



Règlement Special Olympics Belgium

# Jeux Sportifs

*Juillet 2025*

**Special Olympics**  
Belgium





## SOMMAIRE

CHAPITRE 1: REGLEMENT GENERAL	3
CHAPITRE 2: EPREUVES DE RELAIS 1 (JEUDI)	3
CHAPITRE 3: EPREUVES DE RELAIS 2 (VENDREDI)	6
CHAPITRE 4: JEUX SPORTIFS D'EQUIPE	8



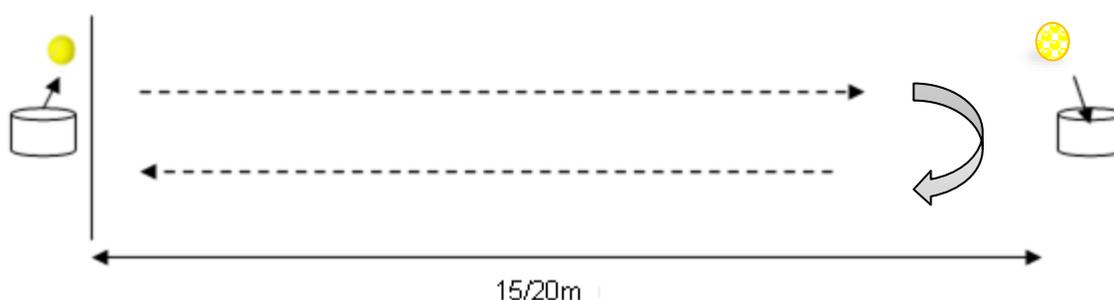


## CHAPITRE 1: REGLEMENT GENERAL

- Les athlètes inscrits aux Jeux Sportifs devront se présenter au moins 15 minutes avant le début des épreuves à la chambre d'appel. Dans le cas contraire, ils pourront être refusés.
- Les équipes seront constituées par les organisateurs afin qu'elles comptent le même nombre d'athlètes.
- Les athlètes auront été entraînés au même titre que ceux des autres disciplines.
- Gagnera l'équipe dont le dernier athlète terminera premier.
- Si une équipe compte moins d'athlètes que les autres équipes, un ou plusieurs de ses athlètes concourront plusieurs fois.

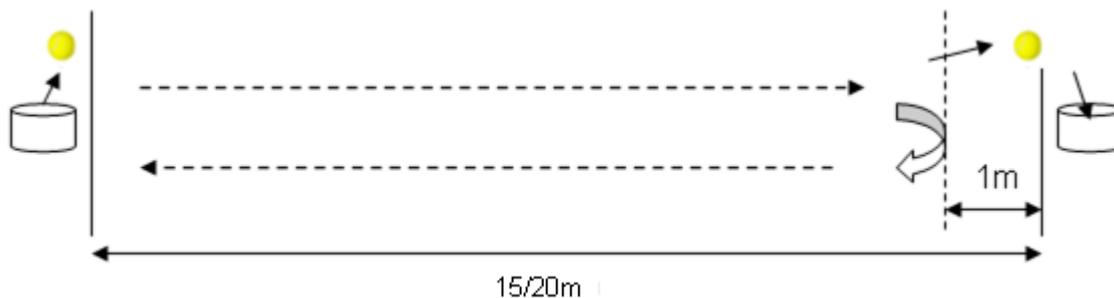
## CHAPITRE 2: EPREUVES DE RELAIS 1 (JEUDI)

1. En début de piste, un récipient (bassine) avec des balles de tennis (une par athlète). En bout de piste se trouve un récipient vide (bassine). Chaque athlète, à son tour, ira déposer une balle de tennis dans le récipient en bout de piste et quand le récipient de départ est vide, chaque athlète ; à son tour ; ira rechercher une balle de tennis. La course se termine à l'arrivée du dernier athlète. (Distance du couloir de course : entre 15 et 20m).

