ENTENTE ATHLETIQUE NORD MAYENNE

L'ESSENTIEL DU JUGE LANCER

2025

Disque - Javelot - Marteau - Poids

Sommaire

- Organisation d'un concours 4
- Essais 5
- Essais différés 6
- Feuilles de concours 7
- Temps imparti 9
- Drapeaux 10
- Les engins 11
- Les aires de lancer 13
- Cercles de lancer 17
- Valider un lancer 19
- Mesurer un lancer 21
- Tracer le secteur de réception 22
- Autres remarques 24
- Vos remarques personnelles 26
- Liens vers les règlements 30
- Liens pour se former 31

Préface

Cet « *ESSENTIEL DU JUGE LANCER* » a vocation à aider les juges et notamment les débutants à comprendre les règles de base pour organiser un concours de lancer et permettre son bon déroulement ainsi que la validation des performances.

En regroupant les points de règlement qui apparaissent essentiels, ce petit mémo du juge lancer est fait pour être emmené partout, sur les différents concours afin d'avoir, à portée de main les règles de base pour le déroulement de la compétition.

Retrouvez sur les dernières pages les QRCodes pour accéder à diverses ressources afin d'apprendre à juger les lancers en athlétisme. Les liens vers les règlements complets de World Athletic et de la Fédération Française d'Athlétisme sont également présents.

L'utilité de ces liens est donc d'accéder rapidement au règlement complet qui peut être parfois nécessaire au déroulement de la compétition car l' « *ESSENTIEL DU JUGE LANCER* » ne reste qu'un résumé (très complet) des points les plus importants et utiles du règlement.

« *Rien ne vaut la mise en pratique sur le terrain* » En effet, plusieurs de ces règles peuvent paraître abstraites à la lecture. Mais une fois appliquées sur la piste, celles-ci deviennent compréhensibles et l'on comprend leur nécessité.

Organisation d'un concours

Sur un concours de lancer, il peut y avoir 4 à 9 (ou +) juges qui organisent le bon déroulement de l'épreuve.

- 1 Chef juge organisant le concours et tenant les drapeaux pour lire et valider les performances
- 1 juge secrétaire notant les performances sur la feuille du concours
- 1 juge préposé au tableau d'affichage s'occupant de l'affichage de l'essai, de la performance, (parfois du dossard)
- 2 juges à la chute des engins (1 ramène les engins, 1 plante la fiche avec le point 0 du ruban)
- 1 juge chronomètre pour vérifier le respect du temps imparti
- 1 juge qui surveille la cage et notamment la bonne mise en place des portes au marteau
- 1 juge vérifiant les gestes de l'athlète dans le plateau et tendant le ruban de mesure (ou surveillant la ligne au javelot)

Pour info :

- sur les compétitions de niveau départemental, il y a rarement autant de juges ; par conséquent, des actions « secondaires » ne sont pas réalisées et un juge peut effectuer 2 tâches.

Essais

Le nombre d'essais pour les lancers est défini en fonction de la compétition (championnats : 3 + 3, interclubs : 4…)

En championnats, tous les athlètes du concours ont 3 essais. Les 8 meilleurs (ou tout le monde s'il y a moins de 8 athlètes) ont 3 essais supplémentaires.

Ces 3 essais supplémentaires se déroulent dans l'ordre inverse du classement. Si des athlètes sont parfaitement ex-aequo, l'ordre initial est conservé pour leurs 3 essais supplémentaires.

Lorsque il y a 8 athlètes ou moins dans le concours, si un athlète échoue à ses 3 premiers essais, il peut effectuer les 3 suivants.

Lorsqu'il y a plus de 8 athlètes, des athlètes ayant échoué à leurs 3 premiers essais ne peuvent pas continuer le concours.

Un athlète qualifié pour ses 3 essais supplémentaires arrêtant son concours ne sera pas remplacé.

Essais différés

Lors de compétitions, des athlètes peuvent avoir plusieurs épreuves simultanément. Un athlète peut donc demander à s'absenter, mais il doit en avertir les juges de son concours.

