

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.

2

L'ESSENTIEL

DU

JUGE LANCER

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

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 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)
- 1 ou 2 **juges pour ramener** les engins de lancer
- 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** (ou surveillant la ligne au javelot) (sortie vers l'arrière, pas de pied à l'extérieur...)

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.

5

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

7

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.

6

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

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.

8

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.

10

Drapeaux

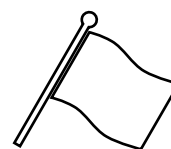
Les drapeaux sont utilisés en athlétisme afin de **valider la réalisation d'un essai ou non**. Ils sont utilisés dans les 4 lancers.

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

9

	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

12

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 référons au manuel WA.

11

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.

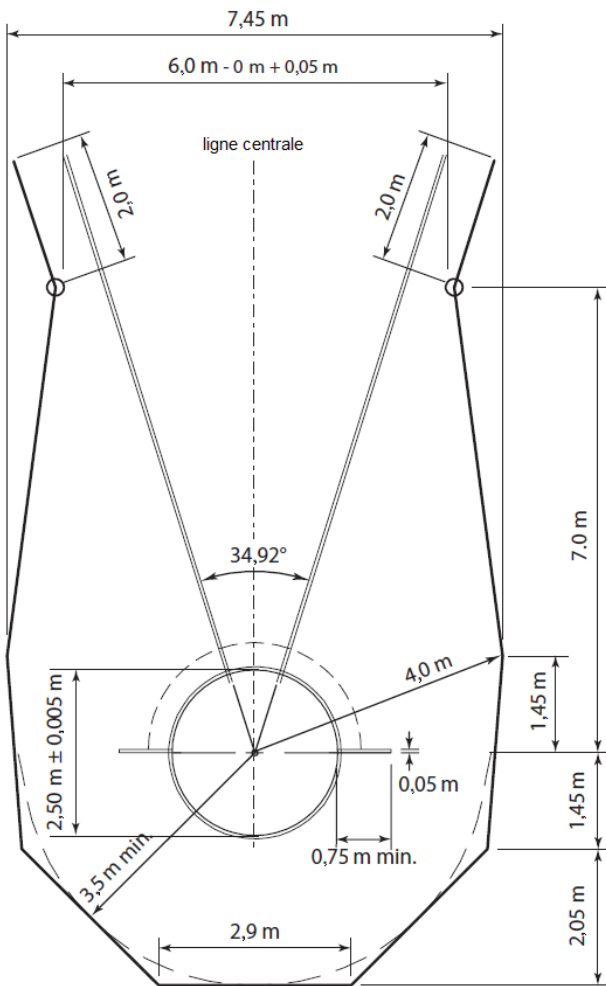
La cage du lancer de marteau dispose de portes qui se ferment, l'une ou l'autre, si l'athlète est droitier ou gaucher.

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 :

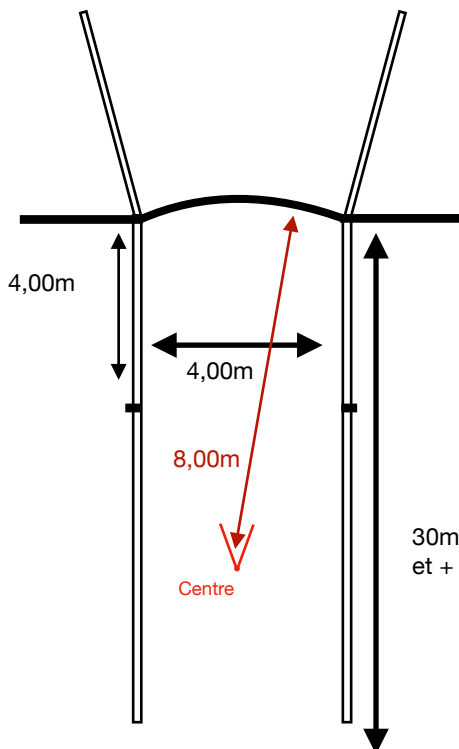
- les normes peuvent changer en fonction du niveau de la compétition afin d'assurer la pleine sécurité des athlètes et la validation des performances.



