

CrossFit

Dans les écoles

Défi sportif AlterGo 2022
Règlements des sports scolaires



DÉFI SPORTIF
ALTERGO

RÈGLEMENTS POUR LE PARCOURS DE CROSSFIT

Pour sa 39^e édition, le Défi sportif AlterGo propose 1 volet qui a lieu à même votre école pour le mini-marathon et le CrossFit scolaires.

Le volet dans les écoles est pour les écoles de la région de Montréal et de ses environs désirant recevoir l'équipe du Défi sportif AlterGo pour une demi-journée de mini-marathon, CrossFit, lancer du poids et saut en longueur sans élan.

1 – Étapes du parcours de CrossFit

Au départ, un seul intervenant par athlète peut se retrouver dans dans la zone d'attente. Aucun intervenant ne peut se retrouver sur la surface du parcours de CrossFit.

Étape 1 : Départ

- **Niveau secondaire**

Vélo stationnaire : L'athlète devra pédaler l'équivalent d'une distance de 300 mètres au secondaire.

- **Niveau primaire**

Step : L'athlète devra monter et descendre une marche 20 fois. Les 2 pieds de l'athlète devront toucher au step et au sol pour qu'une fois soit comptabilisée.

- **Handicap physique**

Vélo stationnaire à main : L'athlète devra pédaler l'équivalent d'une distance de 200 mètres.

Ou

Step : L'athlète devra monter et descendre une marche 10 fois. Les 2 pieds de l'athlète devront toucher au step et au sol pour qu'une fois soit comptabilisée.

Étape 2 - Cerceau

L'athlète devra courir en mettant les 2 pieds dans chacun des 6 cerceaux placés au sol.

Les athlètes dans la catégorie avec handicap physique ne font pas cette étape.

- Longueur de l'épreuve : 3 mètres

Étape 3 - Ramper

L'athlète devra ramper sous un obstacle placé à hauteur de 2 pieds. Le nombril des athlètes devra toucher le sol tout le long de cette épreuve.

- Longueur de l'épreuve : 3 mètres

Étape 4 - L'échelle du rythme

L'athlète devra se déplacer de côté en déposant l'un après l'autre ses 2 pieds dans chacun des espaces de l'échelle au sol. L'échelle au sol possède 4 espaces.

Les athlètes de la catégorie avec limitation physique feront cette étape de face.

Étape 5 - Le pneu

L'athlète devra faire retourner un pneu de camion (20 pouces pour le niveau secondaire ou 17 pouces pour le niveau primaire) sur une distance de 10 mètres.

Les athlètes avec une limitation physique devront déplacer un ballon médicinal sur une distance de 10 mètres (5lbs).

Étape 6 - Sauts de grenouilles

Sauts de grenouille (10 fois). L'athlète doit à 10 reprises toucher le sol avec ses 2 mains et ensuite sauter avec les bras en extension vers le haut.

Handicap physique (5 fois) : L'athlète doit toucher le sol avec une ou ses 2 mains et ensuite les étendre vers le haut (il sera possible d'ajouter un step à toucher au besoin si l'athlète ne peut se rendre au sol).

Étape 7 - Zigzag

L'athlète doit se déplacer pour toucher les 4 cônes placés en zigzag (4 mètres de largeur et chaque cône devance l'autre de 1 mètre).

Handicap physique : L'athlète doit contourner en slalom les 4 cônes placés en zigzag.

Étape 8 – Tire poids

Les athlètes devront tirer une charge au bout d'une corde sur une distance de 10 mètres.

Secondaire : 25 livres

Primaire : 20 livres

Handicap physique : 15 livres avec possibilité d'être assis sur une chaise pour tirer la charge.

Au secondaire, les élèves répètent toutes les étapes en revenant sauf celle du vélo.

Au primaire et la catégorie avec handicap physique, les élèves reviennent en sprint le long du parcours sans répéter aucune étape.

Retour sur le parcours :

Étape 9 (seulement au niveau secondaire) - Zigzag

L'athlète doit se déplacer pour toucher les cônes placés en zigzag (4 mètres de largeur et chaque cône devance l'autre de 1 mètre).

Étape 10 (seulement au niveau secondaire) - Sauts de grenouille

L'athlète doit à 10 reprises toucher le sol avec ses 2 mains et ensuite sauter avec les bras en extension vers le haut.

Étape 11 (seulement au niveau secondaire) - Le pneu

L'athlète devra faire retourner un pneu de camion (20 pouces pour le niveau secondaire) sur une distance de 10 mètres.

Étape 12 (seulement au niveau secondaire) - L'échelle du rythme

L'athlète devra se déplacer de côté en déposant l'un après l'autre ses 2 pieds dans chacun des espaces de l'échelle au sol. L'échelle au sol possède 4 espaces.

Étape 13 (seulement au niveau secondaire) - Ramper

L'athlète devra ramper sous un obstacle placé à hauteur de 2 pieds. Le nombril des athlètes devra toucher le sol tout le long de cette épreuve.

Étape finale (seulement au niveau secondaire) - Cerceau

L'athlète devra courir en mettant les 2 pieds dans chacun des 6 cerceaux placés au sol.

- Longueur de l'épreuve : 3 mètres

Le chronomètre sera arrêté lorsque l'athlète aura passé les 2 cônes au sol suivant l'étape finale.

Voici le lien des vidéos :

Handicap physique :

https://www.youtube.com/watch?v=q_uZBq755Go

Primaire : <https://www.youtube.com/watch?v=tKvL-KMK7yw>

Secondaire : <https://www.youtube.com/watch?v=u-SpDcmcXdk>

2 – Pénalités

Action	Pénalité
Le non-respect des consignes spécifiques d'une étape	3 secondes seront ajoutées au temps total enregistré pour l'épreuve (par consigne non respectée)
Ne pas compléter une étape	10 secondes seront ajoutées au temps total enregistré de l'épreuve



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