



Règlement Special Olympics Belgium

Activités Physiques Adaptées

Août 2012

Special Olympics
Belgium





SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| CHAPITRE 1: GENERALITES | 3 |
| CHAPITRE 2: LES EPREUVES | 3 |
| Article 1: Parcours unihoc | 3 |
| Article 2: Lancement de médecine ball (2 kg) | 5 |
| Article 3: Saut en hauteur sans élan | 6 |
| Article 4: Course d'obstacles et slalom | 7 |
| Article 5: Lancement de boule de pétanque | 8 |
| Article 6: Exercice d'équilibre | 9 |
| Article 7: Football de quilles | 10 |
| Article 8: Endurance (6 minutes) | 11 |
| Article 9: Sprint – Vitesse | 12 |
| Article 10: Initiation au football | 13 |
| Article 11: Initiation lancement du poids | 14 |
| Article 12: Initiation basketball | 15 |
| Article 13: Equilibre et adresse | 16 |





CHAPITRE 1: GENERALITES

- Les athlètes participent à toutes les épreuves.
Aucun point ne sera attribué si l'athlète ne se présente pas à l'épreuve ou refuse d'y participer. Il n'y aura pas de classement.
- Un bénévole peut accompagner l'athlète durant l'épreuve, en respectant les consignes du manager.
- Les prestations, les scores ainsi que le score total seront repris sur une carte de scores.
- En plus de la carte de scores, tous les participants recevront une médaille de participation.



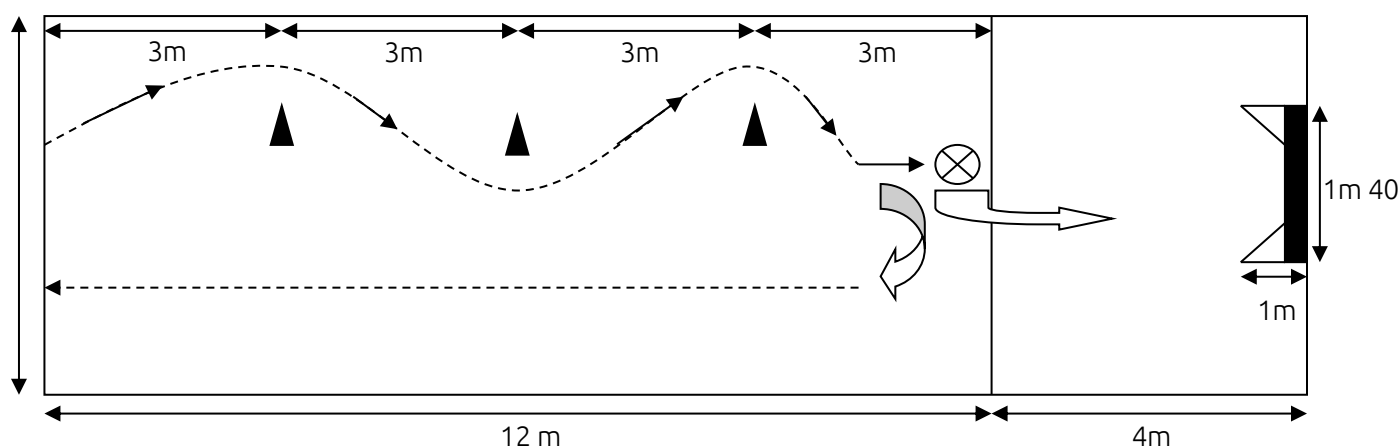


CHAPITRE 2: LES EPREUVES

Article 1: Parcours unihoc

Description:

L'athlète fait un slalom et frappe une balle au but, puis refait le parcours une deuxième fois.



Règlement :

- L'athlète part de derrière la ligne de départ avec le stick en main et la balle au sol.
- Au signal, il fait le slalom jusqu'à la ligne (à 4m du but).
- Puis tir au but sans dépasser la ligne. L'athlète retourne ensuite en ligne droite au point de départ pour prendre la balle suivante et effectuer une deuxième fois le parcours.