14

13

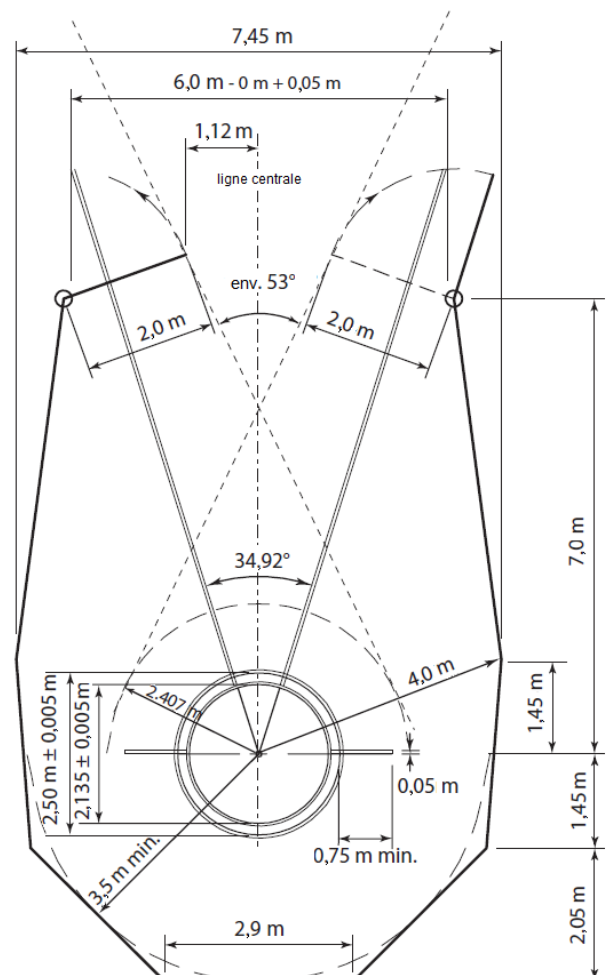
Aire de lancer de javelot



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

16



15

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.

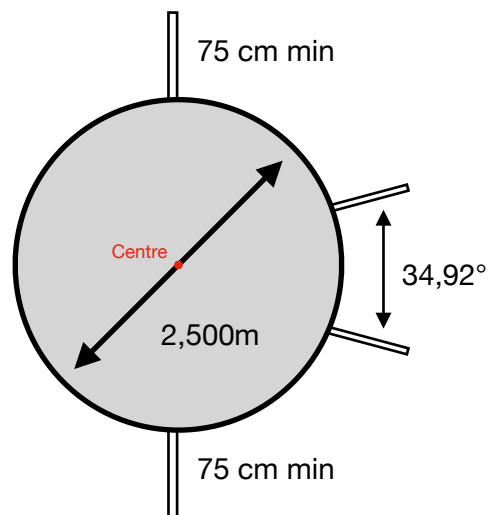
Une bande de peinture ou de adhésive doit marquer le milieu du plateau (=cercle de lancer) sur les côtés. Elle est parfois également présente dans le cercle sur d'anciennes installations.

Il faut bien penser à :

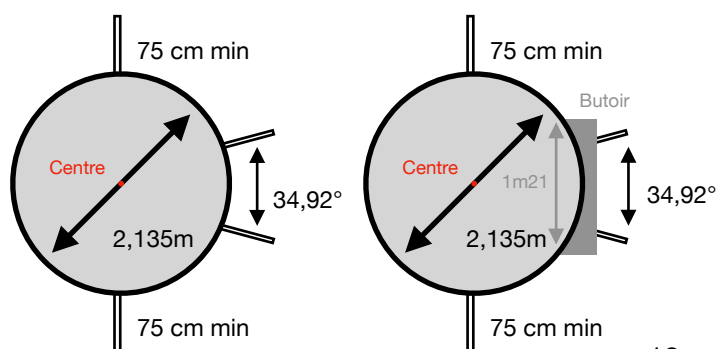
- ajouter un réducteur de cercle si un concours de marteau se déroule sur une aire de disque

17

Cercle de lancer de disque



Cercles de lancer de marteau et de poids



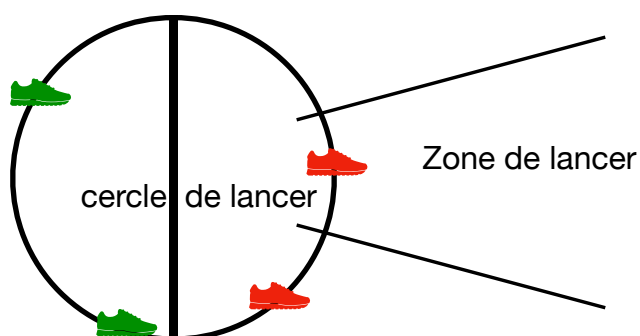
18

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.

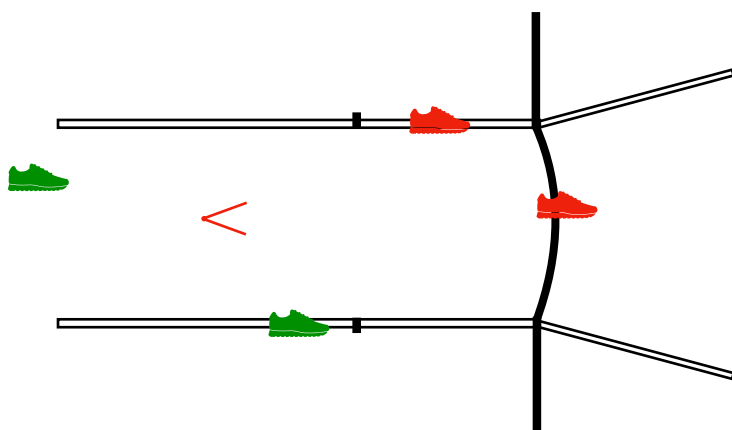


19

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 les 2 petits traits noirs 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.

