

CIRCUIT FONCTIONNEL

Défi sportif AlterGo 2023

Règlements des sports scolaires

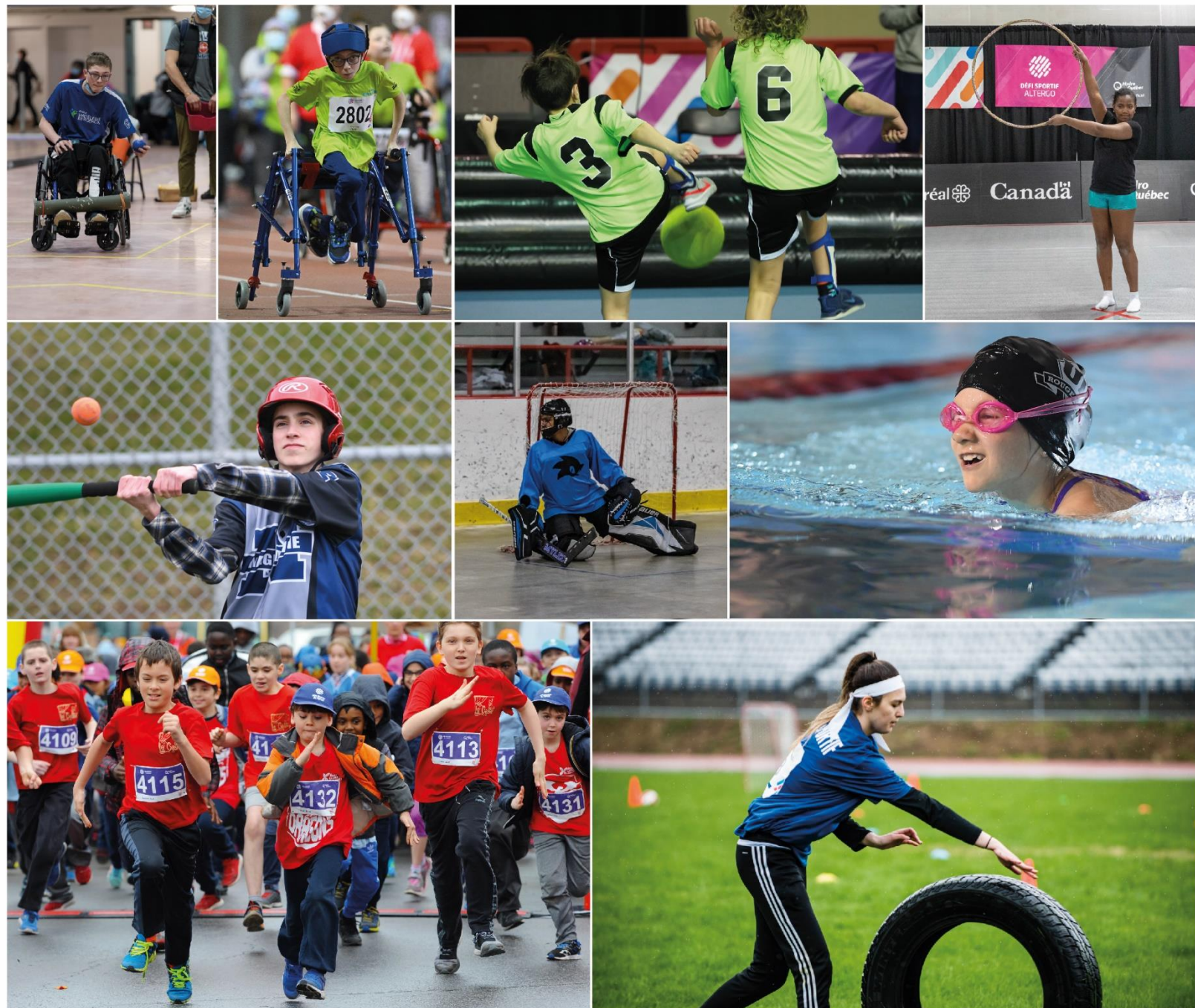


TABLE DES MATIÈRES

1. CATÉGORIE ET INSCRIPTION.....	4
1.1. Plateforme d'inscription	4
1.2. Modalité d'inscription.....	4
2. ÉTAPES DU PARCOURS	5
2.1. Étape 1 : Départ	5
2.2. Étape 2 : Cerceau	6
2.2.1. Sans handicap physique.....	6
2.2.2. Avec handicap physique	6
2.3. Étape 3 : Ramper	6
2.4. Étape 4 : L'échelle du rythme	7
1.4.1. Sans handicap physique	7
1.4.2. Avec handicap physique	7
2.5. Étape 5 : Le pneu	7
2.5.1. Sans handicap physique.....	7
2.5.2. Avec handicap physique	7
2.6. Étape 6 : Sauts de grenouilles	7
2.6.1. Sans handicap physique.....	7
2.6.2. Avec handicap physique	8
2.7. Étape 7 : Zigzag.....	8
2.7.1. Sans handicap physique.....	8
2.7.2. Avec handicap physique	8
2.8. Étape 8 : Tire poids	8
2.8.1. Primaire	8
2.8.2. Secondaire : 25 livres.....	8
2.8.3. Avec handicap physique	8
2.9. Étape 9 : Zigzag.....	9
2.9.1. Sans handicap physique.....	9
2.9.2. Avec handicap physique	9

2.10.	Étape 10 : Sauts de grenouille.....	9
2.10.1.	Sans handicap physique.....	9
2.10.2.	Avec handicap physique.....	10
2.11.	Étape 11 : Le pneu.....	10
2.11.1.	Sans handicap physique.....	10
2.11.2.	Avec handicap physique.....	10
2.12.	Étape 12 : L'échelle du rythme.....	10
1.4.1.	Sans handicap physique.....	10
1.4.2.	Avec handicap physique.....	10
2.13.	Étape 13 : Ramper.....	11
2.14.	Étape 14 - finale : Cerceau.....	11
3.	DÉPART.....	11
4.	ARRIVÉE.....	11
5.	ACCOMPAGNATEURS.....	11
6.	PÉNALITÉS.....	12
7.	TERRAIN.....	12

1. CATÉGORIE ET INSCRIPTION

1.1. Plateforme d'inscription

Les inscriptions doivent se faire via [la plateforme d'inscription](#). Chaque école est responsable de ses inscriptions.