Résultat :

- Temps réalisé : le chrono est arrêté lorsque l'athlète franchit la ligne de départ à la fin de son deuxième aller-retour.
- Bonus : un goal marqué donne 5 secondes de déduction du temps final.
- Pénalité :
 - o pour chaque erreur de parcours (cône raté, ligne franchie,...) : une pénalité de 5 sec est attribuée avec un maximum de 40 secondes.
 - o le goal ne compte pas si le parcours n'est pas réalisé comme décrit ci-dessus.





Matériel (x2) :

- Stick d'unihoc en plastique
- 2 balles d'unihoc (remplies d'un foulard)
- But d'unihoc (1m40 sur 1m)
- Le terrain est entouré de planches en bois (16m sur 3m) avec un support en fer
- 3 cônes

Article 2: Lancement de médecine ball (2kg):

Description :

L'athlète lance un médecine ball le plus loin possible.

Règlement :

- L'athlète a droit à trois essais consécutifs. Le meilleur score sera retenu.
- Le lancer s'effectue debout.
- L'athlète peut lancer le médecine ball comme il le veut, pour autant qu'il le lance devant lui.
- L'athlète ne peut pas dépasser la ligne de lancement, sous peine d'annulation de l'essai.

Résultat :

- La mesure est prise du milieu de la ligne de lancer (ligne de lancer = 2m entre 2 cônes) à la trace la plus proche laissée lors de l'impact.

Matériel :

- 2x medicine-ball jaune
- Mètre ruban de 20m
- 2 cônes





Article 3: Saut en hauteur sans élan

Description :

Il s'agit d'un saut vertical sans élan et l'athlète doit toucher la plaquette avec une main.

Règlement:

- Position de départ : 2 pieds au sol, 1 bras tendu vers le haut et toucher la plaquette la plus haute possible (= 0 cm ou la plaquette de départ).
- Il s'agit d'un saut vertical sans élan. L'athlète doit toucher d'une main la plaquette située 5cm au-dessus de la plaquette de départ. S'il réussit il essaiera de toucher la plaquette suivante située 5cm plus haut, et ainsi de suite....
- Les athlètes ont droit à 3 essais consécutifs par hauteur.
- Un balancement des bras pour soutenir le mouvement est autorisé.

Résultat :

Le meilleur score sera retenu, c.à.d. la différence entre la hauteur de la plaquette maximum atteinte et la plaquette de départ.

Matériel :

- 1 pôle avec une corde inclinée tendue
- plaquettes fixées la corde inclinée
- Mètre ruban
- 1 latte pour suspendre la corde (3m50)

