappel historique de l'athlétisme au Burundi 1
B. Les raisons d'être d'une journée d'athlétisme au Burundi 3
C. Réunion préliminaire à une journée d'athlétisme et attributions des officiels 5

D. Installations - Matériel - Réglements.

1. Courses (généralités) 13
- La piste (explications et réglements) 14
- Les courses de relais 17
- Les courses avec obstacles (110m haie) 19
- Le steeple chase 20
2. - Les sauts (généralités) 22
- Le saut en longueur et le triple saut 23
- Le saut en hauteur 25
- Le saut à la perche 27
3. - Les lancers (généralités) 29
- Le lancer de disque 30
- le lancer du poids 31
- Le lancer du javelot 33

Conclusion

E. Bibliographie.

A. Rappel historique de l'athlétisme au Burundi.

L'athlétisme est un sport individuel d'origine grecque. Les Grecs le pratiquent depuis 776 avant Jésus-Christ.

Ils ont été interrompus pendant un long moment. Les jeux olympiques furent supprimés en 393 après Jésus-Christ par l'empereur romain Théodose.

Ils furent redécouverts et organisés par le baron Pierre de Coubertin en 1892.

"Le sport chez les Grecs n'est pas seulement un divertissement apprécié, c'est quelque chose de très sérieux, qui se relie à tout un ensemble de préoocupations hygiéniques et médicales, esthétiques et éthiques à la fois".

Les Barundi se servaient très souvent de la lance qui représente le javelot actuel.

Il y avait des organisations de chasse au niveau des sous-chefferies. Les meilleurs chasseurs étaient non seulement bons lanceurs mais aussi bons coureurs.

Au niveau des chefferies se faisaient des concours analogues pour sélectionner les chasseurs du roi. Les chasseurs sélectionnés avaient des privilèges comme les danseurs du roi. Ces danseurs ou "Intore" ont gardé leur prestige jusqu'à nos jours.

Les bergers lançaient des bâtons pointus qui se rapprochent plus du javelot.

La course à pied n'était pas ignorée. Ils couraient sur des pistes rectilignes. L'inconvénient était qu'on ne pouvait pas faire à la fois les courses de vitesse et de fond. Parmi les autres sports qui se pratiquaient au Burundi, il faut citer les sauts :

Le saut en hauteur : sport favori des voleurs de vaches, son entraînement et son initiation se pratiquaient

en cachette. L'installation était rudimentaire. Ils enfonçaient en terre deux bâtons l'un à quelques mètres de l'autre. Une ficelle était tendue entre ces deux derniers, remplaçant ainsi la barre transversale.

L'entraînement consistait à franchir la corde sans la toucher.

Pour voler facilement les vaches, ces mêmes voleurs s'entraînaient également au saut à la perche. Cette dernière était en bois dur ou en bambou.

Le saut en longueur : c'était le sport favori des bergers, qu'ils pratiquaient au moment où leurs troupeaux se reposaient.

Enfin, les riverains étaient d'excellents nageurs. De ce fait, ils se rendaient d'ailleurs très utiles, car, ils aidaient souvent les passants à traverser les rivières pendant la saison des pluies.

B. Les raisons d'être d'une journée d'athlétisme au Burundi.

L'athlétisme au Burundi compte peu d'amateurs. Peut-être serait-il nécessaire de définir le mot "amateur".

"L'amateur est une personne qui concourt par amour du sport, pour qui le sport est un moyen de récréation, sans que son but soit d'en tirer n'importe quel gain".

Le Burundi est un des pays jeunes dans le domaine de l'athlétisme et du sport en général. Une organisation des championnats scolaires d'athlétisme s'avère nécessaire. Pour motiver et récompenser le travail des athlètes des établissements secondaires et universitaires.

La Table Ronde de Bujumbura s'est dévouée pour organiser des rencontres interscolaires d'athlétisme depuis 1968. Elle a pu enregistrer des succès sensibles.

Il serait bon d'envisager un championnat national d'athlétisme pour favoriser l'épanouissement des talents athlétiques de tous les Barundi : civils, scolaires et militaires.

Ce championnat permet par les nombreux spectateurs qui viennent de faire connaître l'athlétisme.

L'an passé, le Burundi a été représenté au festival panafricain de la jeunesse à Lagos dans le domaine de l'athlétisme et du folklore. Ces athlètes ont pu constater les efforts qui leur restent à fournir.

Un proverbe rundi dit : "Umwana ntavuka rimwe ngo yuzure ingovyi", c'est-à-dire qu'un apprenti dans un domaine ne réussit qu'après plusieurs essais.

L'organisation d'un championnat d'athlétisme est une bonne chose, mais qui occasionne beaucoup de dépenses :

.../...

Matériel : - achat et mise en place
- préparation du stade (tracer les couloirs, rénover les sautoirs, repeindre les aires de lancers).

officiels: convocations

Prévenir et inviter les autorités du pays.
Demander l'autorisation de faire la réunion.
Les athlètes : - Déplacements.
- Nourriture.
- Logement.

Donc, dès le départ, il faut disposer d'un fonds assez important.

C. Réunion préliminaire à une journée d'athlétisme et attributions des officiels.

1. Les officiels et leur rôle.

a. Les officiels	un directeur de la réunion un secrétaire de la réunion
Les officiels de direction	un directeur technique 1 juge arbitre pour les courses 2 juges arbitres pour les concours 4 juges à l'arrivée (ou plus)
Les officiels de compétition	4 juges de concours 4 commissaires de courses 6 chronométreurs 1 starter 1 aide-starter 1 contrôleur des tours 1 secrétaire du jury 1 commissaire du terrain 1 speaker
Autres officiels	1 géomètre officiel 1 ou 2 infirmiers 1 service d'ordre

a. Attribution des officiels.

Le directeur de la réunion.

Président de la réunion et responsable de la bonne exécution du programme.

Le secrétaire de la réunion.

- Responsable de la correspondance
- Responsable de la transmission des résultats au speaker.

Le directeur technique.

- Responsable de toutes les questions d'ordre technique.
- Préparateur des feuilles des résultats et des temps.

Le juge-arbitre pour les courses.

- Veille à ce que le règlement soit observé.
- Signe la carte indiquant les résultats.

Les juges-arbitres pour les concours.

- Surveillent les mesurages des performances.
- Signent les feuilles des résultats.

Les juges à l'arrivée (courses).

- Décident de l'ordre d'arrivée des concurrents.

Les juges aux concours.

Jugent, mesurent et inscrivent chaque essai valable.

Les commissaires de courses.

- Adjoints du juge-arbitre, signalent les infractions en course immédiatement au juge-arbitre.

Les chronométreurs.

- Prennent le temps des coureurs.

Le commissaire du terrain.

- Maintient l'ordre pendant tout le déroulement des épreuves.

Le géomètre officiel.

- Mesure la piste, les cercles et les angles de lancer.
- Transmet ces mesures au directeur technique avant la réunion.

Le starter.