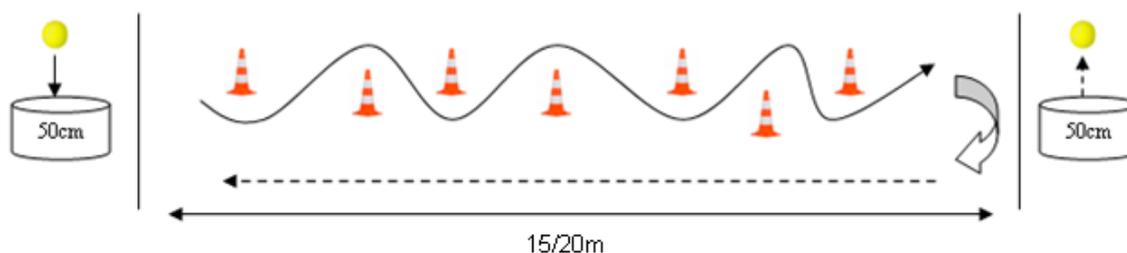




2. En début de piste, un récipient (bassine) avec des balles de tennis (une par athlète). En bout de piste se trouve un récipient vide (bassine). Les athlètes devront courir avec la balle de tennis et s'arrêter à la ligne située 1m avant le récipient du bout de piste et lancer la balle dans le récipient (recommencer si la balle est lancée en dehors du récipient). Retour au début de piste pour le départ du suivant. La course se termine à l'arrivée du dernier athlète. (Distance du couloir de course : entre 15 et 20m).



3. En début de piste, un récipient (bassine) vide. En bout de piste se trouve un récipient avec des balles de tennis (bassine). Chaque athlète, à son tour, ira chercher une balle de tennis dans le récipient en bout de piste en réalisant le slalom entre 7 cônes et reviendra déposer sa balle de tennis dans le récipient du début de piste sans effectuer le slalom. La course se termine à l'arrivée du dernier athlète. (Distance du couloir de course : entre 15 et 20m).



4. En début de piste se trouve une grosse balle de 50 cm de diamètre, en fin de piste un cône. Chaque athlète ; à son tour ; poussera la balle (une main ou deux mains ou la chaise) jusqu'en fin de piste, tournera autour du cône et reviendra de la même manière au point de départ pour l'athlète suivant. La course se termine à l'arrivée du dernier athlète. (Distance du couloir de course : entre 15 et 20m).





5. En début de piste, un récipient (bassine) avec des balles de tennis (une par athlète). En bout de piste se trouve un cône (à grand ouverture). Chaque athlète ira ; à son tour ; déposer sa balle de tennis sur la tête du cône et reviendra au début de piste. La course se termine à l'arrivée du dernier athlète. (Distance du couloir de course : entre 15 et 20m).



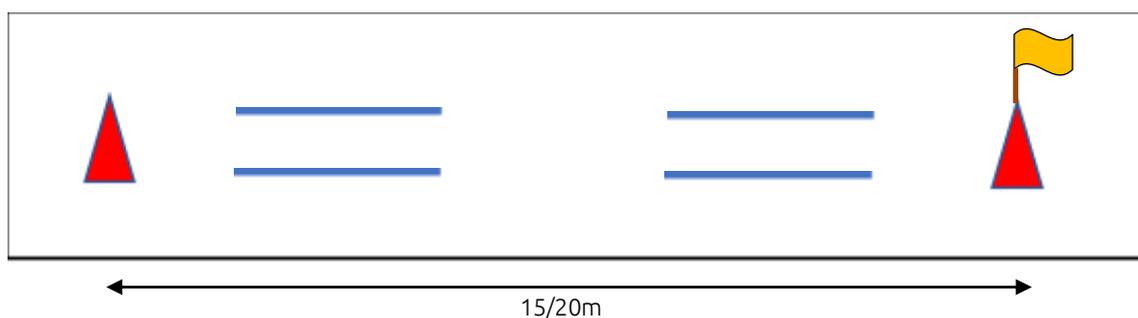
6. En début de piste, une balle de football et en bout de piste, une ligne à 1m des quilles espacées. Chaque athlète ira ; à son tour ; avec la balle jusqu'à la ligne située à 1m des quilles et tentera de renverser les quilles en faisant rouler la balle. L'athlète revient en début de piste avec la balle en main pour le suivant. La course se termine à l'arrivée du dernier athlète. (Distance du couloir de course : entre 15 et 20m).