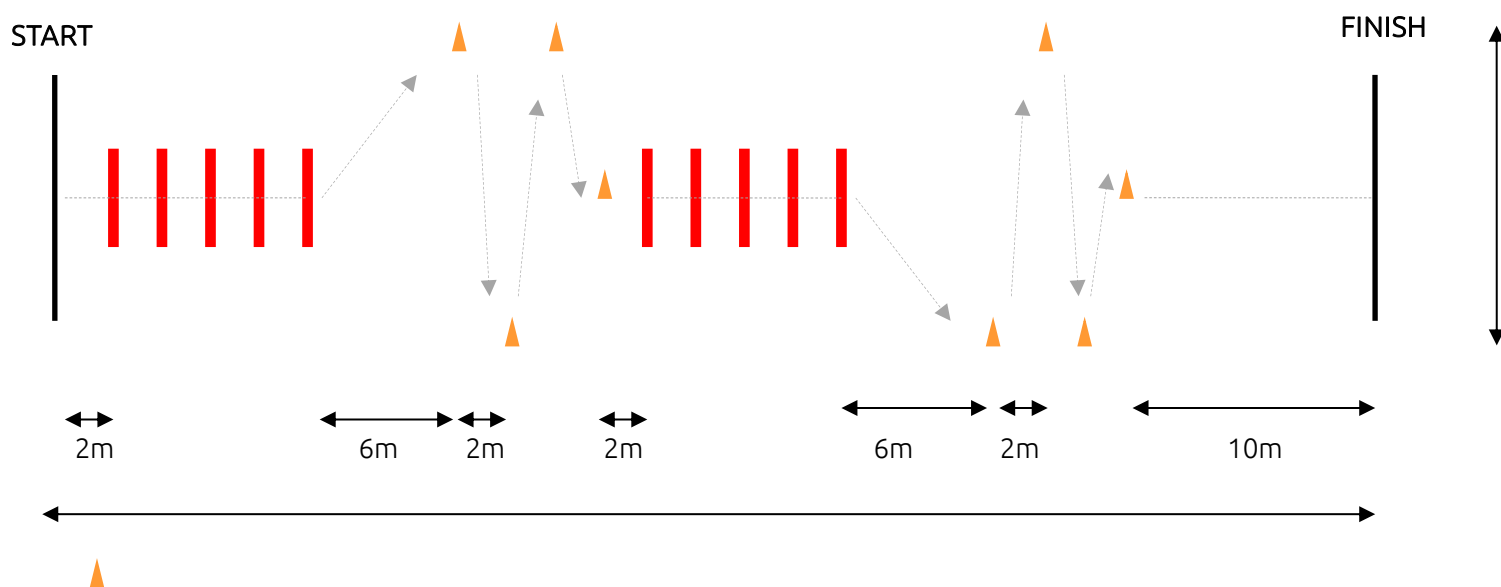




Article 4: Course d'obstacles et slalom

Description:

L'athlète parcourra un circuit avec des différents obstacles.



Règlement:

- Chaque participant parcourra le circuit une seule fois.
- Chaque participant peut faire appel à un bénévole qui, lors du slalom, lui indiquera la bonne direction à prendre sans qu'une pénalité soit attribuée à l'athlète.

Résultat :

- Temps réalisé
- Toute autre forme d'aide que mentionner ci-dessus sera sanctionnée de 5 secondes de pénalité.
- A chaque erreur de parcours 5 sec de pénalité seront attribuées avec un maximum de 2 sanctions (= 10 sec max).

Matériel :

- Chronomètre
- Obstacles
 - o 5 lattes de bois (largeur = 5 cm, longueur = 1 m 20)
 - o 10 blocs de bois (hauteur = 20 cm)
- Cônes

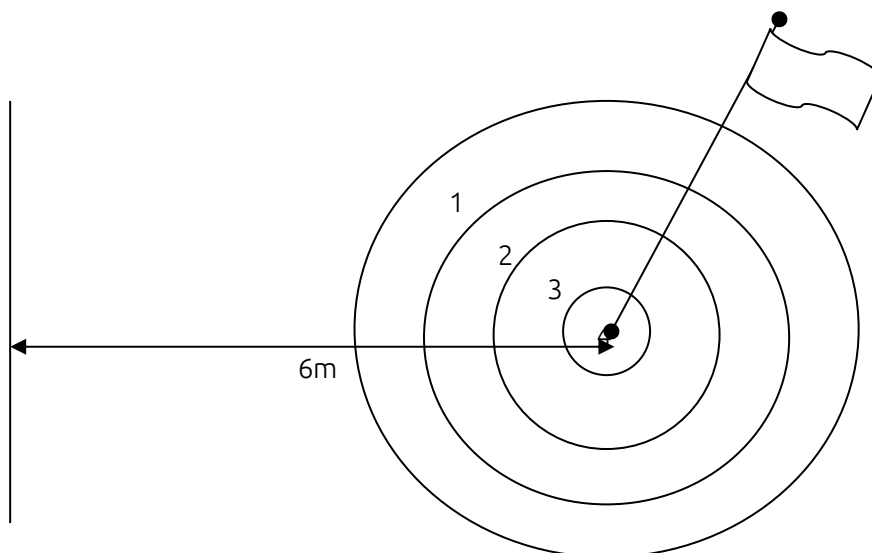




Article 5: Lancement de boule de pétanque

Description:

L'athlète lance une boule de pétanque de derrière une ligne blanche à un poteau avec un drapeau, 6m de distance.