- Juge tout fait se rapportant au départ.

L'aide-starter.

- Place les coureurs et surveille les départs.

Les compteurs de tours.

- Comptent le nombre de tours et annoncent à chaque concurrent le nombre de tours qu'il doit encore parcourir.

Le secrétaire du jury.

- Inscrit les résultats de chaque épreuve.
- Les remet au directeur de la réunion à la fin des épreuves.

Le (s) speaker (s).

- Annonce tous les détails relatifs à la compétition.

Les tirages au sort.

Avant le tirage au sort, nous devrons convenir du nombre des épreuves.
Par discipline, on aura deux représentants de chaque école participante. Un même candidat pourra participer à deux épreuves plus un relai.

Le tirage au sort des séries.

On prend un panier contenant des bouts de papiers sur lesquels sera mentionné le nom de l'épreuve et celui de l'école.
La piste comporte 4 couloirs. Pour la 1ère série, on aura par exemple 100 m A, 100 m c, 100 m x, 100 m H.

Le tirage au sort des couloirs dans les séries.

Ce tirage est important. En effet, il n'y aurait aucune raison de placer telle école dans le 1er couloir et l'autre dans le 4e.

Le tirage au sort dans les sauts et les lancers.

Pour chaque épreuve dans les sauts et les lancers, on fait un tirage au sort pour préciser l'ordre de passage.

L'ordre des épreuves.

Il faudrait commencer par les courses avec obstacles, afin de dégager la piste une fois pour toute du matériel encombrant.

On prendra soin de séparer le lancer du javelot des autres épreuves. En effet, ce dernier provoque souvent de très graves accidents.

Pour la même raison, on évitera de lancer le javelot et le disque en même temps.

Au cours d'une journée d'athlétisme, on voit souvent des athlètes participer à plusieurs épreuves les unes après les autres. Ceci est souvent le cas des courses. Il n'est pas rare qu'un même athlète fasse le 1.500 m et le 5.000 m par exemple.

On prendra donc soin d'espacer les épreuves.
On ferait par exemple le 1.500 m en début de matinée et le 5.000 m en fin d'après-midi.

Une journée d'athlétisme se termine par les relais toujours très intéressants et spectaculaires.

Seulement, il ne faut pas oublier que cette épreuve est peut-être la plus difficile à réaliser.

Ces relais nécessitent une bonne organisation par équipe et la présence de nombreux contrôleurs officiels.

Elaboration d'un programme.

Sur ce programme devra figurer :

1. Un aperçu sur le règlement de la compétition.

1°) Chaque concurrent doit avoir une tenue propre et deux dossards.

2°) Tout concurrent qui gènera délibérement un autre sera disqualifié.

3°) Dans les courses qui se disputent en couloirs, le compétiteur doit garder son couloir.

4°) Un concurrent quittant l'itinéraire volontairement sera disqualifié.

5°) Le nombre d'essais dans les concours :

- moins de 8 concurrents, chacun a droit à 6 essais. Par exemple s'il y a 15 écoles qui participent, les 8 premières ont droit à 3 essais supplémentaires.

- Plus de 8 concurrents, chacun a droit à 3 essais.

6°) Les ex-aequo.

Dans les courses.

Si un ex-aequo se produit dans une série qui décide de la qualification pour participer à la finale, ils peuvent tous deux être qualifiés.

En cas d'ex-aequo à la finale, le juge-arbitre décide. Les deux concurrents recommencent l'épreuve ou bien le résultat reste valable tel qu'il est.

Pour les autres places, les ex-aequo demeurent valables.

Dans les concours.

a. Pour les épreuves de concours où le résultat est basé sur la distance, en cas d'ex-aequo, on considère la deuxième meilleure performance pour les départager.

b. Pour les épreuves de saut en hauteur ou de saut à la perche.

- Le concurrent qui fait le plus petit nombre de sauts passe en première position.

- Si l'ex-aequo subsiste, sera classé premier celui qui aura manqué le plus petit nombre de sauts.

- S'il subsiste encore, le premier sera celui qui aura fait le plus petit nombre total de sauts.

Exemple.

Saut en hauteur.

- = pas sauté; o = Raté; x = Réussi								Total des échecs	Total des sauts	classement final
m	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85			
F	X	-	-	OOX	OOX	OX	OOO	-	9	2e
H	X	X	X	O-	OX	OOX	OOO	4	9	4e
A	X	X	OX	X	OOX	OOX	OOO	5	11	5e
C	-	OX	X	OX	-	OOX	OOO	4	8	3e
B	-	-	-	-	X	OX	OO	-	3	1e

F, H, A, C, B ont tous franchi 1,80 m et ont échoué à 1,85 m. Le règlement relatif à l'ex-aequo entre en jeu.

Par exemple : B et F sont ex-aequo mais B passe en première position parce qu'il a fait le plus petit nombre de sauts jusqu'au moment où s'est produit l'ex-aequo.
Pour H, A, C sont ex-aequo. Pour les départager, les juges font le total du nombre des échecs.

2. Le classement général.

Ex. On a 16 écoles qui participent.
Deux représentants par école et par épreuve.
Le premier classé aura 33 points.
Le deuxième classé aura 32 points.

.
.
.

Le trente-deuxième aura 1 point.

D. Installation - Matériel - Règlements.

1. Les courses.

Généralités sur les courses.

La course est : - un exercice naturel
- une activité préparatoire de base à d'autres exercices.
- divisée dans la forme compétitive en quatre groupes techniques principaux.

1. Le sprint.

Les courses qui vont jusqu'au 400 m

Pour le sprint - effort est de courte durée
- d'une intensité importante.

2°) Les épreuves de distances.
. Le 1/2 fond court : du 800 m jusqu'à 3.000 m
. Le 1/2 fond long (de 3.000 m à 10.000 m).

Pour ces deux séries d'épreuves - l'effort est de longue durée et l'intensité relative.

. Le cross (parcours variant en pleine nature ou en ville).
- le fond court - 20 km sur piste
- le grand fond - 25 km au marathon (42,195 km).
- l'effort prolongé
- fait appel aux ressources organiques

3°) Les épreuves d'obstacles.

