

SAMBRE ET MEUSE ATHLETIQUE CLUB

Consignes de sécurité lors des entraînements sur la piste à Jambes

Afin de garantir la sécurité de tous lors des séances d'entraînement sur la piste d'athlétisme, il est essentiel que les codes de bonne conduite et de circulation suivants soient respectés :

1. Préliminaires

1.1. Les instructions et consignes des entraîneurs et des dirigeants du club doivent en tout temps être appliquées et respectées par les athlètes.

1.2. Les présentes mesures concernent tous les athlètes, quel que soit le team auquel ils appartiennent. Elles visent à éviter des accidents et blessures qui peuvent s'avérer graves en cas de collision ou d'écartement brusque.

1.3. Chacun est invité à faire preuve de courtoisie dans ses relations avec les autres acteurs. La sécurité passe également par la qualité des rapports entre athlètes, entraîneurs et dirigeants.

2. Sens de circulation et priorité

2.1. Chacun court sur la piste dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

2.2. Lors des séances d'entraînement durant lesquelles le team demi-fond est présent, les couloirs 1, 2 et 3 sont réservés aux coureurs de ce groupe sur la totalité du tour de la piste.

2.3. Le dépassement d'un coureur s'effectue de préférence par la droite (extérieur). Le coureur le plus lent doit rester dans son couloir (à la corde) ou se décaler suffisamment tôt pour laisser passer le plus rapide sans le gêner.

2.4. En dehors des manœuvres de dépassement, les coureurs évitent de courir à plusieurs de front. Une certaine tolérance est appliquée lors de la période d'échauffement des athlètes des différents teams.

3. Traversée de la piste et aires de lancer

3.1. Avant de traverser la piste, les athlètes doivent toujours agir comme s'ils traversaient une route en regardant à gauche puis à droite afin de ne pas couper la trajectoire d'un athlète lancé. Cette règle s'applique également aux entraîneurs.

- 3.2. Lorsque les lanceurs s'entraînent – après avoir le cas échéant monté obligatoirement la cage de lancer de disque -, une priorité absolue leur est attribuée sur les aires de lancer et il est formellement interdit de traverser les aires de réception des engins.
- 3.3. Un coureur ne doit jamais s'arrêter brusquement dans le premier couloir après un effort, a fortiori lorsque cet arrêt se produit à hauteur de la ligne d'arrivée. Le coureur est tenu de se dégager vers l'intérieur de la piste (pelouse) en s'assurant de ne gêner et de ne surtout percuter personne.
- 3.4. Tout athlète qui vient de terminer sa course doit éviter de stationner sur la piste, en un endroit (comme par exemple le couloir 1) où il pourrait perturber la course d'autres athlètes.
Lorsque cela est possible, l'athlète est tenu de quitter la piste et de stationner sur la pelouse.

4. Retour au calme

- 4.1. Tant que la totalité des groupes d'entraînement – en particulier les teams « sprint » - n'ont pas terminé leur séance, les athlètes des différents (autres) groupes effectuent leur retour au calme sur la pelouse ou sur le pourtour extérieur de la piste.

5. Divers

- 5.1. Les parents et autres accompagnateurs sont les bienvenus pour assister aux séances d'entraînement mais ils sont invités à prendre place dans les tribunes et non aux abords immédiats de la piste.