

Athlétisme

Défi sportif AlterGo

Règlements des sports scolaires



DÉFI SPORTIF
ALTERGO

RÈGLEMENTS ATHLÉTISME

Pour l'édition 2022 du Défi sportif AlterGo, seule les athlètes avec une limitation physique pourront participer à l'athlétisme en présentiel au Complexe sportif Claude Robillard.

Le lancer du poids ainsi que le saut en longueur sans élan seront offert à l'ensemble des athlètes qui feront les épreuves du volet **dans les écoles.**

1– Inscriptions

1.1 – Épreuves avec handicap physique :

Pour les écoles inscrivant des élèves dans les épreuves **avec handicap physique** (marchette, fauteuil roulant et handicap physique debout), ainsi que les épreuves pour athlètes avec une déficience visuelle : **maximum de 16 athlètes par épreuve (toutes divisions incluses).**

Pour les épreuves d'athlétisme de **sauts et lancers** avec handicap physique, une école peut inscrire : **maximum de 16 athlètes par épreuve (toutes divisions incluses).**

*Le nombre d'athlète inclut les garçons et les filles, donc on ne peut pas par exemple inscrire 16 garçons et 16 filles par épreuve.

1.2 – Épreuves de relais :

Chaque école peut inscrire un maximum de 6 équipes de relais au total par épreuve.

2- Classement des athlètes pour les épreuves d'athlétisme

2.1 Sans handicap physique (pour les épreuves de sauts et de lancers dans les écoles seulement)

Division ouverte, pour tous les athlètes sans déficience intellectuelle, peu importe leur limitation fonctionnelle.

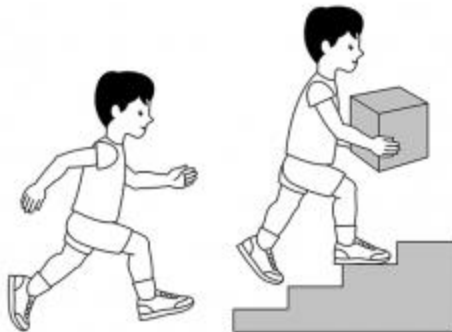
Division pour athlètes ayant un diagnostic de déficience intellectuelle légère à moyenne ou ayant un TSA avec un fonctionnement de DIL/DIM.

Division pour les athlètes ayant un diagnostic de déficience intellectuelle sévère à profonde ou ayant un TSA avec un fonctionnement de **DIS/DIP**. Ces athlètes ont la capacité de se déplacer sans aide à la mobilité, mais peuvent nécessiter une aide pour **s'orienter**.

2.2 Avec handicap physique debout

- **Division 1** : Les jeunes marchent sans difficulté. Ils peuvent circuler dans les escaliers sans assistance physique ni main courante. Ils peuvent faire des activités motrices globales telles que sauter ou courir, mais la vitesse, la coordination et l'équilibre sont affectés.

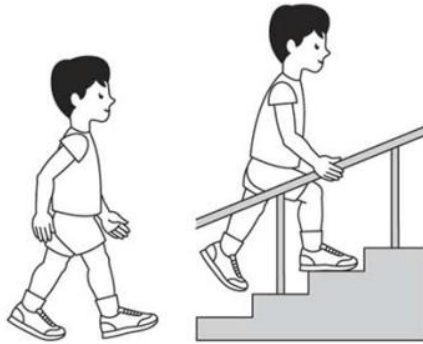
Exemple :



- **Division 2** : Les jeunes marchent avec difficulté, mais sans aide technique. Ils doivent utiliser une main courante ou une assistance physique pour circuler dans les escaliers. Les performances

motrices sont pauvres et peu développées au niveau de la course et des sauts.

Exemple :

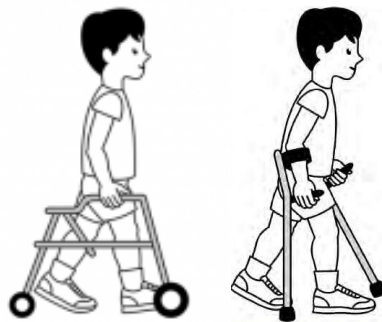


- **Course de 20 mètres** avec guide permis pour les jeunes avec handicap physique debout. Pour les jeunes nécessitant une assistance technique **pour compléter** l'épreuve de course.