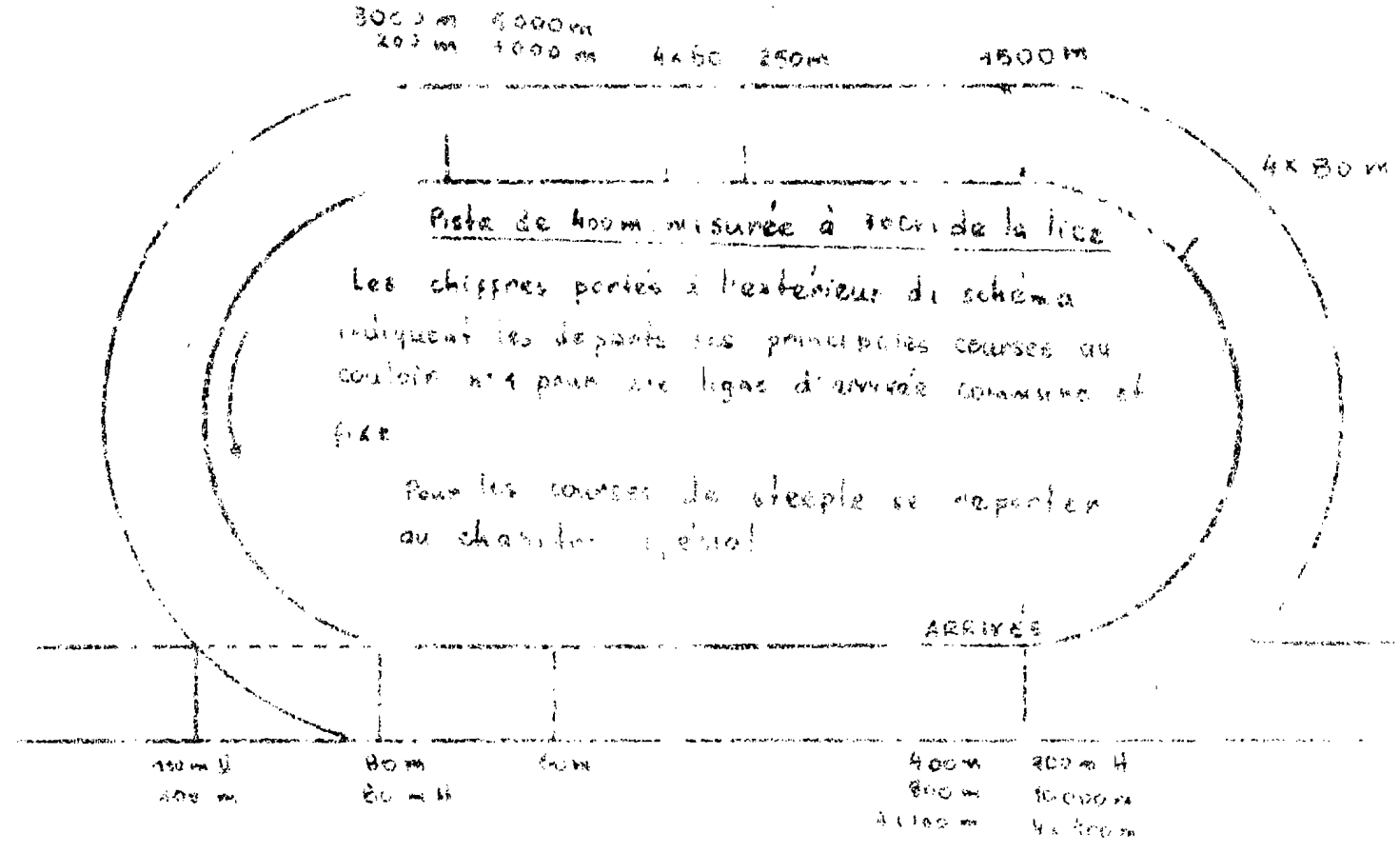
. Haies - 110 m haie avec des haies hautes
- 400 m haie avec des haies basses
- l'effort est de courte durée
- intensité importante.

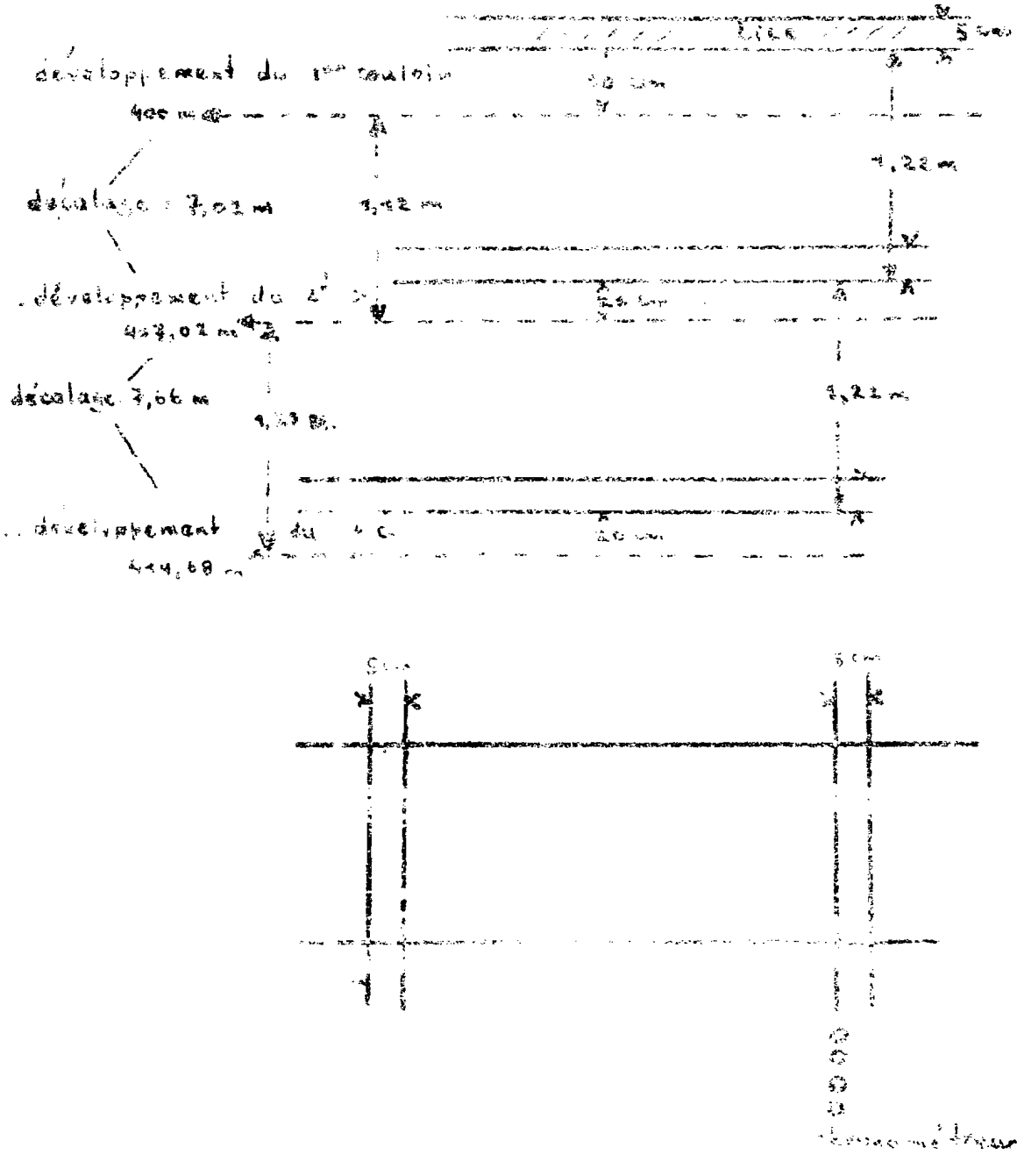
. Le steeple - se rapproche du 1/2 fond

4°) Les Relais.

