

Mini-marathon Dans les écoles

Défi sportif AlterGo 2022
Règlements des sports scolaires



DÉFI SPORTIF
ALTERGO

RÈGLEMENTS MINI-MARATHON

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.

Il sera aussi possible pour les écoles éloignées de la région de Montréal d'organiser soi-même une journée de mini-marathon du Défi sportif AlterGo.

1 – Fonctionnement

L'épreuve du mini-marathon se fera à partir d'un parcours déterminé par les écoles qui recevront l'équipe du Défi sportif AlterGo. Les résultats de chaque école participante seront comptabilisés pour déterminer les champions du Défi sportif AlterGo!

Il est aussi possible pour une école en région éloignée de la métropole d'organiser soi-même un mini-marathon et de faire parvenir ses résultats grâce à l'application SprintTimer.

Les élèves inscrits au mini-marathon recevront tous des dossards numérotés à l'effigie du Défi sportif AlterGo.

2 – Épreuves

*nouveau

Distance	Style	Division
*500 m	Course	Toutes limitations avec ou sans accompagnateur
1 km	Course récréative	Toutes limitations avec ou sans accompagnateur
1 km	Course	Avec ou sans handicap physique debout avec accompagnateur
1 km	Course	Déficiência visuelle
1 km	Course	Avec aide technique à la mobilité sans accompagnateur
1 km	Course	Avec handicap physique sans accompagnateur
1 km	Course	Sans handicap physique sans accompagnateur
1 km	Fauteuil roulant manuel	Avec handicap physique sans accompagnateur
1 km	Vélo adapté	Avec handicap physique sans accompagnateur
1 km	Tricycle	Avec handicap physique sans accompagnateur
*2 km	Course	Élèves au primaire de 9 ans+ sans accompagnateur
3 km	Course	Toutes limitations sans accompagnateur

3 – Inscriptions

Il n'y a pas de limite d'inscription d'athlètes par école. Une école peut inscrire le nombre de participants qu'elle souhaite sauf pour le 1km course avec accompagnateur qui a une limite de 4 athlètes par école.

- Un élève inscrit au mini-marathon **ne peut être inscrit au crossFit le même jour.**

La tenue sportive est obligatoire pour tous les athlètes et les accompagnateurs qui participeront à la course récréative, le 1km course avec accompagnateur ainsi que pour les guides accompagnant les athlètes ayant une déficience visuelle.

4 – Temps maximum des épreuves

Les temps sont calculés à partir du moment où l'athlète passe sur le tapis de départ jusqu'à son retour sur celui d'arrivée.

- 1 km **course récréative** : 25 minutes (pas de puce sur les dossards)
- 1km course avec accompagnateur : 20 minutes
- 1km course déficience visuelle : 20 minutes
- 500m et 1 km à la course **sans accompagnateur** : 20 minutes
- 1 km en fauteuil roulant manuel **sans accompagnateur** : 20 minutes
- 1 km à tricycle **sans accompagnateur** : 20 minutes
- 1 km en vélo adapté **sans accompagnateur** : 20 minutes
- 2 km à la course **sans accompagnateur** : 30 minutes
- 3 km à la course **sans accompagnateur** : 30 minutes

Note : Si un athlète ne termine pas l'épreuve dans le temps prescrit ci-haut, il sera retiré du parcours sans avoir de temps officiel. Une mention «participation» sera inscrite dans les résultats.

5 – Règlements

- Le respect des autres participants et des officiels est de mise.
- Un geste (pousser, retenir, etc.) ayant pour objectif de nuire à la performance d'un autre participant entraînera un avertissement. Une deuxième infraction entraînera la disqualification de l'athlète.
- Après le temps prévu pour chaque épreuve au point précédent (3), s'il reste encore des athlètes sur la piste, la fin de l'épreuve sera signalée. Tous les athlètes ainsi que les accompagnateurs devront alors s'immobiliser et suivre les indications des officiels afin de sortir de la piste.

6 – Départs

- Le signal de départ se fera en 2 temps : Un décompte de 5, 4, 3, 2, 1 suivi du mouvement du drapeau rouge vers le bas.
- Les athlètes doivent respecter le signal de départ. Un faux départ entraînera une disqualification automatique. En cas de faux départs, il n'y aura aucune reprise de départ.

7– Guide

Chaque guide devra posséder un dossard d'accompagnateur officiel pour pouvoir être sur la surface de mini-marathon. Seuls les coureurs ayant une déficience visuelle auront le droit d'avoir un guide sur le parcours lors d'une course sans accompagnateur. La déficience visuelle sera signalée lors de l'inscription. Dans le cas contraire, l'athlète sera disqualifié et aura une mention « participation » comme résultat.

8 – Course récréative

Les athlètes participant à cette course ont le choix de marcher, de courir ou de se déplacer à l'aide de leur fauteuil, marchette, ou autre. **Un minimum d'effort physique est exigé de la part de tous les athlètes selon leur capacité individuelle, ainsi que de la part des intervenants qui y participent. Le port du jeans, d'un sac à dos, d'une sacoche, etc. est strictement interdit sur la piste de course.**

Au départ, les élèves peuvent être accompagnés.

Il n'y aura pas de temps officiel pour cette course, ni de remise de médailles. Un chronomètre affichant le temps total de l'épreuve sera installé à l'arrivée.

9 – 500m course sans accompagnateur

Pour athlètes n'étant pas en mesure de compléter une épreuve de 1km mais qui désire néanmoins participer de manière compétitive au mini-marathon.

10 – 1km course avec accompagnateur

Élève ayant une limitation intellectuelle moyenne à sévère ou un TSA avec un fonctionnement de DIM/DIS. **Une école ne peut inscrire plus de 4 athlètes pour cette course.**

11 – Épreuve du vélo adapté (1 km)

- **Pour cette épreuve, les athlètes peuvent utiliser un tricycle de compétition ou encore un vélo avec de grandes roues stabilisatrices à l'arrière. (Voir photo)**
- Les petites roues stabilisatrices de style commercial ne seront pas acceptées.
- Le port du casque est obligatoire.



12 – Épreuve du tricycle (1 km)

Seuls les tricycles adaptés à une seule vitesse peuvent être utilisés pour cette catégorie.





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