2.3 Avec aide technique à la mobilité

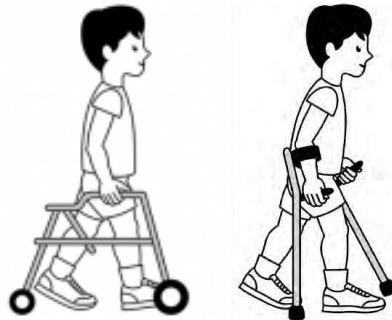
- **Division 1** : Ces jeunes peuvent faire des pas sans aide technique sur une courte distance avec équilibre précaire, mais ont habituellement besoin d'une aide technique à la marche pour se déplacer sur de moyennes et longues distances.

Exemple:



- **Division 2** : Ces jeunes utilisent une aide technique en tout temps et se **déplacent sans difficulté.**

Exemple :



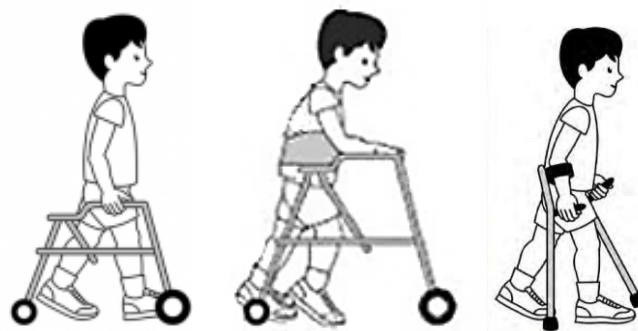
- **Division 3** (temps de référence en dessous de 1 minute et 30 secondes sur 50 mètres) : Ces jeunes utilisent une aide technique en tout temps et se **déplacent avec difficulté.**

Exemple :



- **Course de 20 mètres** avec guide permis*. Ces jeunes utilisent une aide technique en tout temps et se déplacent avec difficulté.

Exemple:



Illustrations Version 2 © Bill Reid, Kate Willoughby, Adrienne Harvey and Kerr Graham, The Royal Children's Hospital Melbourne

2.4 Fauteuil roulant

- **Division 1** : Ces jeunes ont une atteinte des membres inférieurs, mais **démontrent une bonne force et coordination de leurs membres supérieurs et du tronc. Propulsion au fauteuil fluide et coordonnée.**
- **Division 2** : Ces jeunes présentent une atteinte des membres inférieurs, ainsi qu'une perturbation de la force et/ou de la coordination au niveau des membres supérieurs et/ou du tronc qui affecte la propulsion au fauteuil.
- **Division 3** (temps de référence de moins de 2 minutes sur 50 mètres) : Ces jeunes présentent une atteinte des membres inférieurs et un pauvre contrôle du tronc nécessitant des éléments de positionnement sur le fauteuil. La coordination et/ou la force des membres supérieurs sont grandement affectées et rendent la **propulsion au fauteuil difficile.**
- **Course de 20 mètres** avec guide permis. Ces jeunes présentent une atteinte des membres inférieurs et un pauvre contrôle du tronc nécessitant des éléments de positionnement sur le fauteuil. La coordination et/ou la force des membres supérieurs sont grandement affectées et rendent la **propulsion au fauteuil difficile.**

2.5 Tricycle :

- **Division 1** : Ces jeunes peuvent **marcher et leur équilibre est précaire. La propulsion au tricycle est facile.**
- **Division 2** : Ces jeunes ont besoin **d'une aide technique (exemple une marchette ou un fauteuil) en tout temps pour se déplacer. La propulsion au tricycle est affectée.**
- **Division 3** : Ces jeunes ont besoin **d'une aide technique (exemple une marchette ou un fauteuil) en tout temps pour se déplacer. La propulsion au tricycle est difficile.**

* Le tricycle est un cycle qui compte 3 roues directement attachées au cadre. Un vélo régulier muni de roues d'appoint n'est pas considéré comme un tricycle.

Exemples de tricycles :



Un athlète capable de faire du vélo à 2 roues avec ou sans roues d'appoint n'est pas éligible à la compétition de tricycle.

2.6 Déficience visuelle

- **20 mètres avec corde** : Ces athlètes de niveau **primaire** ne sont pas autonomes pour parcourir une distance de 50 mètres avec un guide.
- **Avec ou sans guide** : Ces athlètes ont la possibilité de courir avec un guide de leur côté droit ou gauche sur une distance de 50 mètres. Un athlète ayant une limitation visuelle peut aussi choisir de courir sans guide.