Font appel à l'esprit d'équipe.

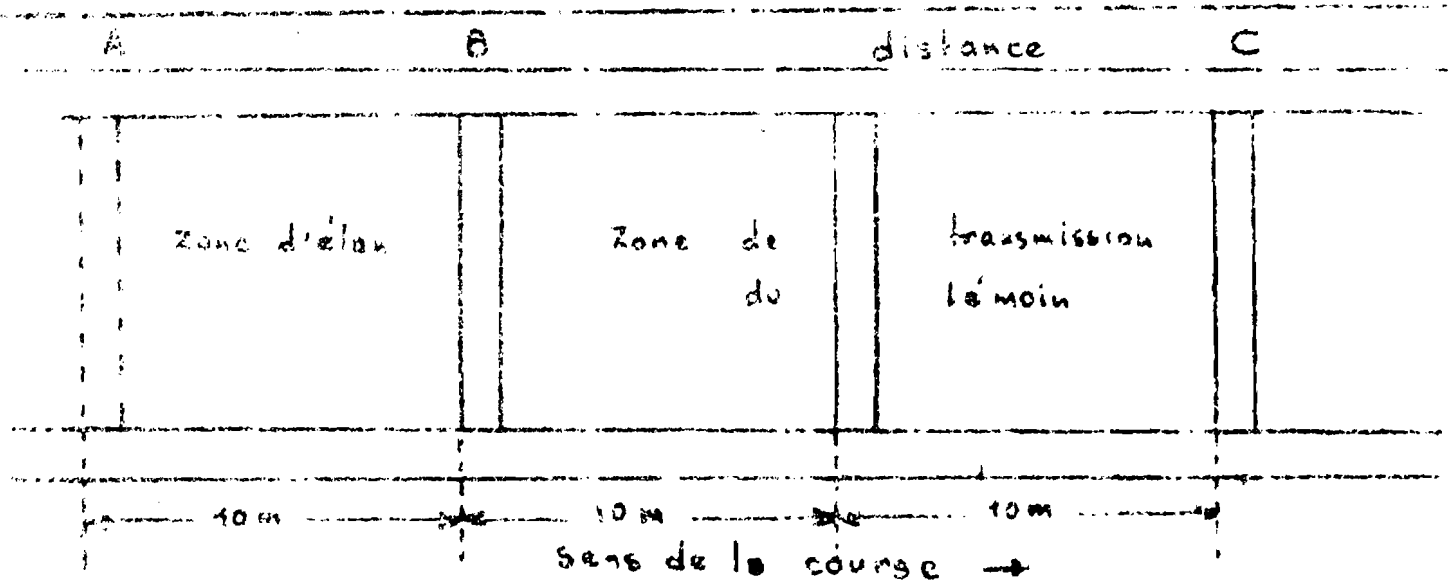
LA PISTE

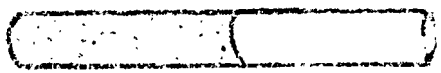

3000 m 5000m
200 m 1000 m 4x50 250m 1500 m
4 x 80 m
Piste de 400m mesurée à 20cm de la lice
Les chiffres portés à l'extérieur du schéma
indiquent les départs des principales courses au
couloir n°1 pour une ligne d'arrivée commune et
fixe
Pour les courses de steeple se reporter
au schéma ci-dessus
ARRIVÉE
110 m H
200 m
80 m
60 m
400 m 200 m H
800 m 10 000 m
4 x 100 m 4 x 400 m


développement du 1er rouleau
400 m
décalage : 7,02 m
développement du 2e
403,02 m
décalage 7,06 m
développement du
404,68 m
1,22 m
1,22 m

Règlements.

- Toutes les lignes tracées sur la piste mesurent 5 cm de largeur.
- Les distances à parcourir comprennent la ligne de départ mais pas la ligne d'arrivée.
- Le fil d'arrivée est tendu à 1 m 22 du sol à la verticale de la partie antérieure de la ligne d'arrivée.
- Chaque couloir doit mesurer 1 m 22 de largeur.
- La ligne de 5 cm qui délimite le couloir fait partie de ce couloir.
- Le développement total du premier couloir est mesuré à 30 cm de la lice (400 m).
- Le développement total de chacun des autres couloirs est mesuré à 20 cm de la ligne le délimitant à gauche.





Le témoin. Tube lisse - creux - rigide

Poids minimum 50 g. Circonférence 12 cm

Longueur maximum 30 cm. Minimum 25 cm.

LES COURSES DE RELAIS

Règlements.

- Dans toutes les courses de relais, le témoin ne peut être échangé que dans la zone B-C, c'est-à-dire 10 m avant et après la marque.
- Pour les relais en couloir, on peut faire une marque dans son couloir. Interdicion de placer un objet sur la piste.
- Interdiction de jeter le témoin.
- Si le témoin tombe, c'est le dernier porteur qui doit le ramasser.
- Après transmission du témoin, le coureur relayé doit rester dans son couloir pour n'en sortir que lorsqu'il ne risquera pas de gêner les autres concurrents.
- Interdiction pour un coureur de faire 2 parcours.

Course en couloirs.

Pour le 4 X 400 m. Le coureur reste dans son couloir jusqu'à la fin du premier virage du 2e parcours. Ensuite, il peut se rabattre à la corde.

Pour le 4 X 200 m. Le coureur reste dans son couloir jusqu'à la fin du 1er virage du 3e parcours. Ensuite, il peut se rabattre à la corde.

LES COURSES AVEC OBSTACLES

100 m Haies

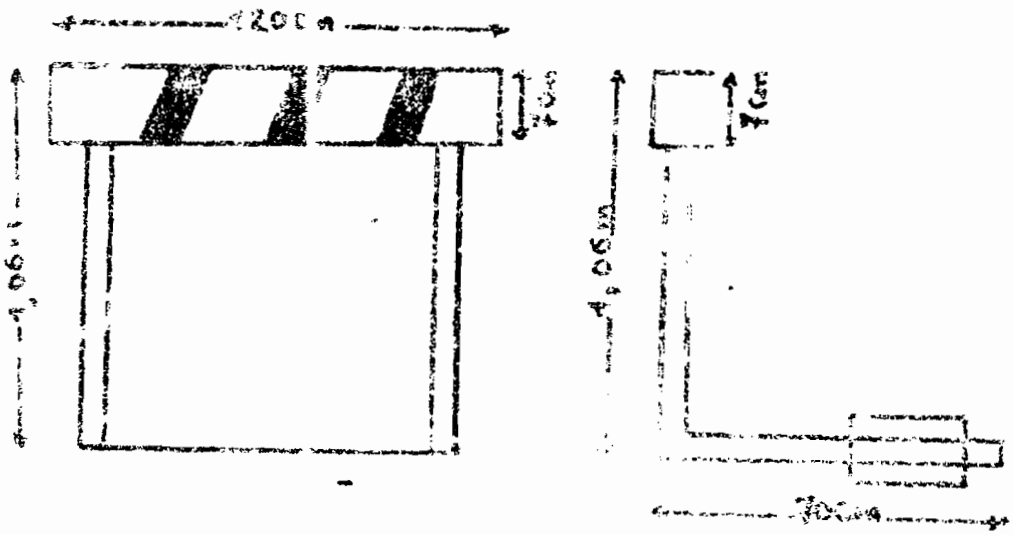
Course :