L'athlète doit être de retour pour effectuer son essai, sinon il est compté comme nul (X).

Pour éviter de perdre des essais, un athlète peut demander à effectuer un essai différé. Le chef juge peut l'y autoriser, mais l'essai doit toujours être réalisé dans le même tour :

- l'athlète devant lancer en 2e position lors de son 1er essai peut lancer en dernière position, mais il ne peut pas lancer 2 fois lors du tour général du 2e essai.

Feuilles de concours

Il existe une feuille de concours pour les lancers. Afin de la remplir, il faut connaître quelques indications :

X = essai non réussi
— = essai non-tenté (impasse)
r = retiré de la compétition (arrêt)

Pour les résultats et le classement :

NM = aucun essai valable enregistré
DNS = n'a pas été présent
DQ = disqualifié
Q = qualifié en ayant réalisé la performance demandée
q = qualifié à la performance

Il en existe d'autres, mais celles-ci sont les principales.

Pages suivantes : exemple d'une feuille de concours de marteau

Marteau (4kg) TCF	1	2	3	Meilleure performance	Classement	Nouvel ordre	4	5	6	Meilleure performance et classement
Prel Sidonie	**43m48**	42m19	X	43m48	2	4	**43m85**	42m74	40m61	43m85 2
Bouvier Maeva	X	**30m90**	X	30m90	4	2	31m88	**31m98**	X	31m98 5
Pennetier Marie	X	**40m61**	X	40m61	3	3	X	X	X	40m61 3
Pennetier Manon	41m14	**43m61**	X	43m61	1	5	43m61	43m73	**44m45**	44m45 1
Quentin Oriane	27m73	**29m73**	25m69	29m73	5	1	X	**32m55**	X	32m55 4

Exemple tiré de Mayenne 18/05/2024

La meilleure performance remporte le concours. Si 2 athlètes sont ex aequo, on regarde la 2e meilleure performance etc.

Il y a 5 athlètes dans le concours, elles ont donc toutes 6 essais. Le classement intermédiaire est réalisé en fonction des performances pour que les athlètes lancent les 3 derniers essais dans l'ordre inverse du classement. Dans un concours de + de 8 athlètes, seulement les 8 meilleurs ont 3 essais de plus.

Temps imparti

Dans tous les concours, les athlètes ont un temps imparti pour s'élancer, à partir du moment où ils sont appelés par le jury. En saut, le temps varie selon les disciplines, mais en lancer, il est toujours identique pour les 4 lancers.

	Lancers
Plus de 3 athlètes et 1er essai de chaque athlète	1 min
2 ou 3 athlète	1 min
1 athlète	-
Essais consécutifs	2 min

L'athlète doit débuter son lancer dans le temps imparti. S'il ne s'est pas élancé à temps, l'essai est considéré comme nul et une croix « X » doit être inscrite sur la feuille du concours à cet essai.

Drapeaux

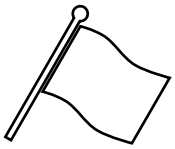
Les drapeaux sont utilisés en athlétisme afin de valider la réalisation d'un essai ou non. Ils sont utilisés dans les 4 lancers.

Il existe pour cela 2 drapeaux : le drapeau blanc qui valide l'essai et le drapeau rouge qui annonce l'essai comme raté.

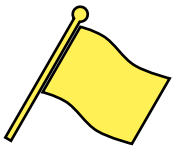
Il existe un troisième drapeau en athlétisme : le drapeau jaune. Il est utilisé pour signaler à un athlète qu'il lui reste 15s pour s'élancer (cf temps imparti). Le juge possédant ce drapeau lance un chronomètre lors de l'appel de l'athlète et si ce dernier ne s'est pas élancé à 15s de la fin du temps, il lève le drapeau.



Essai raté : X



Essai réussi : O



Il reste 15s

Il faut bien penser à :

- attendre la sortie du cercle de lancer avant de valider un essai

Les engins

Il existe 4 engins de lancer, pour les 4 épreuves de lancer : disque, marteau, javelot, poids.

Ceux-ci appartiennent généralement au club organisateur de la compétition, mais les athlètes peuvent aussi apporter leur engin.