3 – Règlements pour les courses

3.1 Signal de départ

Pour toutes les courses, le signal de départ sera le suivant :

1. À vos marques!
2. Coup de sifflet et/ou bip sonore en abaissant un drapeau rouge.

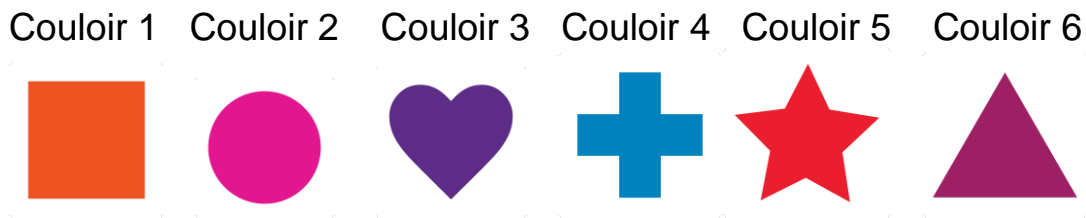
3.2 Assistance

- Les corridors de course devront être respectés. **Aucune assistance physique.** Des références visuelles seront placées

au départ et à la fin de chacun des couloirs par le Défi sportif AlterGo.

- Les intervenants devront aussi respecter une zone de décélération équivalente à 20% de la course effectuée par les athlètes.
- À partir du moment où la course est terminée par la plupart des participants d'une vague, le responsable de la compétition pourra permettre qu'un soutien soit apporté pour accompagner un athlète ayant de la difficulté à terminer son parcours dans l'une des catégories sans guide ou assistant.

Il y aura des coroplastes au début et à la fin de chacun des couloirs des courses de 50 mètres pour aider les athlètes à courir en ligne droite.



4 - Épreuves de relais

Les équipes de relais doivent être composées de 4 individus.

Les équipes doivent prévoir un athlète supplémentaire (sans l'inscrire) au cas où un des membres réguliers serait absent.

Vous devrez alors contacter le coordonnateur à la programmation sportive pour appliquer ce changement.

4.1 – Relais avec handicap physique

Les équipes doivent être obligatoirement mixtes ou entièrement féminines.

Exemple : 3 garçons et 1 fille, 3 filles et 1 garçon, 2 filles et 2 garçons, 4 filles.

- La course à relais est une épreuve qui doit être courue par quatre (4) athlètes différents.

4.2 Épreuves de relais 4 X 50 mètres et 4 X 25 mètres

Départ dans les couloirs du 50 m. Chaque équipe aura deux couloirs pendant la course et devra les respecter (Coureurs 1 et 3 dans le couloir 1 et coureurs 2 et 4 dans le couloir 2). Les athlètes 1 et 3 vont courir de la ligne d'arrivée à la ligne de départ tandis que les coureur 2 et 4 feront le parcours dans le sens inverse afin que le dernier coureur termine la course devant le photo-finish (arrivée).

On conseil fortement aux responsables et/ou entraîneurs des équipes scolaires d'enseigner et de pratiquer les départs avant la compétition. Le déroulement des épreuves pourra être modifié selon les inscriptions, le lieu de la compétition et la disponibilité du matériel.

Pour les **épreuves avec handicap physique** : Les témoins **ne seront pas** utilisés. Un pied ou les roues avant doivent avoir dépassé la ligne de transmission pour que le coéquipier puisse partir à son tour.

5 - Courses avec guide ou corde

5.1 Courses de 20 mètres avec corde au niveau primaire (limitation visuelle)

Corde tressée d'une longueur de 20 m, tenue aux deux extrémités par un bénévole. Un témoin de course est utilisé pour éviter les brûlures aux mains. L'athlète peut tenir la corde avec la main droite ou la main gauche.

5.2 Guides pour les courses 50 mètres avec déficience visuelle et 20 mètres avec handicap physique

Le guide doit être situé derrière ou à côté de l'athlète ; un couloir à la droite ou à la gauche sera réservé à cet effet. Le guide ne doit en aucun cas se placer devant l'athlète. **L'athlète doit passer la ligne d'arrivée avant le guide.** Lorsque le guide est situé à côté de

l'athlète, il doit utiliser une courte corde ou un tissu pour le lier à l'athlète. Le guide ne doit pas tirer l'athlète sous peine de disqualification. Lorsque le guide est situé derrière l'athlète, il peut utiliser des indications vocales.