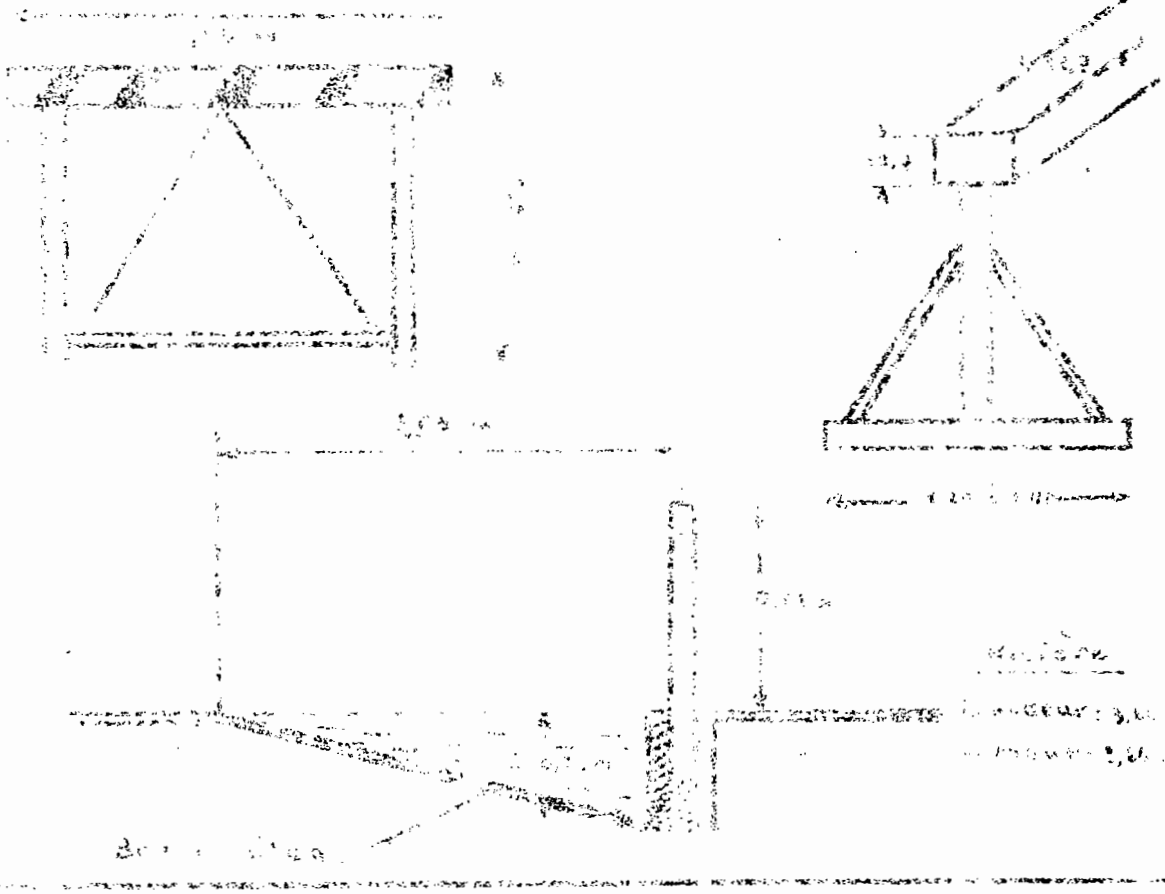
- Ne pas passer la jambe ou le pied à l'extérieur d'une haie
- Ne pas renverser avec les mains
- Le témoin doit être tenu tout au long de la course.
- On peut renverser les haies autrement et passer les mains.

Remarque : Ne pas gêner un adversaire, volontairement ou au moment du franchissement.

Caractéristiques techniques

La distance entre le départ et la 1ère haie est 13,72 m
La distance entre les autres est 9,14 m
La distance entre la dernière haie et l'arrivée est 10,50 m.





Règlements.

- Du départ au premier passage sur la ligne d'arrivée, course sur la piste normale sans franchir d'obstacles, soit 270 m.
- Puis 7 tours avec passage, dans chaque tour, de 390m, de 4 haies et de la rivière.

Ces 390 m se répartissent comme suit :

Du 1er tour à la 1ère haie	: 10 m
De la 1ère à la 2e haie	: 78 m
De la 2e à la 3e haie	: 78 m
De la 3e à la rivière	: 78 m
De la rivière à la 4e haie	: 78 m
De la 4e haie à l'arrivée	: 68 m

- Une déviation de la piste est réalisée entre H_3 et H_4 pour le passage de la rivière.
- Le 3.000 m steeple doit comporter : 28 passages de haies.
  - 7 passages de rivière.
- La rivière doit être le 4e obstacle de chaque tour.
- Tout concurrent qui passe d'un côté du fossé d'eau, ou qui laissera traîner le pied ou la jambe à l'extérieur d'une haie sera disqualifié.

Les Sauts.

Généralités.

1. La course d'élan.

Sa longueur, sa vitesse, son rythme varient selon le saut considéré.

La course d'élan comprend :

- une phase de mise en action;
- une phase d'allure;
- une phase de préparation à l'impulsion.

. cette dernière est caractérisée par une concentration et une relaxation particulières préparant - sans diminution de vitesse - le geste d'appel.

2. L'impulsion.

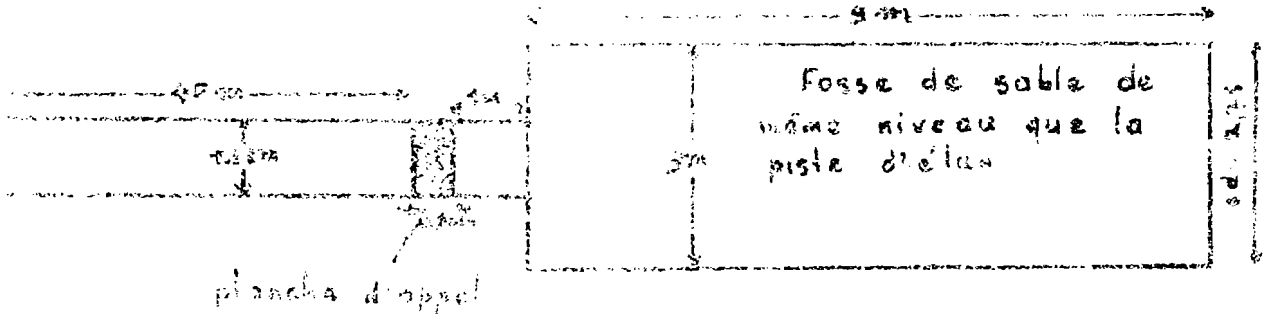
Son intensité doit être maximum pour tous les sauts.