Dans ce cas, l'athlète doit avertir les juges en amont du concours pour que l'engin soit pesé et vérifié. Les engins de l'organisateur doivent, eux aussi, être vérifiés et pesés avant la compétition.

Un engin appartenant à un athlète doit être laissé à disposition de tous les athlètes du concours.

Retrouvez sur la page suivante le détail des poids des engins par catégorie.

Il existe aussi des normes de longueur de câble pour le marteau, de diamètre pour le disque et le poids, de point de gravité pour le javelot et de matériaux pour ces 4 engins de lancer. Pour cela, nous nous référerons au manuel WA.

	Poids	Marteau	Disque	Javelot
BEF	2 kg	2 kg	0,6 kg	0,4 kg
BEM	3 kg	3 kg	1 kg	0,5 kg
MIF	3 kg	3 kg	0,8 kg	0,5 kg
MIM	4 kg	4 kg	1,25 kg	0,6 kg
CAF	3 kg	3 kg	1 kg	0,5 kg
CAM	5 kg	5 kg	1,5 kg	0,7 kg
JUF	4 kg	4 kg	1 kg	0,6 kg
JUM	6 kg	6 kg	1,75 kg	0,8 kg
ESF/SEF	4 kg	4 kg	1 kg	0,6 kg
ESM/SEM	7,26 kg	7,26 kg	2 kg	0,8 kg
M0/M2 F	4 kg	4 kg	1 kg	0,6 kg
M0/M2 M	7,26 kg	7,26 kg	2 kg	0,8 kg
M3/M7 F	3 kg	3 kg	1 kg	0,5 kg
M3/M4 M	6 kg	6 kg	1,5 kg	0,7 kg
M5/M6 M	5 kg	5 kg	1 kg	0,6 kg
M7/8 M	4 kg	4 kg	1 kg	0,5 kg
M8/M12 F	2 kg	2 kg	0,8 kg	0,4 kg
M9/M12 M	3 kg	3 kg	1 kg	0,4 kg

Les aires de lancer

Au lancer de disque et au lancer de marteau, il y a une cage qui entoure le lanceur pour garantir la sécurité.

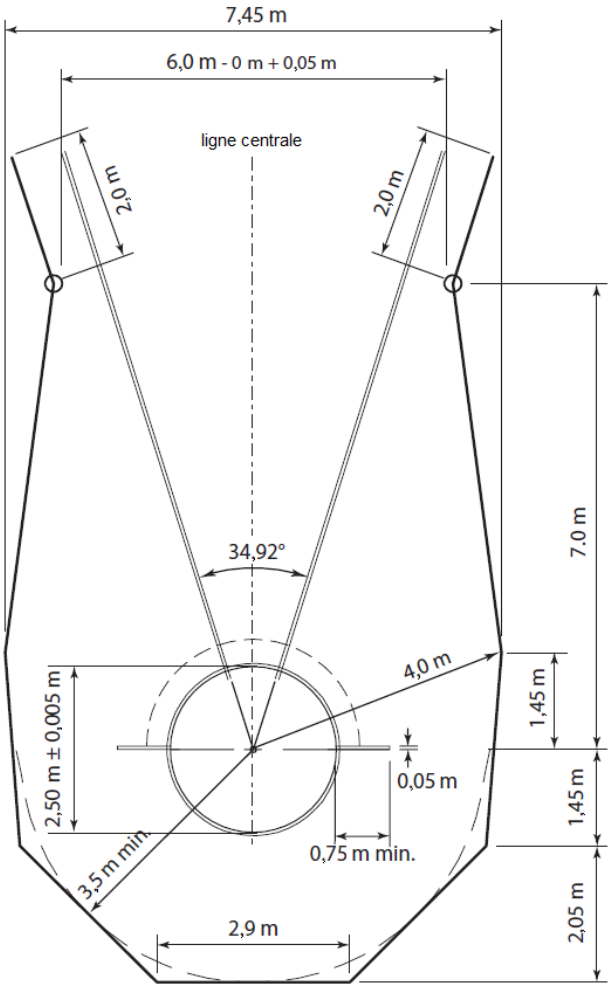
La cage du lancer de marteau dispose de portes qui se ferment, l'une ou l'autre, si l'athlète est droitier ou gaucher.

