***IRON DECA -*** *Arles (France) 25 avril 2015*

*Note explicative*

Décathlon pour les hommes et Heptathlon pour les femmes, ce nouveau meeting international peut être résumé en deux lignes :

**Arles 2015 : 2 x 2h30 environ séparées par 4 heures de récupération, soins et …**

***(La règle IAAF : 2 x 8 heures environ séparées par une nuit de repos)***

Un horaire concentré qui rend les épreuves combinées encore plus exigeantes pour les athlètes.

Rendre encore plus difficile l’accomplissement des 10 épreuves différentes (sept chez les femmes) en ne bénéficiant pas des temps de repos habituels des grandes compétitions.

Apprentissage d’une nouvelle façon d’aborder ces épreuves en les enchaînant très vite.

**Les règles**

Temps limité entre le début de la première épreuve et le début de la dernière épreuve de chaque journée ‘’officielle et normale’’.

IRON DECA 2015 vise la constitution de 2 groupes H et 2 groupes F (groupes de 8 au maximum) qui seront décidés en concertation avec les coaches et les athlètes la veille du meeting à 18h.

* 1 : adhésion totale des athlètes et une volonté "d'enchaîner" les essais sans perte de temps.
* 2 : préparation des marques de concours AVANT le début de la compétition.
* 3 : connaître à l'avance la première barre de chaque athlète pour les 2 sauts verticaux (Hauteur et Perche) ainsi que le recul des poteaux au saut à la perche.

**Aucune modification de règles en dehors de la limitation de temps.**

Le saut en longueur et les 3 lancers conservent les 3 essais.

Pas de modification de règlement pour le saut en hauteur et le saut à la perche.

**1 officiel chargé de veiller au temps imparti pour chaque épreuve.**

SIGNAL de rappel : 5 minutes AVANT le début de chaque épreuve.

**Temps de pause après le 400m**

Récupération - Eau froide et eau chaude - Massages kinés – Repas.

Autographes + échanges avec public et presse.

*Durant la pause de 4h réservée aux athlètes permettant notamment la récupération,* ***les athlètes benjamins et minimes Provençaux auront la possibilité de réaliser un triathlon.***

*Ces groupes de jeunes auront la chance d’être au contact des athlètes de haut niveau participant au IRON DECA, ce qui pourra leur donner l’envie de bien se former et mieux s’entraîner pour atteindre, et pourquoi pas dépasser un jour, leurs aînés de ce meeting 2015 à Arles.*