1.2. Modalité d'inscription

Chaque établissement peut inscrire un **maximum de 8 jeunes athlètes** à la compétition de Circuit fonctionnel.

2. ÉTAPES DU PARCOURS

	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4	Étape 5	Étape 6	Étape 7	Étape 8	Étape 9	Étape 10	Étape 11	Étape 12	Étape 13	Sprint
Primaire	x	x	x	x	x	x	x	x	x					x
Secondaire	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Avec handicap physique	x		x	x	x	x	x	x	x					x

Voici les liens des vidéos de présentation du parcours :

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

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

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

2.1. Étape 1 : Départ

2.1.1. Primaire

Step : L'athlète devra monter et descendre une marche 20 fois.

Une répétition est comptabilisée de la manière suivante : les 2 pieds de l'athlète doivent toucher le step et le sol.

2.1.2. Secondaire

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

2.1.3. 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.

Une répétition est comptabilisée de la manière suivante : les 2 pieds de l'athlète doivent toucher le step et le sol.

2.2. Étape 2 : Cerceau

2.2.1. Sans handicap physique

L'athlète devra courir sur une **distance de 3 mètres** en mettant les 2 pieds dans chacun des 6 cerceaux placés au sol.

2.2.2. Avec handicap physique

Les athlètes de cette catégorie sont exemptés de cette étape.

2.3. Étape 3 : Ramper

L'athlète devra ramper sur une **distance de 3 mètres** sous un obstacle placé à hauteur de 2 pieds. Le nombril des athlètes devra toucher le sol tout le long de cette épreuve.

2.4. Étape 4 : L'échelle du rythme

1.4.1. Sans handicap physique

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.