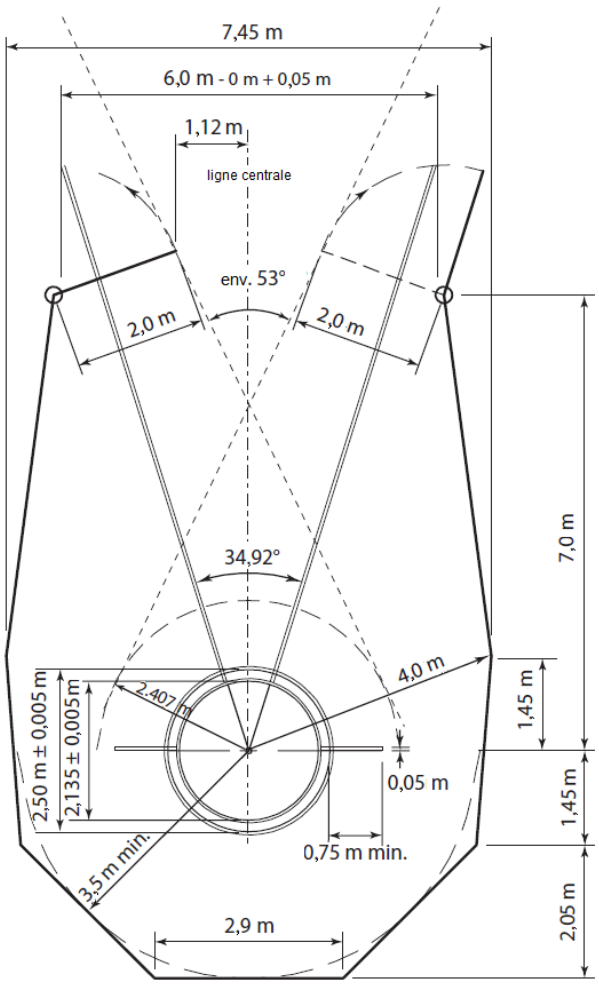
Retrouvez sur les pages suivantes un exemple de cages de disque/marteau lorsque le plateau est au même endroit. Il convient alors de positionner un réducteur de cercle pour un concours de marteau afin de lancer dans un cercle de la bonne dimension.

Le premier exemple est en configuration de cage de disque et le second en cage de marteau. Ces plans sont issus des manuels de World Athletics.

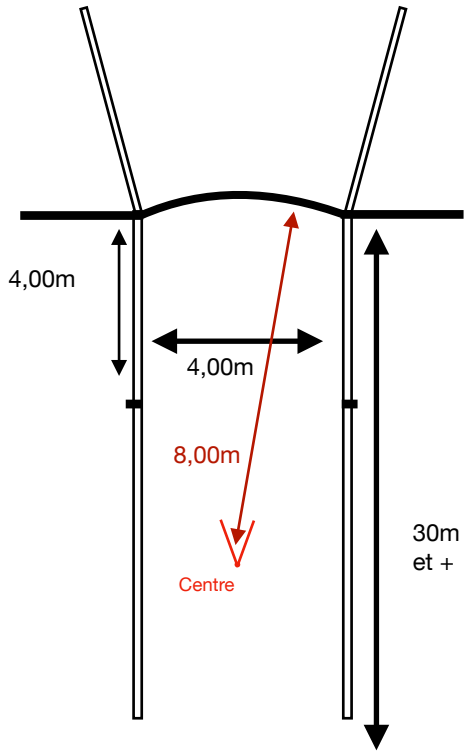
Pour info :

- les normes peuvent changer en fonction du niveau de la compétition afin d'assurer la pleine sécurité des athlètes et la validation des performances.