6 - Épreuves pour les courses

Un athlète ne peut être inscrit à 2 épreuves courtes (20 ou 50 m).

7 – Règlements pour les sauts

Les athlètes ont droit à **deux essais** pour les sauts en longueur sans élan, le meilleur résultat des deux sauts sera retenu. Si un compétiteur dépasse la planche d'appel, le saut sera annulé et considéré comme un essai. Si un compétiteur chute, le saut sera considéré comme un essai et la partie de son corps la plus près de la planche sera utilisé comme mesure.

7.1 Épreuves de sauts en longueur sans élan

Lundi 25 avril – Primaire avec handicap physique

Handicap	Sexe
Avec handicap physique Division 1 et 2	Masculin
Avec handicap physique Division 1 et 2	Féminin
Déficiência visuelle	Masculin
Déficiência visuelle	Féminin

Jeudi 28 avril – Secondaire avec handicap physique

Handicap	Sexe
Handicap physique debout Division 1 et 2	Masculin
Handicap physique debout Division 1 et 2	Féminin
Déficiência visuelle	Masculin
Déficiência visuelle	Féminin

8 – Règlements de lancers du poids

Les athlètes ont droit à deux essais, le meilleur résultat des deux sera retenu. **Le poids doit être poussé à partir de l'épaule (et non lancé!) avec une seule main.** Au moment où l'athlète lance, le poids doit toucher le cou ou être très près de celui-ci. (Le juge de la compétition se réserve un droit de regard sur ce règlement selon les capacités des athlètes). L'aire de lancer doit être respectée. Si un membre (pied, main, etc.) de l'athlète touche le sol à l'extérieur de cette zone (mord), le lancer sera annulé et considéré comme un essai. Pour les athlètes en fauteuil, seules les roues arrière doivent obligatoirement rester à l'intérieur du cercle (les roues avant peuvent être à l'extérieur du cercle).

8.1 Épreuves de lancers du poids

Lundi 25 avril – Primaire avec handicap physique

Pesée	Handicap	Sexe
0.5 kilo	Handicap physique debout Catégorie novice et benjamin	Féminin
0.5 kilo	Handicap physique debout Catégorie novice et benjamin	Masculin
1 kilo	Handicap physique debout Catégorie novice et benjamin	Féminin
1 kilo	Handicap physique debout Catégorie novice et benjamin	Masculin
0.5 kilo	Personnes en fauteuil Catégorie novice et benjamin	Mixte
1 kilo	Personnes en fauteuil Catégorie novice et benjamin	Mixte
1 kilo	Déficiência visuelle Catégorie novice	Féminin
2 kilos	Déficiência visuelle Catégorie novice	Masculin
2 kilos	Déficiência visuelle Catégorie benjamin	Féminin
3 kilos	Déficiência visuelle Catégorie benjamin	Masculin

Jeudi 28 avril – Secondaire avec handicap physique

Pesée	Handicap	Sexe
0.5 kilo	Handicap physique debout Catégorie cadet et juvénile	Féminin
0.5 kilo	Handicap physique debout Catégorie cadet et juvénile	Masculin
2 kilos	Handicap physique debout Catégorie cadet et juvénile	Féminin
2 kilos	Handicap physique debout Catégorie cadet et juvénile	Masculin
0.5 kilo	Personnes en fauteuil Catégorie cadet et juvénile	Mixte
2 kilos	Personnes en fauteuil Catégorie cadet et juvénile	Mixte
2 kilos	Déficiência visuelle Catégorie cadet	Féminin
3 kilos	Déficiência visuelle Catégorie cadet	Masculin
3 kilos	Déficiência visuelle Catégorie juvénile et adulte	Féminin
5 kilos	Déficiência visuelle Catégorie juvénile et adulte	Masculin

9 – Slalom en fauteuil roulant

- Le circuit est composé de 7 étapes différentes.
- Toutes les étapes doivent être complétées.
- Toutes les étapes sont chronométrées.
- Des consignes spécifiques devront être respectées à chacune des 7 étapes. Le non-respect de ces consignes entraînera une pénalité (voir description plus bas).
- Les athlètes auront l'opportunité de faire le trajet seul une première fois pour avoir un temps de référence pour créer des divisions.
- Les athlètes auront ensuite l'occasion de refaire le trajet versus un autre athlète pour leur temps officiel de la compétition.
- **Les intervenants ne sont pas autorisés à être sur l'aire de compétition pendant qu'un athlète est sur le parcours sauf pour les athlètes de catégorie Novice.**