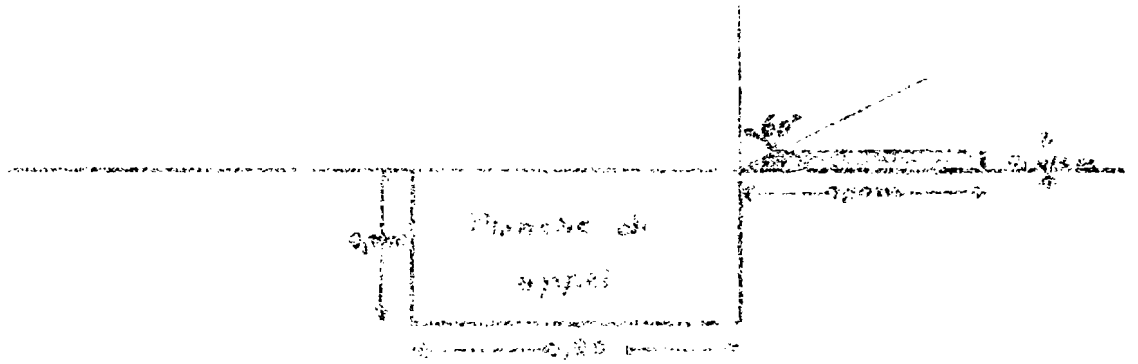
3. La suspension - Réception.

Le sauteur mobilise ses segments autour du centre de gravité en fonction du but poursuivi.

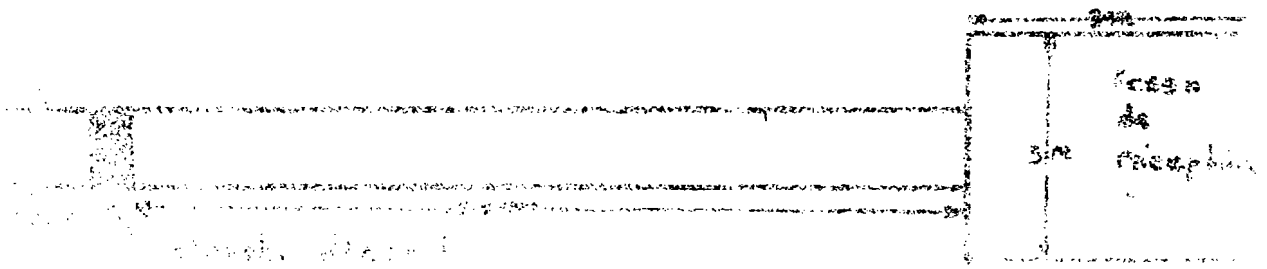
N.B. Seule la course du saut à la perche peut être comparée aux autres sauts.

Le SAUT EN LONGUEUR





TRIPLE SAUT



Mesures - Règlements.

1. Mesure des sauts.

   . De la marque la plus proche de la planche d'appel faite par le sauteur dans la fosse de réception, jusqu'à la ligne d'appel et perpendiculairement à cette ligne.

Remarque : Toute trace de réception doit être effacée entre deux concurrents.

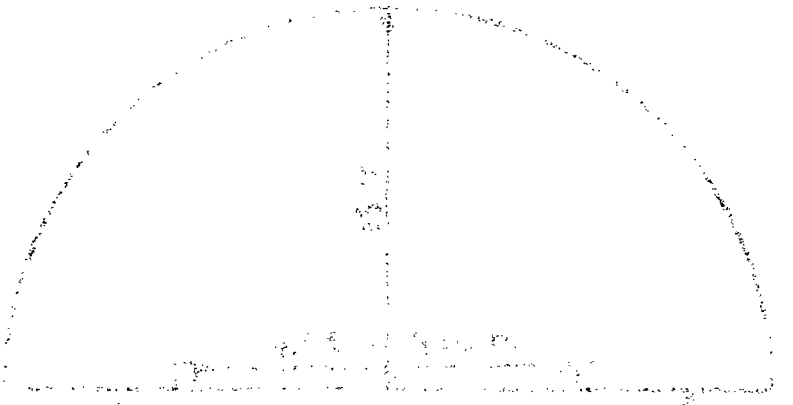
2. Règlements.

   . Lorsqu'il y a plus de 8 concurrents : 3 essais chacun et les 8 meilleurs auront droit à 3 essais supplémentaires.

   . Lorsqu'il y a 8 concurrents ou moins : 6 essais chacun.

   Sauts nuls : Si un sauteur touche le sol avec une partie quelconque de son corps au-delà de la ligne d'appel ou de son prolongement, le saut est considéré comme nul.

   N.B. Le règlement du saut en longueur et le même que celui du triple saut.



3

2,5 – 3

16

Règlements.

Les records du monde au saut en hauteur ont été battus au rouleau ventral et au Fosbury. Les deux méthodes sont les seules valables.

1. Les concurrents doivent prendre l'appel sur un pied.
2. Si un concurrent fait tomber la barre ou touche le sol au-delà du plan des montants sans passer au-dessus de la barre, le saut est nul.
3. La barre doit être horizontale et la hauteur est mesurée perpendiculairement à partir du sol jusqu'à la partie du bord supérieur de la barre le plus près du sol.
4. Chaque sauteur a droit à 3 essais consécutifs, après 3 échecs consécutifs, il est disqualifié.

N.B. - Un sauteur peut s'abstenir à certaines hauteurs.
- Un concurrent peut renoncer à son 2e ou 3e essai à une hauteur et a le droit de sauter à une hauteur supérieure.

Installations - Matériel.

1. Fosse de réception : (5 X 5) m minimum.
2. Couloir d'élan : longueur minimum 40 m :
   largeur minimum 1,22 m
3. Le Bac d'appel : en métal ou en bois recouvert d'une tôle de 2,5 mm sur 80 cm à partir du bord intérieur (détails sur le croquis).
4. Les poteaux
   - montants rigides espacés de 4,02 m à 4,32 m.
   - Les supports de la barre sont dirigés vers la fosse de réception.
   - La longueur de la barre 4 m à 4,30 m
     Poids maximum 2,150 kg
5. La perche
   - engin personnel constitué de n'importe quel matériau.

Règlements.

1. Le sauteur peut déplacer les montants de 60 cm de part et d'autre du prolongement du bord intérieur du haut du butoir.
2. Après 3 échecs consécutifs, le concurrent est disqualifié.
3. Un saut est considéré comme manqué :
   - s'il fait tomber la barre
   - s'il s'enlève du sol sans franchir
   - si après s'être enlevé il déplace une main au-dessus de sa prise supérieure initiale au moment du décollage au sol.
   - Si avant de prendre son appel il touche au-delà du plan d'arrêt antérieur du butoir avec son corps ou avec sa perche.

