

# La marche ; ce que vous devez savoir!

Par quelqu'un qui devrait savoir!

## Jane Saville

Disqualifiée aux Jeux Olympiques de Sydney  
et Médaille de bronze sur 20 km marche,  
en 2004 à Athènes.



**La Règle actuelle** comporte 2 points tout aussi importants l'un que l'autre:

- Fondamentalement, les marcheurs doivent rester en contact permanent avec le sol (c'est la partie "Contact" de la règle) et les genoux des marcheurs doivent être tendus (partie "Genou" de la règle) dès le premier contact avec le sol et rester tendus jusqu'à ce que la jambe passe à la verticale du corps.
- **LE JUGEMENT SE FAIT UNIQUEMENT À L'ŒIL NU.**
- Les images **VIDEO** ou les ralentis ne sont pas utilisés pour juger.
- Tous les championnats majeurs ont lieu sur un parcours qui mesure 1 ou 2km. Il y a 8 juges, de 8 pays différents, répartis tout au long du parcours. Le chef-juge supervise tous les juges et est détenteur du panneau rouge. Il / elle ne distribue pas de carton rouge, mais est seulement l'informateur des Disqualifications.

### LES PANNEAUX JAUNES:

sont montrés aux athlètes lorsque le juge n'est pas totalement persuadé que l'athlète se conforme entièrement aux règles, il est « limite ». En résumé, le juge dit à

l'athlète: «Je vous regarde attentivement et vous devez vous améliorer.» Les panneaux jaunes ne contribuent pas à une disqualification des athlètes. Un athlète ne peut recevoir qu'un seul panneau jaune de la part de chaque juge pour chacune des deux infractions (contact & genoux). Les panneaux jaunes portent les symboles des différentes infractions:

“<” pour les genoux  
“~” pour le contact.

et

### ETRE DISQUALIFIÉ NE SIGNIFIE PAS QUE VOUS COURIEZ!

- CELA SIGNIFIE SIMPLEMENT QUE VOUS NE MARCHIEZ PAS CONFORMÉMENT À LA DÉFINITION ET AU RÉGLEMENT DE LA MARCHÉ ATHLÉTIQUE.
- 99,9% DES ATHLÈTES QUI SONT DISQUALIFIÉS N'ENFREIGNENT PAS INTENTIONNELLEMENT LES RÈGLES, MAIS PARFOIS, LA PRESSION DE LA COMPÉTITION OU LA FATIGUE EN FIN DE COURSE CONDUISENT À DES FAUTES TECHNIQUES.

**Les cartons rouges:** sont donnés par un juge si il / elle estime qu'un athlète enfreint les règles. Au cours d'une compétition, un juge ne peut donner qu'un seul carton rouge à un athlète, que ce soit pour le genou ou pour le contact. Le carton rouge n'est jamais montré directement à l'athlète; afin qu'il ne sache pas quel juge a rempli le carton.

### 3 CARTONS ROUGES

de 3 juges différents = disqualification (DQ)

**Le Panneau rouge** est montré à un athlète uniquement quand il est disqualifié et n'est utilisé que par le chef juge, ou par l'un de ses deux adjoints aux Jeux Olympiques.

Dans les derniers 100m, le chef juge a le pouvoir de montrer le panneau rouge pour disqualifier un athlète, quelque soit le nombre de cartons rouges, s'il / elle estime que l'athlète enfreint les règles de manière flagrante. Ceci afin d'empêcher les athlètes de tricher de façon manifeste dans la dernière partie de la course s'ils n'ont pas reçu de cartons rouges.

## DQ/Tableau d'affichage



## Chef Juge avec un panneau rouge



### LE TABLEAU D'AFFICHAGE

ou communément appelé **Tableau de DISQUALIFICATION**, est un tableau électronique où les cartons rouges ainsi que le symbole relatif à l'infraction sont affichés afin d'être vus par chaque athlète. Autrement dit, lorsqu'un athlète reçoit un carton rouge, son numéro de dossard apparaît sur le tableau de disqualification avec l'un ou l'autre des symboles se référant à l'infraction.

"<" pour le genou

"~" pour contact



Trois épreuves figurent au programme des Jeux Olympiques

### LES 20 KM HOMMES LES 20 KM FEMMES LES 50 KM HOMMES

Note : Maintenant, lors des Championnats du monde, le **50 KM** est **OPEN**

### A quelle vitesse marchent-ils ?

#### LE RECORD DU MONDE POUR LES 20 KM HOMMES EST DE 1.16.36 YUSUKE SUZUKI (JPN)

- ce qui équivaut à 3 minutes 50 secondes par km, soit plus de 15.500km/heure

#### LE RECORD DU MONDE POUR LES 20 KM FEMMES EST DE 1.24.38 HONG LIU (CHN)

- ce qui équivaut à 4 minutes 14 secondes par km soit près de 14.1200 km/heure

#### LE RECORD DU MONDE POUR LES 50 KM HOMMES EST 3.32.33 YOHANN DINIZ (FRA)

- ce qui équivaut à 4 minutes 15 secondes par km soit plus de 14km/heure, un temps de passage pour les hommes lors d'un marathon autour de 3 heures!

Pour plus d'informations, contactez: Jane Saville +34 670071214 email jsaville74@ozemail.com.au  
Maurizio Damilano +39 389-9685601 email m.damilano@mapitalia.it  
Luis Saladie +34 699668946 email organizaciones@rfea.es