Règlement:

- L'athlète a 2 essais de trois lancers pour réaliser le plus grand score possible.
- Les boules sont ramassées après chacun des 2 essais.

Résultat :

- Le score le plus élevé des deux essais compte.
- Si une boule tombe sur la ligne qui sépare deux zones, elle rapporte le nombre de points de celle des 2 zones qui a le plus de valeur.
- Comptabilité des points :
 - o zone 0 : = 0 point
 - o zone 1 : 3 m \varnothing = 1 points
 - o zone 2 : 2 m \varnothing = 2 points
 - o zone 3 : 1 m \varnothing = 3 points
 - o zone 4 : 50 cm \varnothing = 4 points

Matériel :

- 3 balles de pétanque
- But avec 4 zones différentes
- Drapeau

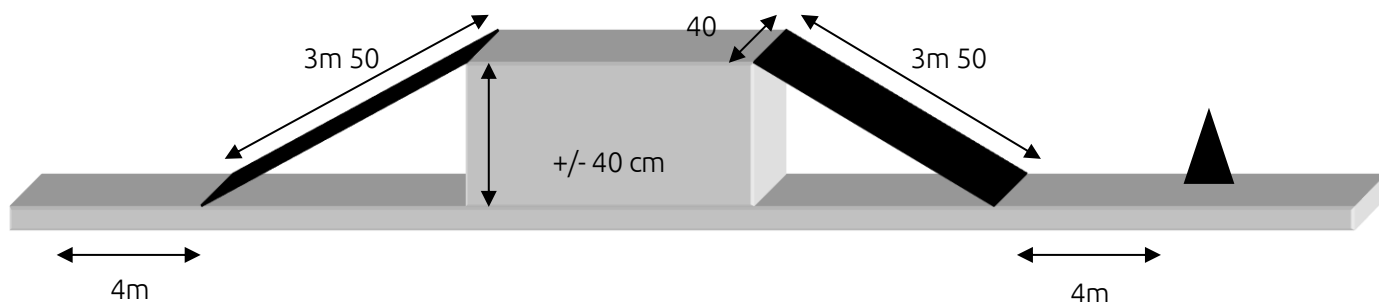




Article 6: Exercice d'équilibre

Description:

L'athlète commence de derrière la ligne de départ, il avance et passe l'obstacle, contourne le cône et rejoint la ligne de départ en repassant sur l'obstacle (aller-retour).



Règlement:

- Si l'athlète tombe de l'obstacle à l'aller il recommence depuis la ligne de départ.
- S'il tombe lors du retour, il recommence à partir du cône.
- L'athlète a 2 essais maximum pour réussir l'épreuve sans aide « physique ».
- Après, l'aide « physique » est obligatoire et entraîne une pénalité de 10 secondes.

Résultat :

Temps réalisé

Matériel :

- Un bloc avec une hauteur de 40 cm et une largeur de 40 cm
- 2 planches de 3m 50 de longueur et un largué de 40 cm
- Chronomètre
- Cône