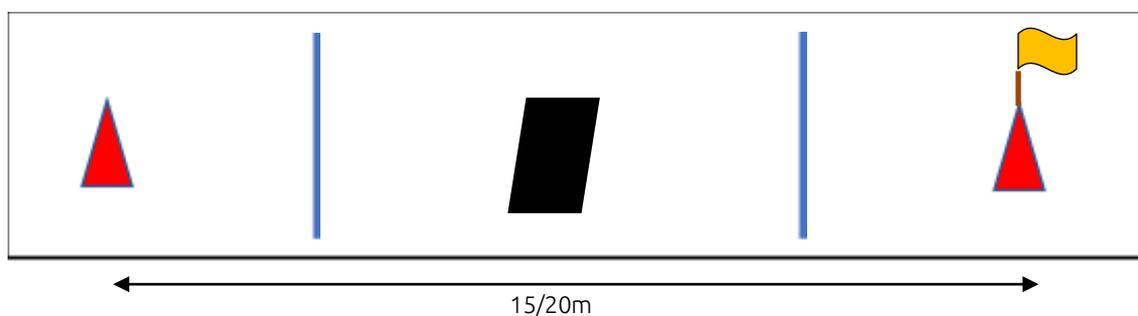


## CHAPITRE 3: EPREUVES DE RELAIS 2 (VENDREDI)

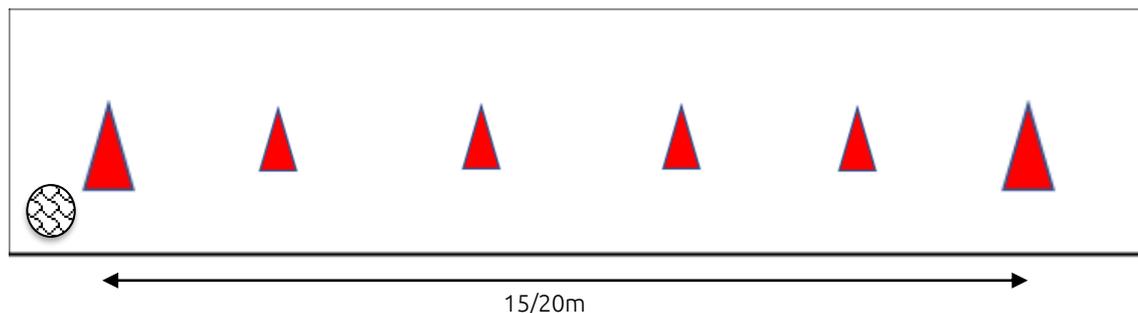
1. Chaque athlète devra ; à son tour ; courir et passer entre les 2 bâtons posés au sol jusqu'en bout de piste et agiter le drapeau (fanion) placé sur le cône. Au retour, l'athlète refera l'exercice. La course se termine à l'arrivée du dernier athlète. (Distance du couloir de course : entre 15 et 20m).



2. Chaque athlète devra ; à son tour ; courir et passer au-dessus du premier bâton posé au sol, passer sur le step, passer au-dessus du second bâton pour enfin agiter le drapeau (fanion). L'athlète refera l'exercice au retour. La course se termine à l'arrivée du dernier athlète. (Distance du couloir de course : entre 15 et 20m).