Aire de lancer de javelot



Il faut bien penser à :

- les longueurs de secteurs et de piste d'élan doivent être adaptées au niveau de la compétition afin d'assurer la pleine sécurité des athlètes et la validation des performances

Cercles de lancer

Au disque, poids et marteau, le lancer s'effectue dans un cercle. Celui-ci mesure 2,500m de diamètre pour le disque et 2,135m de diamètre pour le marteau et le poids.

Un concours de marteau peut se dérouler dans un cercle de disque, mais un réducteur (cercle plus petit) de la bonne taille doit être positionné.

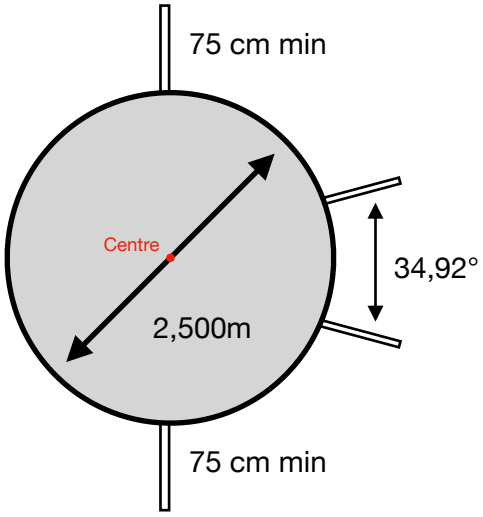
Pour un cercle de poids, un butoir est positionné devant le cercle. Le centre du cercle doit être indiqué par un point pour les 4 lancers.

Une bande de peinture ou de adhésive doit marquer le milieu du plateau (=cercle de lancer) sur les côtés. Elle est parfois également présente dans le cercle sur d'anciennes installations.

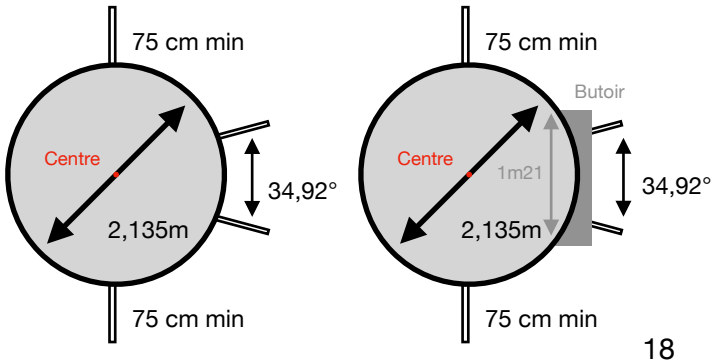
Il faut bien penser à :

- ajouter un réducteur de cercle si un concours de marteau se déroule sur une aire de disque

Cercle de lancer de disque



Cercles de lancer de marteau et de poids

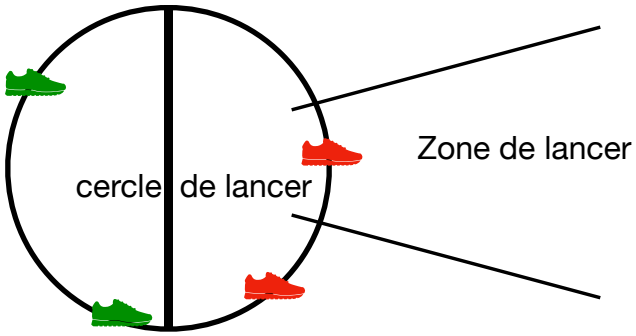


Valider un lancer

Pour valider un lancer, il faut que l'athlète ne morde pas la ligne ou le cercle et qu'il respecte les règles suivantes.

Une fois que l'athlète a lancé, il faut qu'il ressorte du plateau derrière la ligne. S'il sort au niveau des chaussures vertes, le lancer est validé, mais s'il sort au niveau des chaussures rouges, le lancer est considéré comme nul.