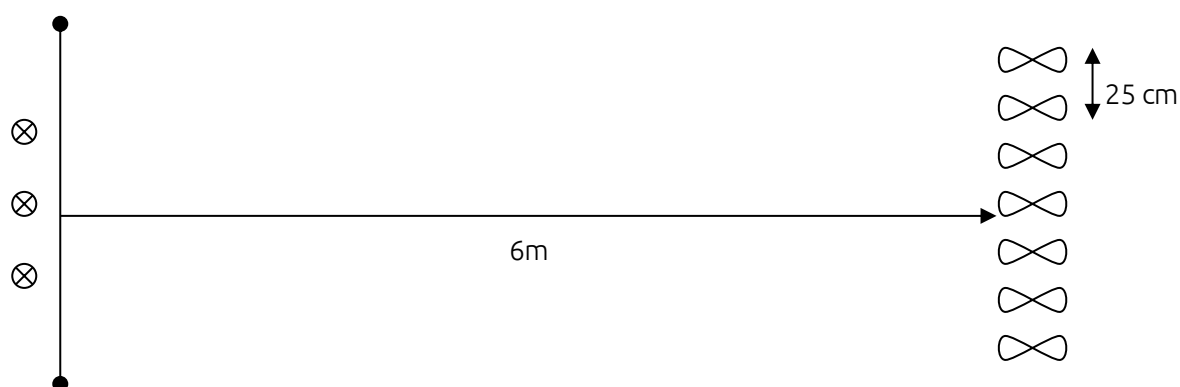




Article 7: Football des quilles

Description:

L'athlète doit tenter d'abattre le plus grand nombre de quilles possible avec un football.



Règlement:

- L'athlète se trouve derrière la ligne de tir.
- 8 quilles en bois sont mises à 6m de la ligne de Tir, 25cm de l'un à l'autre
- 3 tirs, il doit tenter d'abattre le plus grand nombre de quilles possible avec un football
- Si l'athlète abat l'ensemble des quilles en un ou deux tirs, l'épreuve est terminée.

Résultat :

1 point par quille (= maximum 8)

Matériel :

- 3 footballs
- 8 quilles en bois

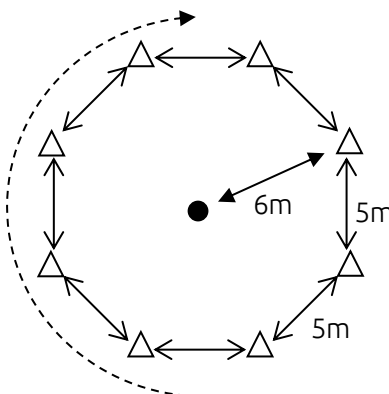




Article 8: Endurance (6 minutes)

Description:

L'athlète court ou marche (est toujours en mouvement) autour de circuit pendant 6 minutes.



Règlement:

- Cette épreuve se déroulera sur un circuit de 40m environ balisé d'une banderole, marqué par un cône tous les 5 mètres, adaptable en fonction du terrain. Ce circuit permet aux athlètes d'être encouragés de toutes parts.
- L'accompagnateur ne peut pas tirer l'athlète. Pénalité : Exclusion au troisième avertissement.
- En aucun cas l'athlète ne sera tenu par la main ou le bras.
- L'athlète court à son rythme, même s'il doit marcher à certains moments afin de rester en mouvement jusqu'à la fin de l'épreuve.

Résultat :

- La performance sera le nombre de mètres parcourus.
- Le circuit balisé tous les 5 mètres par 1 cône permettra de mesurer la distance.
- Si l'athlète arrive entre 2 cônes, le métrage se terminera au dernier cône dépassé.

Inscription : (deux formules possibles sur le bulletin d'inscription)

- a. Course sans accompagnateur
- b. Course accompagnée d'un coach avec ou sans « aide - lien » (ruban d'athlétisme, témoin,...) Un coach peut accompagner plusieurs athlètes dans une même série.

Un résultat en mètres devra être communiqué à l'inscription de l'athlète.