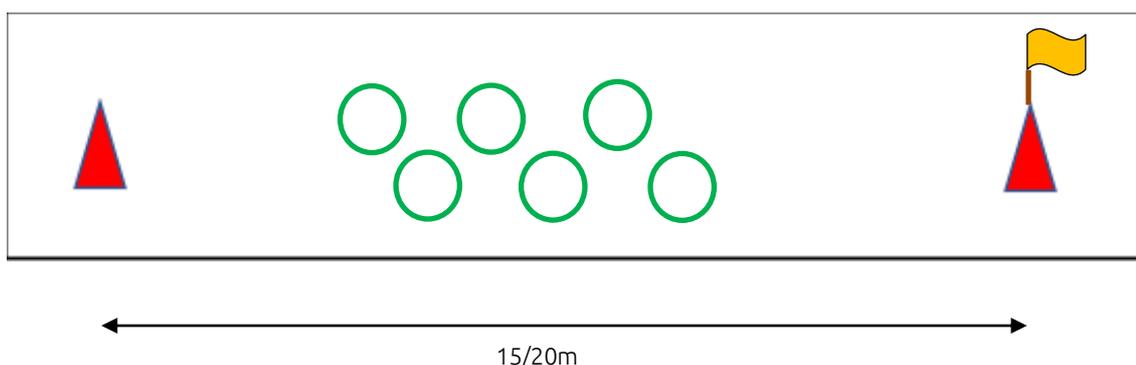


3. En début de piste une balle de football, chaque athlète tiendra le ballon à bout de bras pour parcourir le slalom jusqu'en bout de piste et reviendra de la même manière. La course se termine à l'arrivée du dernier athlète. (Distance du couloir de course : entre 15 et 20m).

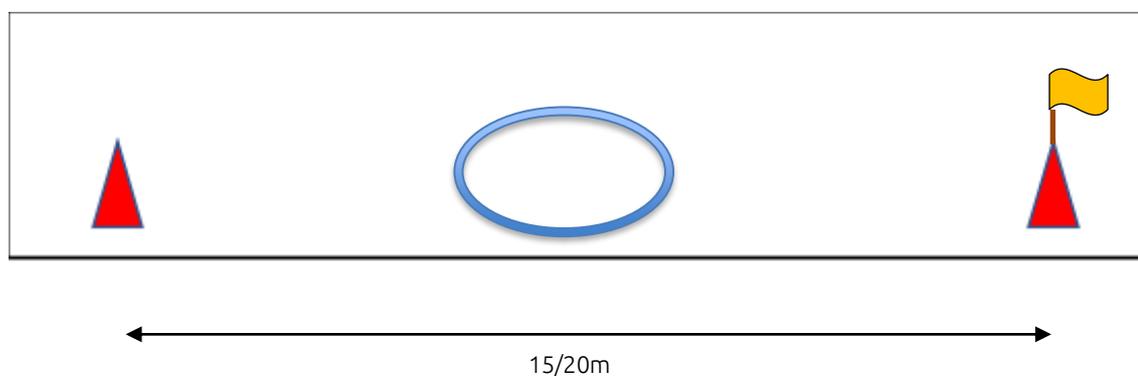




4. Chaque athlète devra ; à son tour ; courir jusqu'en bout de piste pour agiter le drapeau (fanion) en plaçant un pied dans chaque cerceau et reviendra de la même manière. La course se termine à l'arrivée du dernier athlète. (Distance du couloir de course : entre 15 et 20m).



5. En milieu de piste se trouve un grand cerceau. Chaque athlète devra ; à son tour ; agiter le drapeau en bout de piste en passant à travers le cerceau. Il rentre dans le cerceau posé à plat et remonte le cerceau au-dessus de la tête pour en ressortir. La course se termine à l'arrivée du dernier athlète. (Distance du couloir de course : entre 15 et 20m).