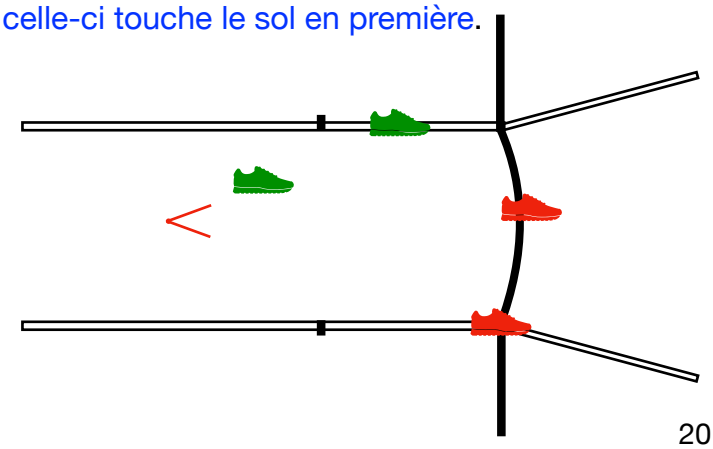
L'athlète doit attendre que son engin ait atterri avant de sortir du cercle, s'il sort avant (même par l'arrière), l'essai est nul. Enfin, l'athlète doit sortir de manière équilibrée du cercle.



Au lancer de javelot, le principe est le même. Une fois que l'athlète a lancé, il doit ressortir de la piste d'élan derrière l'arc de cercle et les lignes qui le prolonge sur le schéma (cf aire de lancer de javelot).

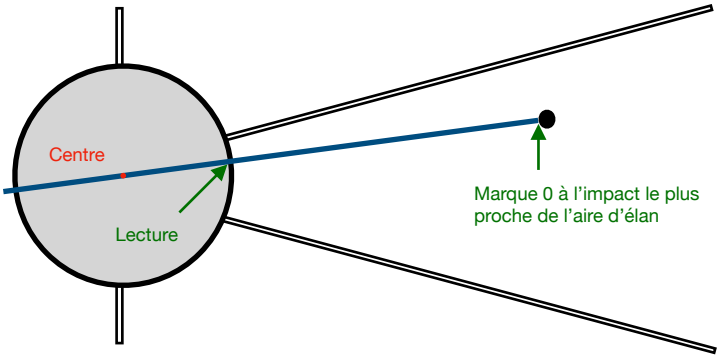
Si l'athlète sort de l'aire au niveau des chaussures rouges, l'essai est nul. Si l'athlète sort de l'aire au niveau des chaussures vertes, l'essai sera validé si aucune autre faute n'a été relevée. (Les petits traits à 4m formant une ligne fictive visent à ce que les juges puissent valider le lancer si l'athlète les a dépassés sans avoir commis une autre erreur ; dans un objectif de gain de temps.)

Pour que le lancer soit validé, le javelot de l'athlète doit se planter sur la « pointe » ou que celle-ci touche le sol en première.



Mesurer un Lancer

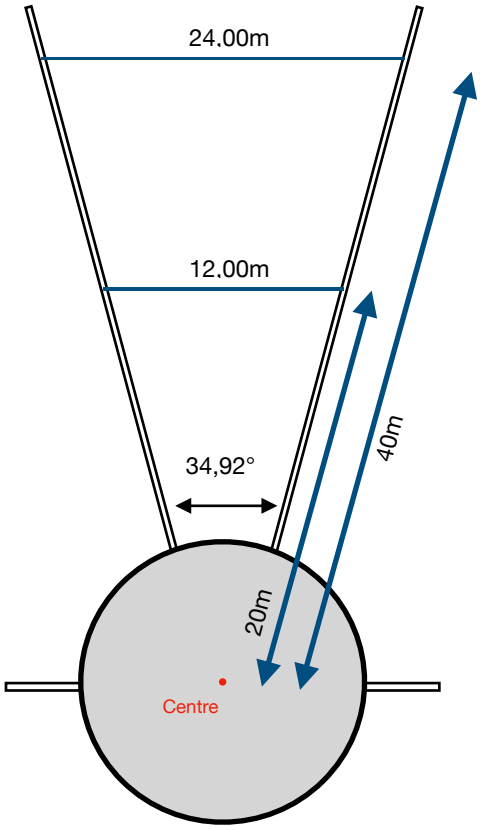
Le mesurage des lancers s'effectue avec un ruban gradué au centimètre (ex : double décamètre). Il faut mesurer à l'endroit du premier impact de l'engin, au bout le plus proche de la zone d'élan.