Matériel :

- 8 quilles hautes
- Rubalise (40m)
- Chronomètre

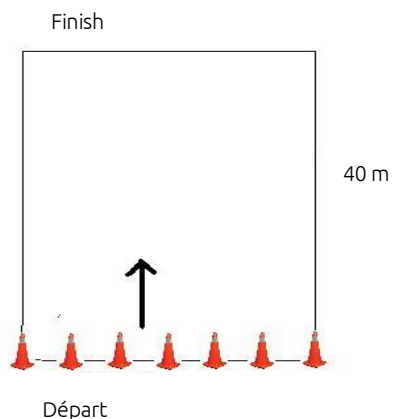




Article 9: Sprint – Vitesse

Description:

Sprint entre 2 lignes (distantes de 40 m), sans couloir. Série de 6 à 8 personnes.



Règlement:

- Chaque athlète part entre 2 cônes avec les 2 pieds de derrière la ligne de départ.
- Au coup de sifflet, un bénévole pourra stimuler le départ.
- L'athlète n'est pas tenu de courir droit devant lui, les écarts sont autorisés sans gêner la course des autres athlètes.

Résultat :

Le chrono s'arrête dès que l'athlète a passé d'un pied la ligne d'arrivée.

Inscription : (deux formules possibles sur le bulletin d'inscription)

- Course sans accompagnateur
- Course accompagnée d'un coach avec ou sans « aide - lien » (ruban d'athlétisme, témoin,...) Un coach peut accompagner plusieurs athlètes dans une même série.

Un résultat en mètres devra être communiqué à l'inscription de l'athlète.

Matériel :

- 11 cônes
- 8 chronomètres

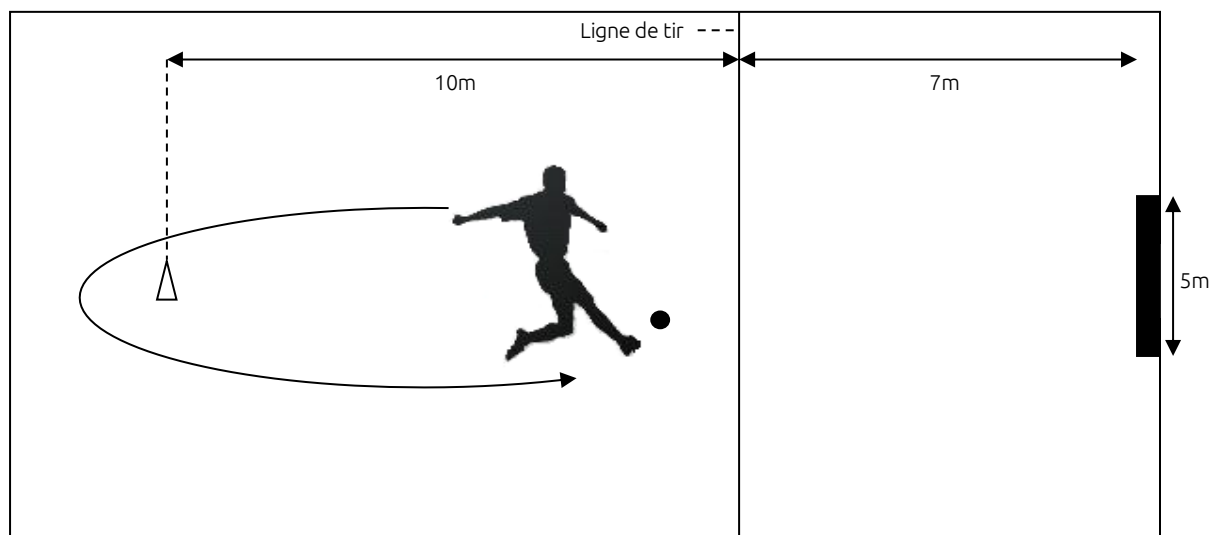




Article 10: Initiation football

Description:

Au départ d'un cône, tirer 5 ballons de football dans le goal.



Règlement:

- Au départ d'un cône situé à 10m de la ligne de tir, l'athlète doit courir vers un point central distant de 7m du goal où se situe un ballon.
- L'athlète tir au but.
- Ensuite il revient au cône, se retourne pour se diriger vers le ballon suivant qui est placé par un bénévole.
- L'épreuve se termine lorsque l'athlète ayant tiré les 5 ballons, revient auprès du cône de départ.