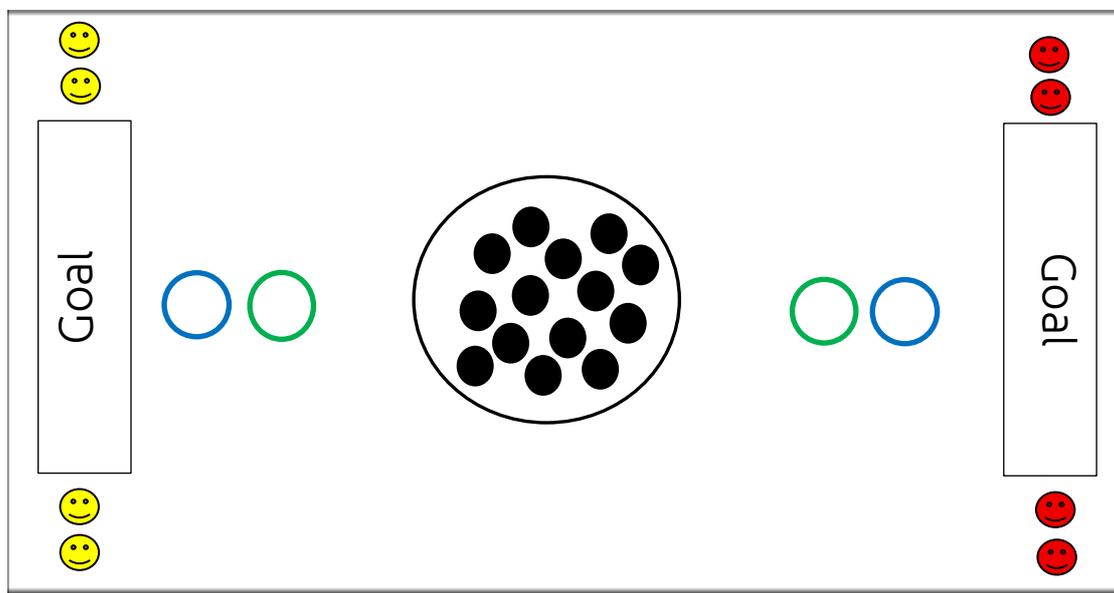




## CHAPITRE 4: JEUX SPORTIFS D'ÉQUIPE

### 1. Handball chinois

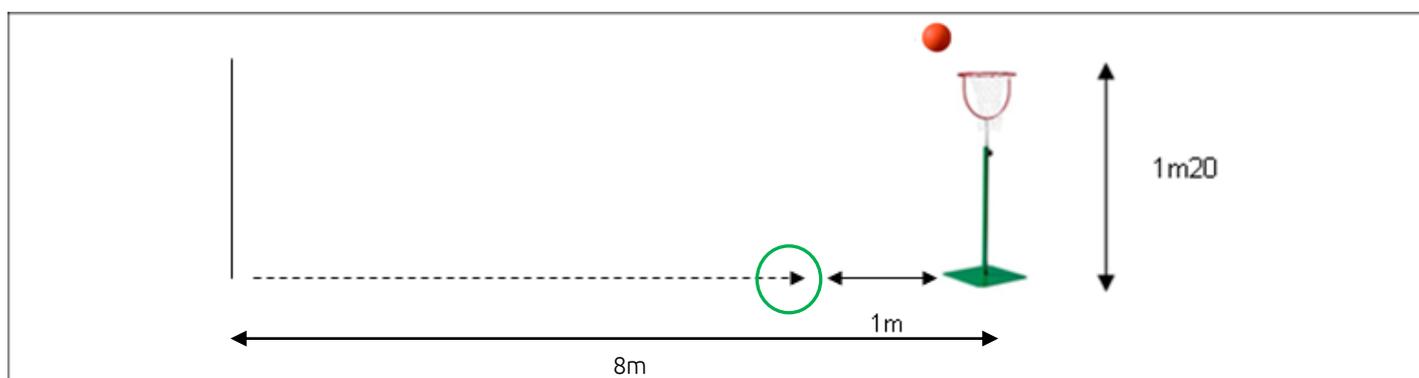
- Terrain: 20 m x 10 m
- Au centre du terrain se trouve 30 à 40 ballons de foot. Chaque athlète prend un ballon en main et va lancer le ballon dans le trou de la bâche placée à travers le goal adverse. Quand il n'y a plus de ballon au centre le jeu s'arrête.
- Au centre du terrain se trouve 30 à 40 ballons de foot. Chaque athlète prend un ballon en main et va lancer le ballon dans le trou de la bâche placée à travers le goal adverse à partir des cerceaux placés au sol.
- Au centre du terrain se trouve 30 à 40 ballons de foot. Chaque athlète prend un ballon et le conduit avec le pied jusqu'au cerceau placé au sol puis lance la balle à la main dans le trou de la bâche placée à travers le goal adverse.
- Au centre du terrain se trouve 30 à 40 ballons de foot. Chaque athlète prend un ballon et se déplace en réalisant des passes jusqu'au cerceau placé au sol puis lance la balle à travers la bâche placée dans le goal adverse.
- Pour chaque activité, l'équipe qui réussit le plus de lancers à travers le trou de la bâche gagne la partie.