N.B. Si la perche se brise en cours d'essai, le saut n'est pas considéré comme marqué.

Généralités sur les lancers.

Les lancers sont généralement classés en deux familles.

Les lancers en translation : le poids et le javelot ; et les lancers en rotation : le disque et le marteau.

Le marteau n'est pas encore connu au Burundi, mais on le lance dans les compétitions internationales d'athlétisme.

Les principes généraux leur sont communs pour l'essentiel.

- La plus grande vitesse d'envol sous l'angle le plus favorable.

Le chemin de lancement.

Il doit être le plus long possible.

L'enchaînement rythmique du geste.

Les différents segments du corps interviennent en chaîne.

La phase de préparation (la phase d'élan).

Les différents maillons de la chaîne des leviers n'agissent pas en bloc.

Les buts de la phase de préparation sont de deux ordres :

- vaincre l'inertie de l'engin.
- placer le lanceur dans la meilleure attitude possible.

La phase d'accélération terminale.

La phase essentielle de l'impulsion des forces sur l'engin a lieu à partir du double-appui.

La trajectoire.

L'angle de projection idéal d'un mobile est théoriquement de 45°.

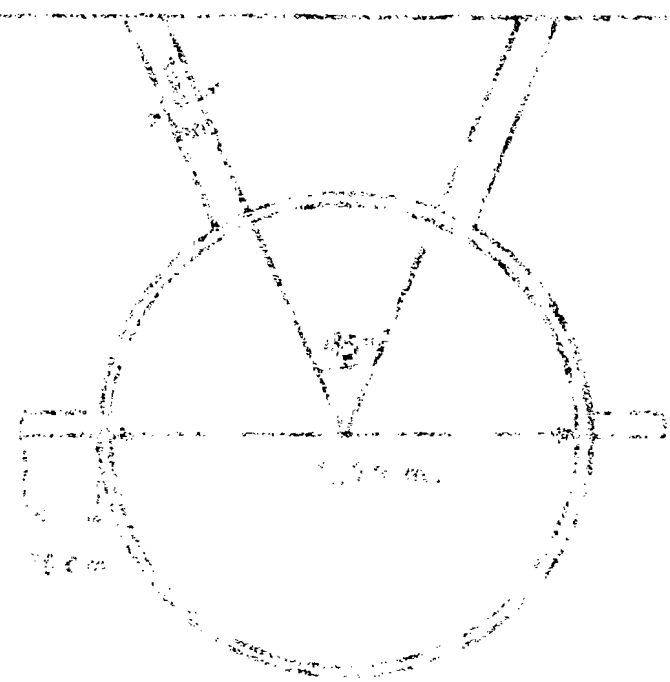
LE LANCER DU DISQUE.

Installations et matériel

1. Le cercle : diamètre de 2,50 m
   - obstacle de bois
   - couleur pour la chute des engins (ex.
2. Engins. Hommes : kg Dames : kg

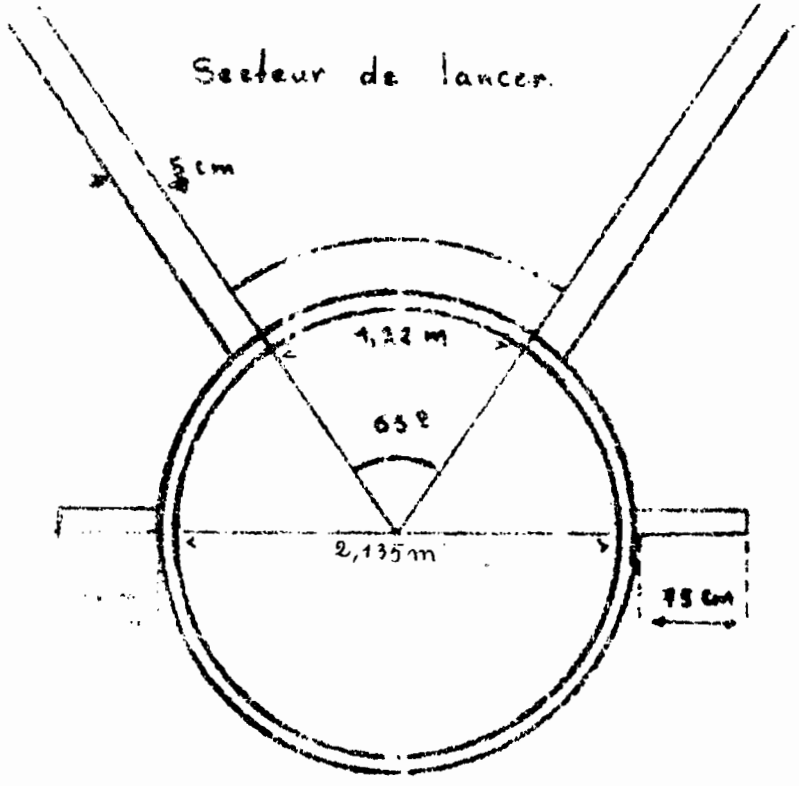
Mesures et réglements :

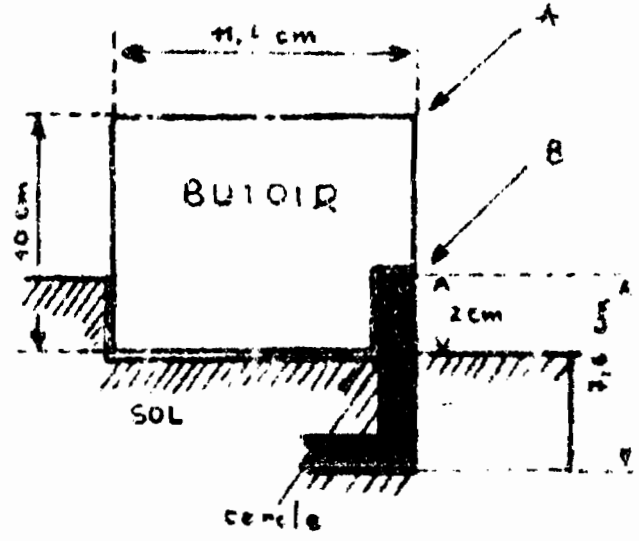
1. Mesure : Du point d'impact au sol le plus proche du centre du cercle en direction du centre jusqu'au bord intérieur du cercle.
   Les performances seront enregistrées en unité de cm à l'unité inférieure la plus proche.
2. Réglements : Même réglement d'exécution que pour le lancer du poids.



LE LANCER DU POIDS.

Secteur de lancer.





Aire d'élan en ciment à 2 cm en dessous du niveau de la surface de réception des poids.

Mesures - Règlements.

1. Mesures des jets :

A partir de la trace laissée par l'engin la plus proche du centre du cercle, jusqu'à l'arête intérieure du butoir.