1.4.2. Avec handicap physique

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

2.5. Étape 5 : Le pneu

2.5.1. Sans handicap physique

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

2.5.2. Avec handicap physique

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

2.6. Étape 6 : Sauts de grenouilles

2.6.1. Sans handicap physique

L'athlète devra effectuer **10 sauts de grenouille**.

Une répétition est comptabilisée de la manière suivante : les 2 mains doivent toucher le sol puis effectuer un saut avec les bras en extension vers le haut.

2.6.2. Avec handicap physique

L'athlète devra effectuer **5 sauts de grenouille**.

Une répétition est comptabilisée de la manière suivante : 1 ou 2 mains doivent toucher le sol puis étendre les bras vers le haut (il sera possible d'ajouter un step à toucher au besoin si l'athlète ne peut se rendre au sol).

2.7. Étape 7 : Zigzag

2.7.1. Sans handicap physique

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).

2.7.2. Avec handicap physique

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

2.8. Étape 8 : Tire poids

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

2.8.1. Primaire

Charge : 20 lbs

2.8.2. Secondaire : 25 livres

Charge : 25 lbs

2.8.3. Avec handicap physique

Charge : 15 lbs avec possibilité d'être assis sur une chaise pour tirer la charge.

Pour les athlètes du primaire et ceux de la catégorie avec handicap physique,
l'étape finale est un sprint le long du parcours jusqu'à la ligne de départ.

Pour les athlètes du secondaire, le parcours se poursuit en répétant toutes les étapes en revenant sur leurs pas, sauf les étapes 1 et 8.

2.9. Étape 9 : Zigzag

Uniquement au niveau secondaire

2.9.1. Sans handicap physique

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).

2.9.2. Avec handicap physique

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

2.10. Étape 10 : Sauts de grenouille

Uniquement au niveau secondaire

2.10.1. Sans handicap physique

L'athlète devra effectuer **10 sauts de grenouille**.

Une répétition est comptabilisée de la manière suivante : les 2 mains doivent toucher le sol puis effectuer un saut avec les bras en extension vers le haut.

2.10.2. Avec handicap physique

L'athlète devra effectuer **5 sauts de grenouille**.

Une répétition est comptabilisée de la manière suivante : 1 ou 2 mains doivent toucher le sol puis étendre les bras vers le haut (il sera possible d'ajouter un step à toucher au besoin si l'athlète ne peut se rendre au sol).

2.11. Étape 11 : Le pneu

Uniquement au niveau secondaire

2.11.1. Sans handicap physique

L'athlète devra faire retourner un pneu de camion de 20 pouces sur une **distance de 10 mètres**.

2.11.2. Avec handicap physique

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

2.12. Étape 12 : L'échelle du rythme

Uniquement au niveau secondaire

1.4.1. Sans handicap physique

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.

1.4.2. Avec handicap physique

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

2.13. Étape 13 : Ramper

Uniquement au niveau secondaire

L'athlète devra ramper sur une **distance de 3 mètres** sous un obstacle placé à hauteur de 2 pieds. Le nombril des athlètes devra toucher le sol tout le long de cette épreuve.

2.14. Étape 14 - finale : Cerceau

Uniquement au niveau secondaire

L'athlète devra courir **sur une distance de 3 mètre** en mettant les 2 pieds dans chacun des 6 cerceaux placés au sol.

3. DÉPART

Le signal de départ sera le suivant :

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

4. ARRIVÉE

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

5. ACCOMPAGNATEURS

Au départ, **un seul intervenant par athlète** peut se retrouver dans la zone d'attente.

Par la suite, aucun intervenant ne peut se retrouver sur la surface du parcours de Circuit fonctionnel.

6. 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

7. TERRAIN

La compétition de Circuit fonctionnel se déroulera :

Au primaire : sur la piste d'athlétisme extérieur du Centre Sportif Claude Robillard à Montréal

Au secondaire : sur les terrains synthétiques extérieur du Centre Sportif Claude Robillard à Montréal



Dernière mise à jour : le 16 décembre 2022

Elsa Schmitt
Coordonnatrice, sports scolaires et développement
514 933-2739, ext. 215
elsas@altergo.ca

defisportif.com