Résultat:

- 1 point par tir.
- 1 point par goal réussi.
- Total sur 10 points.

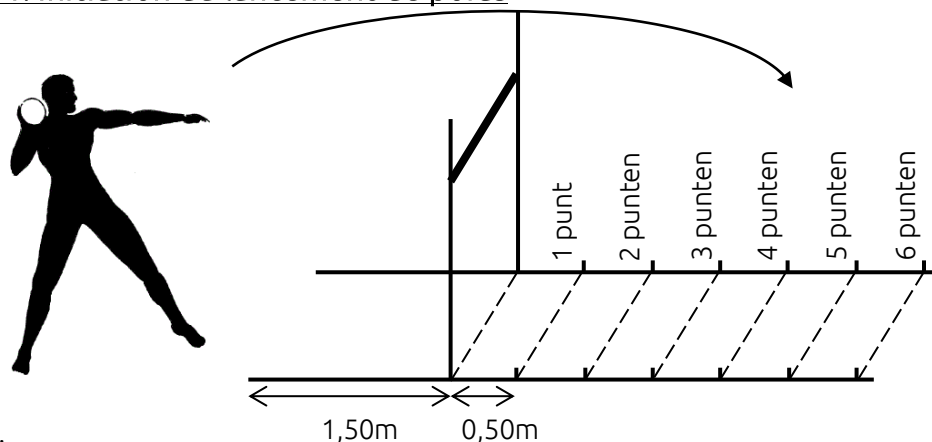
Matériel:

- 5 footballs
- 1 cône
- 1 but (5m x 2m)
- 1 mètre ruban (20m)





Article 11: Initiation du lancement de poids



Description:

La balle est lancée de l'épaule avec une seule main au-dessus de l'élastique vers une des différentes zones.

Règlement:

- Le poids de la balle est de 1,5 kg
- L'athlète se trouve à 1,50 m de la barre.
- L'élastique est placé au niveau de l'œil.
- La balle doit toucher ou être proche du menton de l'athlète pour partir avant d'être lancée d'une seule main au-dessus de l'élastique. La balle ne peut pas toucher l'élastique.
- Au-delà de l'élastique, des graduations tous les 50 cm au sol, permettront de calculer la performance.

Résultat :

L'athlète comptabilisera 1 point pour chaque graduation de 50 cm franchie.

Inscription :

Une distance (en mètre) devra être communiqué lors de l'inscription de l'athlète, ce qui permettra de répartir les athlètes en séries afin de ne déplacé l'élastique trop souvent.

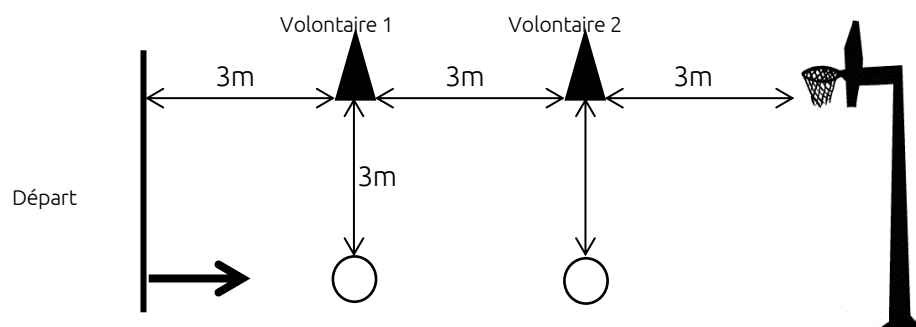
Matériel :

- Balle de 1,5 kg
- 2 poteaux de 2m
- Rubalise/tape
- 2 cônes
- Elastique





Article 12: Initiation basketball



Description:

Au coup de sifflet, l'athlète court vers cerceau 1 en face du volontaire 1, qui fait une passe de basket correcte (à 2 mains à hauteur de la poitrine) à l'athlète qui doit réceptionner (« collé » autorisé) et renvoyer la balle au même volontaire. Il court alors vers le deuxième cerceau, où il reçoit une balle volontaire 2, qu'il va lancer vers le panier de basket. L'athlète court en ligne droite vers le point de départ et recommence une deuxième fois le même parcours. L'épreuve se termine lorsque l'athlète est revenu à la ligne de départ.

