



Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme asbl

3, route d'Arlon L – 8009 Strassen

Tél. : +352 48 06 70 – Fax : + 352 48 05 72 – e-mail : fla@fla.lu

www.fla.lu

Informations aux athlètes, parents et entraîneurs concernant les Challenges Tageblatt outdoor

Il est important d'arriver 1h avant sa discipline sur place.

Le dossard FLA fixé à l'avant du tricot est obligatoire. Il est toujours possible de demander un dossard provisoire sur place au secrétariat avec une caution.

Les tenues (haut et bas) du club homologuées par la FLA sont obligatoires. Un bas noir uni est aussi accepté.

Les spikes sont munis de piques de 6 mm maximum.

Les **parents** ou toute personne autre que les officiels, n'ont **pas le droit d'être sur le terrain**, ils doivent rester à l'extérieur de la piste.

Les athlètes doivent faire très attention en traversant la piste ou le terrain et ne doivent pas traverser la ligne d'arrivée chronométrée en dehors de leur course pour ne pas induire en erreur le chronométrage.

Chaque enfant a droit à **1 saut ou 1 lancer d'essai** avant le début de la compétition.

Les marques de longueur doivent être connues en mètres par tous les athlètes pour raison de timing et non mesurées en pieds.

Pour raison de sécurité, il est interdit de mettre des bouteilles ou autres objets pour matérialiser une marque au sol. Il faut utiliser des scotchs ou des objets prévus à cet effet, posés à l'extérieur du couloir d'élan.

Toute **marque au sol doit être enlevée** par l'athlète lui-même ou son entraîneur à la fin du concours.

Le **respect des juges** et le **fair-play** vis-à-vis des autres athlètes sont des valeurs très chères à notre sport qui doivent être respectées par **les athlètes, les entraîneurs et les parents**.

L'athlète doit bien écouter les juges (appels, etc.), et celui-ci est aussi disponible pour répondre aux questions des enfants.

L'athlète doit informer le secrétaire/chef juge d'un plateau s'il doit s'absenter pour se rendre à une autre discipline.

Nous recommandons vivement aux athlètes de ramener une **gourde** avec de l'eau plutôt que des bouteilles en plastique qui restent généralement traîner par terre après le meeting. Pour des raisons écologiques, l'emploi des bouteilles en plastique devrait être interdit à long terme.

Une inscription tardive sur place est possible 1h avant l'épreuve par l'entraîneur ou les parents avec accord de l'entraîneur.



Conseils généraux pour les jeunes athlètes en compétition :

Aliments à éviter avant et pendant une compétition : aliments épicés, riches en graisses, en protéines et en fibres.

Aliments recommandés avant et pendant une compétition : bouillons (apport de sels et de liquides), aliments riches en glucides : céréales, pomme de terre (pas des frites), riz, pâtes....

Attention le stress ralentit la digestion, il faut 3-4h pour digérer un gros repas (500 à 800Kcal) et 1 à 2h pour digérer une collation ou 1 repas liquide.

Il est **très important** pour la performance et la récupération de très bien **s'hydrater** (de l'eau de préférence) **avant, pendant et après** la compétition (signe d'une bonne hydratation facile à vérifier pour les enfants, des urines abondantes et claires).

Un apport de sucre rapide plus tôt que 10-15 min avant l'effort va entraîner une hypoglycémie rebond pendant l'effort. Il est donc conseillé de consommer des aliments ou boissons sucrées juste avant et/ou pendant l'effort.

Rappel médico : Art. 4. Obligation et périodicité L'examen médico-sportif est prescrit :

1. avant la première délivrance de chaque licence de compétition autorisant la pratique d'une activité sportive des catégories A et B à partir de l'année au cours de laquelle le sportif atteint l'âge de sept ans;
2. pour tout titulaire d'une licence de compétition autorisant la pratique des activités sportives de la catégorie A pendant l'année de calendrier au cours de laquelle il atteint **l'âge de douze, quinze, vingt, trente, quarante, quarante-cinq et cinquante ans**, sans préjudice des dispositions de l'article 5;

Rappel règlement pour le classement :

Article 4 Un classement individuel est établi par année de naissance et par sexe d'après les tables de points DLV. Il portera sur un tetrathlon, comprenant les blocs : sprint, demi-fond, lancers et sauts, et où le Comité Directeur établit le programme qu'il se réserve le droit de modifier.

Il ne tiendra compte que du meilleur résultat obtenu sur l'ensemble de la saison dans chacun des quatre blocs sans distinction de l'épreuve et de la réunion. En cas de classement ex-aequo les dispositions internationales concernant les épreuves multiples seront appliquées.

Article 7 Pour la participation à chaque épreuve accomplie des meetings 1-8, un athlète peut bénéficier d'une bonification de 100 points avec un maximum de 200 points par bloc et 800 points au total.