

## 4. REGLEMENTATION DE LA ZONE D'ECHAUFFEMENT

### Catégories Soliste et Duo

#### Règle N° 1 (Voir schéma modèle)

***Seuls 6 athlètes pourront travailler simultanément en zone d'échauffement.***

- ✓ **Compétition en double jury**, 2 athlètes de chaque catégorie concernée par l'alternance, pourront utiliser la zone d'échauffement pour travailler avant leur passage, par exemple : 2 benjamines/2 minimes/2 cadettes. Les 4<sup>ème</sup> de chaque catégorie, pourront pénétrer en zone d'échauffement, mais uniquement afin d'y faire des exercices d'échauffement, en gênant le moins possible, les athlètes travaillant.

### Catégorie Equipe

#### Règle N° 1 (Voir schéma modèle)

***Seules 2 équipes pourront travailler simultanément en zone d'échauffement.***

- ✓ **Compétition en double jury**, 1 équipe de chaque catégorie concernée par l'alternance, pourront utiliser la zone d'échauffement pour travailler avant leur passage, par exemple : 1 équipe benjamine/1 équipe minime. Les 2<sup>ème</sup> de chaque catégorie, pourront pénétrer en zone d'échauffement, mais uniquement afin d'y faire des exercices d'échauffement, en gênant le moins possible, les athlètes travaillant.

### Règles communes

#### Règle N° 1

**Seul 1 accompagnateur dûment badgé est autorisé par soliste, duo ou équipe.**


Il arrive encore que de nombreuses personnes soient présentes en zone d'échauffement alors qu'elles ne sont pas habilitées et il s'agit donc de répondre d'une part, aux règles de sécurité élémentaires et d'autre part, de faire bénéficier les athlètes de bonnes conditions de préparation.


#### Règle N° 2


Après le passage du soliste, du duo ou de l'équipe, les accompagnateurs doivent libérer la zone d'échauffement. En effet, beaucoup peuvent avoir plusieurs athlètes concourant sur la même journée et il faut malgré tout faire l'effort de libérer le maximum de place dans la zone d'échauffement qui n'est ni une aire de repos, ni une aire de pique-nique et encore moins un salon de maquillage.

## 5. AMENAGEMENT DE LA ZONE D'ECHAUFFEMENT

La zone d'échauffement est découpée en trois zones :

 **Zone 1** = préparation physique (travail sans bâton)

 **Zone 2** = échauffement avec bâton

 **Zone 3** = préparation à l'espace de concentration et espace de concentration

## SOLISTES

<b>ZONE 3-1</b>	<b>ZONE 3-2</b>	<b>ZONE 2</b>	<b>ZONE 3</b>
<b>Contrôle de licences</b>			
<b>PREPARATION A LA ZONE DE CONCENTRATION = 2 SOLISTES</b>			<b>P R E P A R A I T O N</b>
<b>ZONE DE CONCENTRATION = 1 SOLISTE</b>		<b>ECHAUFFEMENT = 6 SOLISTES</b>	
			<b>3 SOLISTES</b>



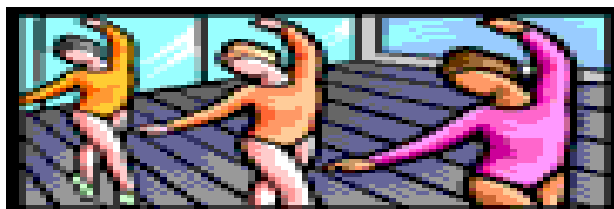
## DUOS

<b>ZONE 3-1</b>	<b>ZONE 3-2</b>	<b>ZONE 2</b>	<b>ZONE 3</b>
<b>Contrôle de licences</b>			
<b>PREPARATION A LA ZONE DE CONCENTRATION = 2 DUOS</b>			<b>P R E P A R A I T O N</b>
<b>ZONE DE CONCENTRATION = 1 DUO</b>		<b>ECHAUFFEMENT = 4 DUOS</b>	
			<b>3 DUOS</b>



## SOLISTES OU DUOS ET EQUIPES

ZONE 3-1    ZONE 3-2	ZONE 2	ZONE 3
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">Contrôle de licences</div> <p style="color: red; text-align: center;">PREPARATION A LA ZONE DE CONCENTRATION = 1 SOLISTE OU 1 DUO ET 1 EQUIPE</p> <p style="color: red; text-align: center;">ZONE DE CONCENTRATION = 1 SOLISTE OU 1 DUO ET 1 EQUIPE</p>	<p style="color: green;">ECHAUFFEMENT = 1 SOLISTE OU 1 DUO ET 2 EQUIPES</p>	<p style="color: purple;">P N  R  E P  P H  A Y  R S  A I  I Q  T U  O E</p> <p style="color: purple;">1 SOLISTE OU 1 DUO ET 2 EQUIPES</p>



## EQUIPES

ZONE 3-1    ZONE 3-2	ZONE 2	ZONE 3
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">Contrôle de licences</div> <p style="color: red; text-align: center;">PREPARATION A LA ZONE DE CONCENTRATION = 2 EQUIPES</p> <p style="color: red; text-align: center;">ZONE DE CONCENTRATION = 1 EQUIPE</p>	<p style="color: green;">ECHAUFFEMENT = 2 EQUIPES</p>	<p style="color: purple;">P  R E  P  P H  Y  S  R A  I  Q  U  E  T  O  N</p> <p style="color: purple;">2 EQUIPES</p>