Règlement:

- L'athlète doit rester dans chaque cerceau pour recevoir et renvoyer la balle.
- La balle doit être passée avec une passe de basket correcte.
- Il n'y aura pas de calcul du temps.

Résultat :

- 2 points par réception et passe correctes.
- 4 points si la balle entre dans le panier.
- 3 points si la balle touche l'anneau en métal.
- 2 points si la balle touche le panneau de bois.
- Total de points: 20 points maximum.

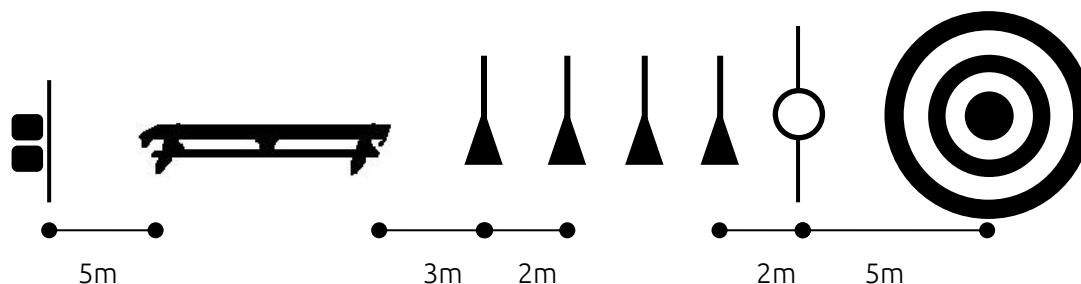
Matériel :

- 2 cônes
- 3 balles de basket (mini basketball)
- 2 cerceaux
- 1 panier de basket





Article 13: Equilibre et adresse



Description:

Au coup de sifflet, l'athlète prend le premier sac en main et traverse le banc suédois. Ensuite, il effectue un slalom entre les cônes, va jusqu'au cerceau de lancer et essaye de lancer son sac au centre de la cible. Il court en ligne droite vers le point de départ et recommence une deuxième fois le même parcours. L'épreuve se termine lorsque l'athlète est revenu à la ligne de départ.

Règlement:

- 2 sacs lestés de 150 gr pour chaque athlète se trouvent à la ligne de départ
- A 5 mètres de la ligne de départ, un banc suédois, d'une largeur de 24 cm, placé sur sa longueur
- Trois mètres après le banc, 4 poteaux distants de 2 mètres, sont placés en ligne droite.
- Deux mètres après le dernier cône, un cerceau de lancement.
- Après cette dernière ligne, une cible ronde avec 5 zones. Le centre de cette cible est à 5 mètres de la ligne de lancer.

Résultat :

- Franchit le banc:
 - o 3 points: Sans aide et sans mettre le pied au sol.
 - o 2 points: Sans aide mais met le pied au sol.
 - o 2 points: Avec aide et sans mettre le pied au sol.
 - o 1 point : Avec aide mais met le pied au sol.
- Slalom:
 - o 3 points: Seul, sans se tromper.
 - o 1 point Il a besoin d'une aide pour effectuer le slalom
- Cible:
 - o Du centre vers l'extérieur de la cible : 4 – 3 – 2 – 1 – 0 points.
- Total: Maximum 20 points





Matériel :

- Sac avec noyaux de cerise
- 1 cône
- 1 banc suédois
- 4 poteaux + pieds
- 2 cerceaux
- Cible avec cinq cercles concentriques de couleurs différentes