9.1 – Épreuves du slalom en fauteuil roulant

Niveau	Handicap	Sexe
Primaire	Contrôle avec la tête	Mixte
Primaire	Fauteuil motorisé à 4 roues	Mixte
Primaire	Fauteuil motorisé à 6 roues	Mixte
Primaire	Fauteuil manuel	Mixte
Secondaire	Contrôle avec la tête	Mixte
Secondaire	Fauteuil motorisé à 4 roues	Mixte
Secondaire	Fauteuil motorisé à 6 roues	Mixte
Secondaire	Fauteuil manuel	Mixte

9.2 – Matériel requis

- Cylindres
- Drapeaux - cylindres
- Drapeaux - Officiels
- 1 mur de mousse

9.3 – Pénalités

Action	Sanction
Contact avec un cylindre ou une ligne de démarcation	-1 seconde sera ajoutée au total enregistré pour l'épreuve (par élément touché) et lorsque l'athlète entre ou sort d'une zone dans le mauvais sens -2 secondes seront ajoutées à chaque cylindre accroché-qui tombera au sol
Le non-respect des consignes spécifiques d'une étape (ex. : oublier de contourner un cône, omettre de compléter une épreuve à reculons, etc.)	-5 secondes seront ajoutées au total enregistré pour l'épreuve (par consigne non respectée) -10 secondes seront ajoutées si l'athlète ne complète pas les étapes dans le bon ordre
Ne pas compléter une étape	Le juge devra exiger de l'athlète de revenir à l'étape manquée sans arrêter le chrono

9.4 – Descriptions des étapes

Étape 1 : Départ

Le départ se fait dans une position statique. Les roues du fauteuil roulant doivent être entièrement derrière la ligne de départ.

Étape 2 : Contourner le cylindre

L'athlète doit faire le tour complet d'un cylindre rouge.

Étape 3 : Carré pivot 180°

Le carré pivot 180 degrés sera identifié par 4 cylindres, 2 blancs pour l'entrée et 2 rouges pour la sortie. Les compétiteurs doivent traverser l'entrée de face, effectuer un 180° sans sortir des limites du carré et sortir de cette zone de reculons entre les 2 cylindres rouges. Aire du carré : 1,2 m²

Étape 4 : Le "huit" (niveau secondaire)

L'athlète doit contourner les 3 cônes de face en formant un huit. Un cône touché et/ou le non-respect de la direction sont considérés comme une faute.

Le "slalom" (niveau primaire)

L'athlète doit se déplacer en zigzag entre les 3 cônes. Un cône touché et/ou le non-respect de la direction sont considérés comme une faute.

Espacement entre les cônes : 1,35 m

Étape 5 : La barrière inversée

La barrière inversée est marquée de 2 cylindres rouges reliés par une ligne au sol. Les compétiteurs doivent traverser cette ligne en changeant de sens, c'est-à-dire, de reculons.