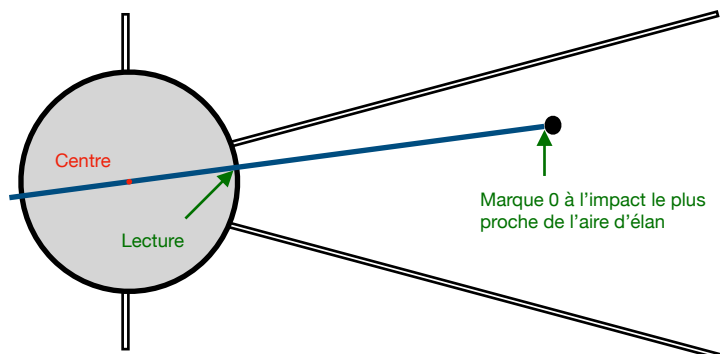
Pour que le lancer soit validé, le javelot de l'athlète doit se planter sur la « pointe » ou que celle-ci touche le sol en première.



20

Mesurer un Lancer

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



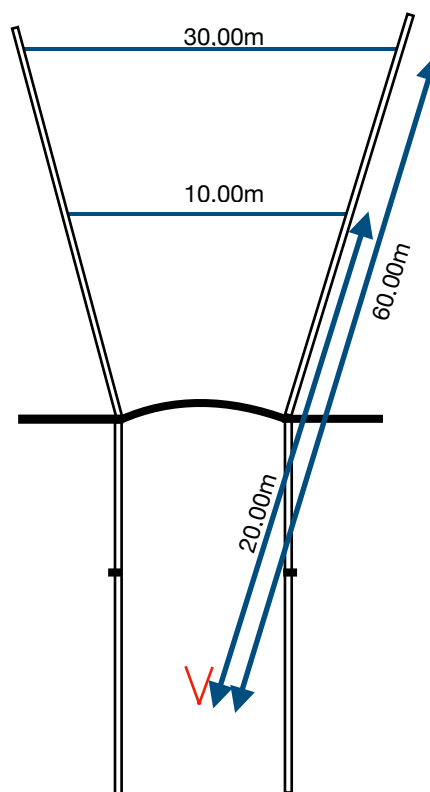
Il faut bien penser à :

- 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

21

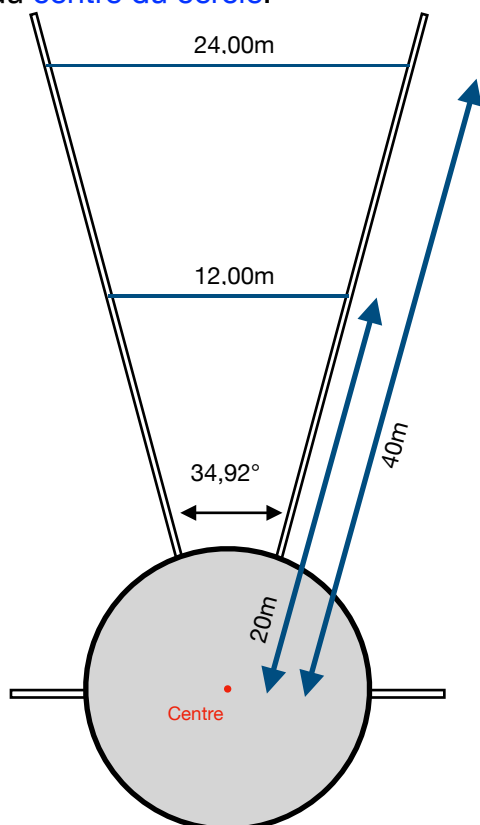
Tracer le secteur de réception

Au javelot, le secteur fait $28,96^\circ$ et peut être tracé grâce au calcul suivant : $\text{Longueur côté} \div 2 = \text{largeur entre les deux lignes}$.



22

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



23

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 quelque **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.

24

Les règlements

Règles de
compétition et
règles techniques -
[World Athletics](#) -
Édition 2024



P a g e
contenant tous les
textes officiels -
[World Athletics](#)



P a g e
contenant tous les
textes officiels -
[FFA](#)



29

30

Se Former

[Organisme de formation](#) de
la FFA (se former)



[Plateforme formation](#)
(contenus explicatif des
règles)



[Arbitrage athlétisme](#)
(association d'officiels en
athlétisme)



[COT](#) (commission des
officiels techniques)



31



À très vite sur la piste !

Par Dorian Bar