Il faut bien penser à :

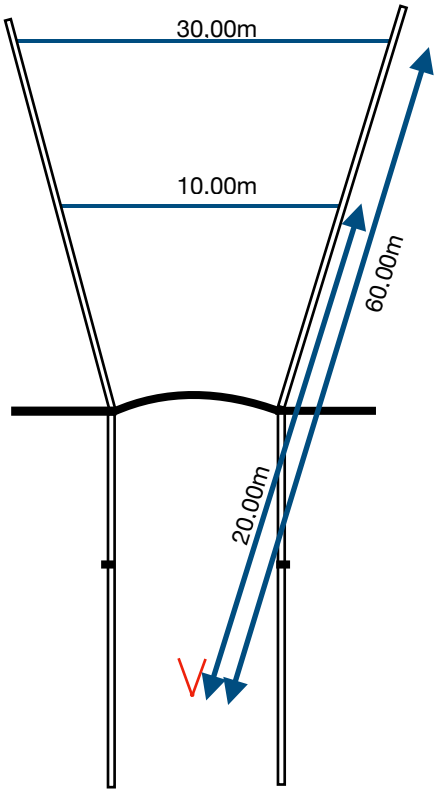
- lire la mesure au centimètre inférieur si celle-ci ne tombe pas sur un centimètre entier
- tendre le ruban du décamètre et le positionner bien droit, en passant par le centre du cercle
- faire attention à bien positionner le « 0 » du ruban (ex : double décamètre) car sa position peut varier en fonction des rubans

Au disque, marteau et poids, le secteur fait 34,92° et peut être tracé grâce au calcul suivant : Longueur côté x 0,6 = largeur entre les deux lignes. Pour les 4 lancers, le point de départ est toujours du centre du cercle.



Tracer le secteur de réception

Au javelot, le secteur fait 28,96° et peut être tracé grâce au calcul suivant : Longueur côté ÷ 2 = largeur entre les deux lignes.



Autres remarques

En meeting et compétitions jeunes, il est possible que l'organisateur, en accord avec le juge-arbitre; décide d'accorder 3, 4 ou 6 essais à tous les participants.

En épreuves combinées, en lancer, les athlètes n'ont que 3 essais.

Il est interdit d'attacher (sparadrap…) deux doigts ensemble sans qu'ils puissent bouger séparément.

L'utilisation d'un gant est interdit pour le disque, javelot et poids. Au marteau, il est autorisé, mais doit être lisse et ouvert au bout des doigts.

Il est interdit de déposer quelconque substance (type magnésie ou colle) sur les chaussures et sur le cercle de lancer. Il est toutefois autorisé d'utiliser une substance de ce type (magnésie ou colle) sur les mains ou sur le gant.

Au marteau, pour des questions de sécurité, la porte de la cage (porte droite pour les gauchers et porte gauche pour les droitiers) est fermée.

Certaines règles peuvent être assouplies pour les jeunes (ex : U14) à l'image des essais différés.

Si le marteau ou le javelot retombe en touchant la ligne de délimitation du secteur, le jet est nul.

Si la tête du marteau ou le disque touche le côté opposé de la cage (côté gauche pour un lanceur droitier en regardant le secteur de réception et inversement), le jet est nul.

Si le marteau ou le disque touche le côté proche de la cage (côté droit pour un lanceur droitier en regardant le secteur de réception et inversement), le jet est validé si le marteau est retombé dans la zone de réception.

Si seulement le câble du marteau touche la cage, de n'importe quel côté, le jet est validé.

L'athlète doit commencer son essai de façon immobile.

Vos remarques personnelles

Les règlements

Page contenant tous les textes officiels - World Athletics

Page contenant tous les textes officiels - FFA

Se Former

Organisme de formation de la FFA (se former)

Arbitrage athlétisme (association d'officiels en athlétisme)

ENTENTE ATHLETIQUE NORD MAYENNE

À très vite sur la piste !

Par Dorian Bar