## 2. Mini-Basket

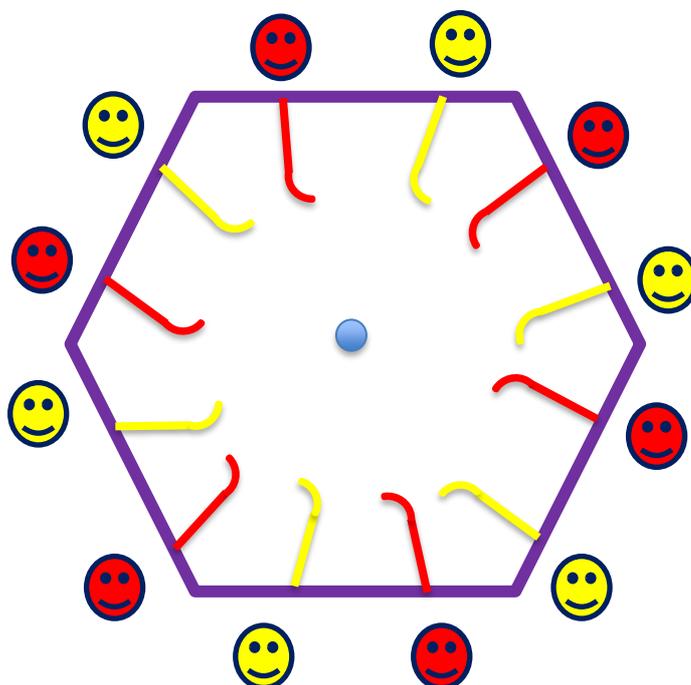
- Deux couloirs de 8m de long, 1 panier de basket (hauteur 1m20) à la fin de chaque couloir, 10 ballons de basket par terrain.
- 1 athlète de chaque équipe démarre au signal avec le ballon en main et le lance dans le panier de basket à partir du cerceau placé à 1m du panier. Si le ballon rentre dans le panier, l'athlète retourne au départ et le suivant prend un nouveau ballon sinon l'athlète revient et donne le ballon au suivant. Chaque athlète a 2 chances pour réussir son lancer. L'équipe qui réussit ses 10 lancers en premier gagne la partie.
- 1 athlète de chaque équipe démarre au signal avec le ballon et dribble jusqu'au cerceau placé à 1m du panier afin de lancer son ballon dedans. Si le ballon rentre dans le panier, l'athlète retourne au départ et le suivant prend un nouveau ballon sinon l'athlète revient et donne le ballon au suivant. Chaque athlète a 2 chances pour réussir son lancer. L'équipe qui réussit ses 10 lancers en premier gagne la partie.
- 1 athlète de chaque équipe démarre au signal avec le ballon et dribble en slalom entre les cônes jusqu'au cerceau placé à 1m du panier. Si le ballon rentre dans le panier, l'athlète retourne au départ et le suivant prend un nouveau ballon sinon l'athlète revient et donne le ballon au suivant. Chaque athlète a 2 chances pour réussir son lancer. L'équipe qui réussit ses 10 lancers en premier gagne la partie.
- 1 athlète de chaque équipe démarre au signal avec la balle en main et réalise la passe avec le bénévole ou l'éducateur entre les cônes jusqu'au cerceau placé au sol à 1m du panier afin de le lancer dedans. Si le ballon rentre dans le panier, l'athlète retourne au départ et le suivant prend un nouveau ballon sinon l'athlète revient et donne le ballon au suivant. Chaque athlète a 2 chances pour réussir son lancer. L'équipe qui réussit ses 10 lancers en premier gagne la partie.