Étape 6 : Carré 360°

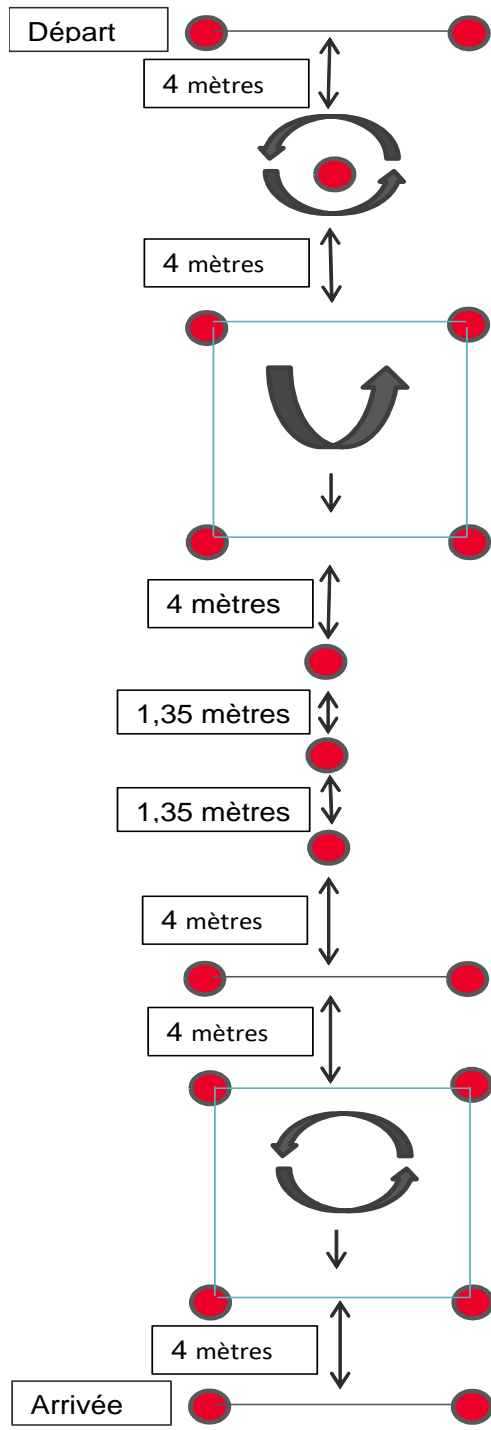
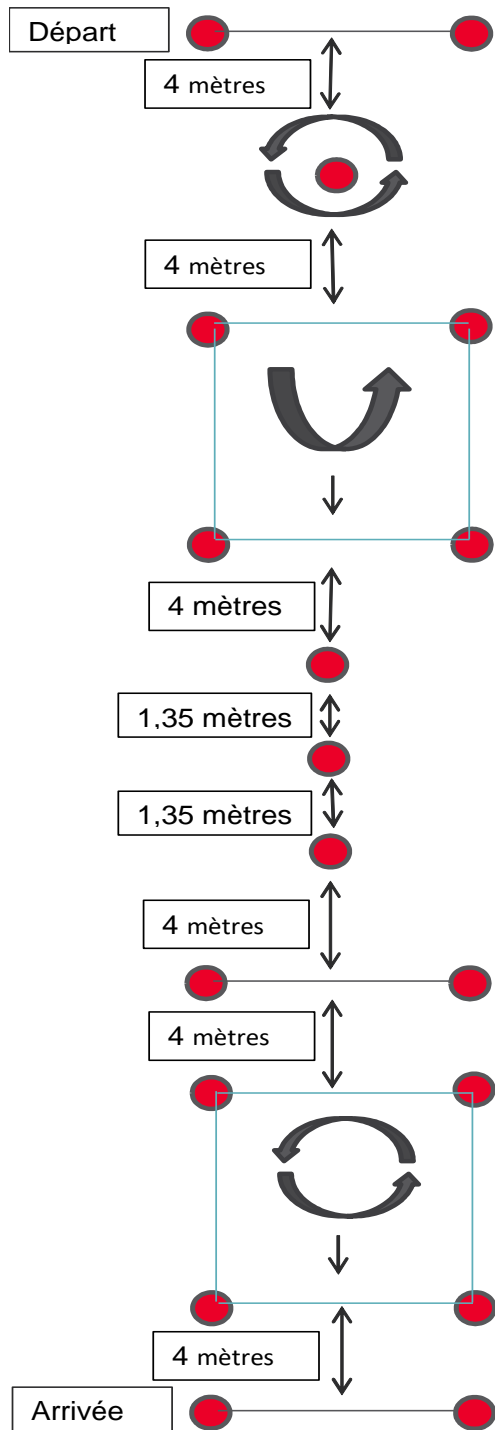
Le carré sera visible grâce à 4 cylindres blancs à chaque pointe.
L'athlète doit entrer dans le carré, faire un 360° à l'intérieur des limites du carré et en ressortir de la même manière qu'il y est entré.

Étape Finale : Le sprint final

L'athlète doit foncer dans un mur de blocs de mousse pour marquer la fin de son parcours.

- Longueur de l'étape : 4 m
- Hauteur du mur : 1,5 m
- Largeur du mur : 1,5 m

9.5 – Le circuit





François Girouard
Coordonnateur à la programmation sportive
514 933-2739, ext. 242
francoisg@altergo.ca

Jeremie Brisebois
Directrice, sports et développement
514 933-2739, ext. 221
jeremie@altergo.ca



defisportif.com
#toujoursensemble