2. Règlement.

- Si plus de 8 lanceurs : 3 essais chacun et 3 essais supplémentaires aux 8 meilleurs.
- S'il y a 8 lanceurs ou moins : 6 essais à tout le monde.
- Le poids est lancé de l'épaule d'une seule main.
- Interdiction de l'abaisser de la position de départ.
- Interdiction de l'amener en arrière du plan des épaules.

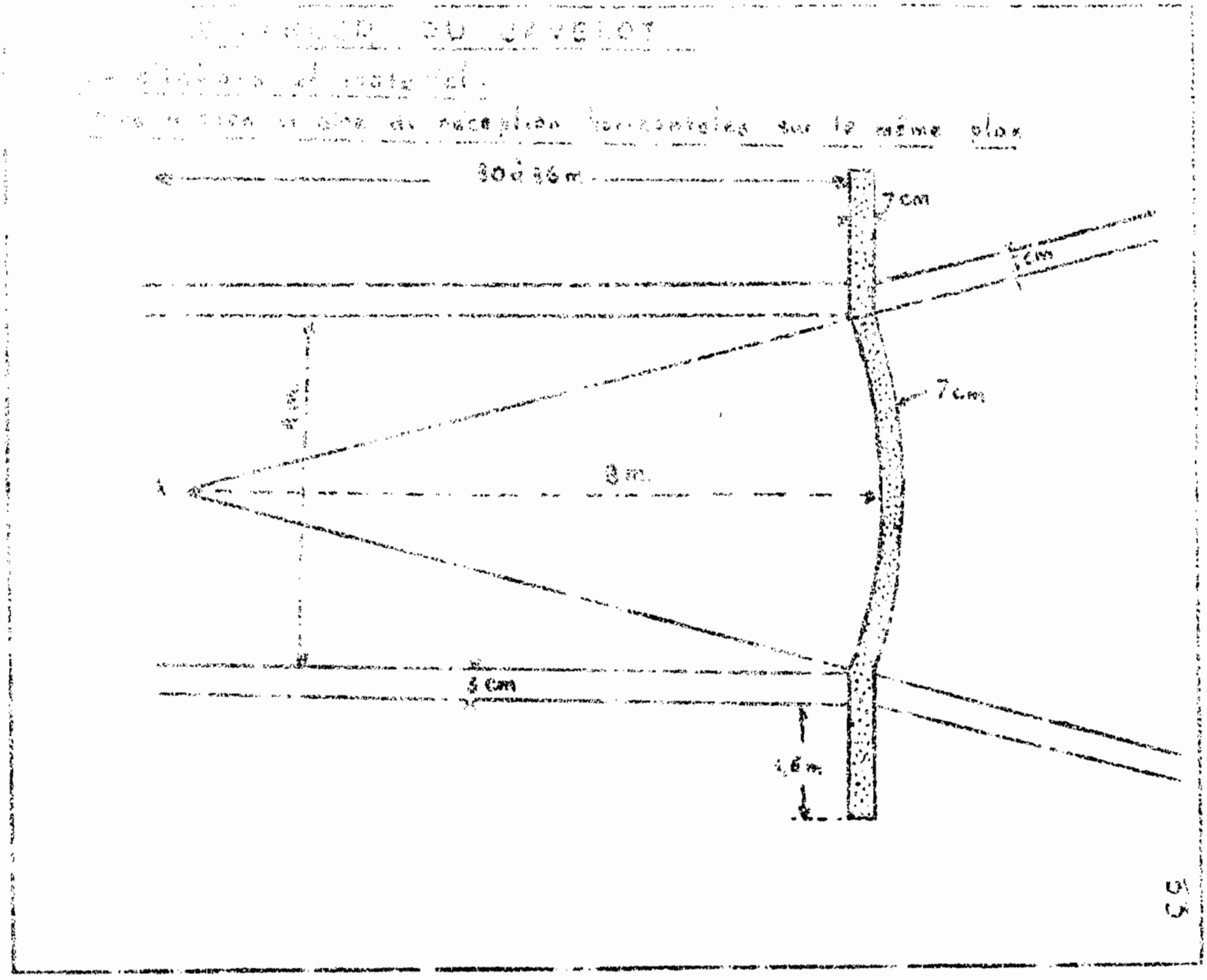
. Les jets doivent retomber à l'intérieur des limites du secteur.

. Dès que le lanceur commence son lancer, son jet est considéré comme nul si :

- il touche la partie supérieure du butoir ! avec une partie quelconque de son corps.
- il touche la partie supérieure du cercle !
- il touche le sol à l'extérieur du cercle !

. Dès que l'engin est lancé, le jet est considéré comme nul si, avant que le poids soit retombé au sol, le lanceur sort du cercle.

. Lorsque le poids est retombé, le lanceur doit sortir du cercle par la partie arrière délimitée par un diamètre tracé. Sinon jet nul.


30 à 35 m
7 cm
7 cm
7 cm
3 m.
3 cm
1,6 m.

Mesures et Règlements.

1. Mesures des jets.

De la trace laissée par la pointe du javelot à la partie intérieure de l'arc de cercle délimitant la zone d'élan, en direction de l'arc de cercle de rayon de 8 m.

2. Règlements :

. Le javelot doit être tenu à la cordée.

. Le javelot doit toucher le sol par la pointe de la tête métallique en premier, sinon jet nul.

Pendant le lancer.

. Le lanceur ne doit pas toucher le sol avec son corps

- la ligne délimitant l'arc de cercle
- les lignes de 1,50 m perpendiculaires au couloir d'élan
- ou le sol au-delà de ces lignes.

Après le lancer.

. Le lanceur ne pourra quitter la zone d'élan que lorsque le javelot aura touché le sol.

. Il sortira de la zone d'élan derrière l'arc de cercle et les lignes de 1,50 m.

CONCLUSION.-

Dans ce travail, nous avons essayé de dégager l'essentiel de ce qu'il faut savoir pour organiser une journée d'athlétisme. Nous avons même donné des croquis qui illustrent l'installation et le matériel.

Dans l'enseignement de l'éducation physique, il faut avoir des manuels et des terrains appropriés. Or, dans notre pays nous n'avons pas toujours ces manuels ou ces terrains à portée de la main.

Nous osons espérer que ce travail que nous venons de faire rendra service aux professeurs d'éducation physique et à tous ceux qui voudrait développer l'éducation physique au Burundi.

Bibliographie.

- Robert bobin : Athlétisme pour tous
  5e Edition
  Edition Amphora

  A. Leroy : Traité d'éducation physique
  J.Vives Pédagogie sportive et Athlétisme
  Armand Colin-Bourrelier

- George Magnane : Sociologie du sport

- International Amateur Athletic Fédération
  162 upper Richmond Road-Putney
  London Sw IS

- Centre régional de documentation pédagogique
  Dijon

- Sport in Africa
  Published by Deutsche Welle
  Public Relations Department
  5 Cologne P.O.B. 100444
  Féderal Republic of Germany

April 1972.