### 3. Floorball Hexagonal

- Un floorball hexagonal et 6 crosses d'unihoc rouges et jaunes. Chaque athlète de l'équipe des rouges ou l'équipe des jaunes défend son goal « trou dans la planche ». La balle est mise en jeu par un lancer du bénévole jusqu'au but d'une des deux équipes. Il est interdit de lever sa tête de crosse du sol, de rentrer dans l'espace de jeu ou de jouer avec une partie du corps. Le jeu s'arrête quand une équipe a réussi à marquer 10 points. S'il n'y a pas assez d'athlètes, le même athlète défend les deux trous de sa planche.



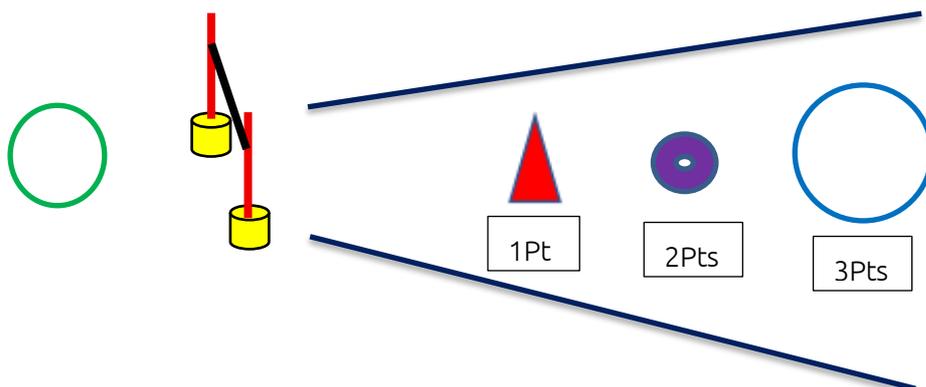
- Variantes pour les athlètes remplaçants qui attendent leur tour :
  - o Un parcours de conduite de balle en slalom jusqu'à la ligne de tir dans le goal.
  - o Course en slalom ; ramasser la crosse et se diriger vers la balle pour tirer dans le goal.



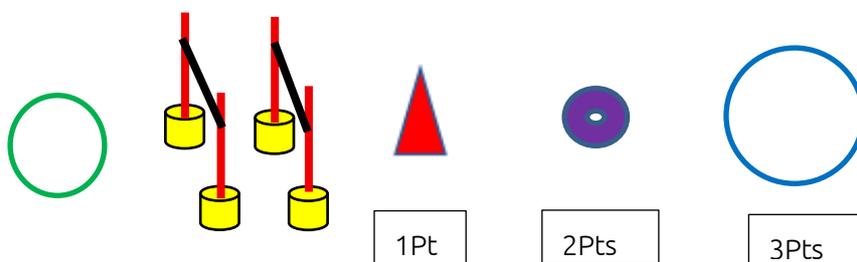


#### 4. Les lancers

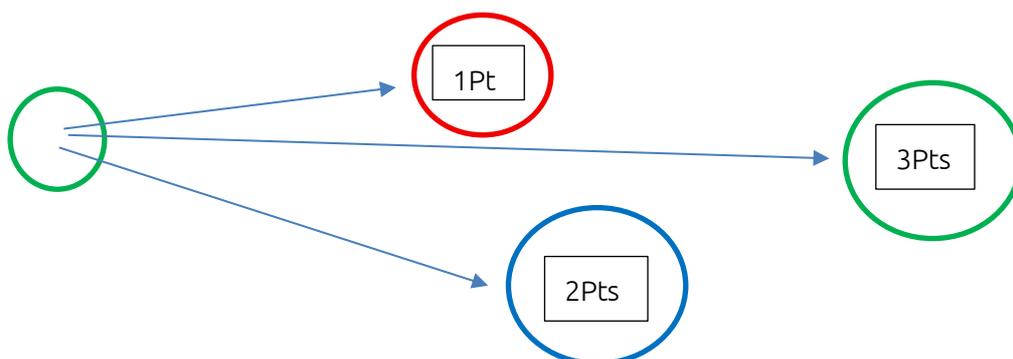
1. Lancer le javelot en mousse le plus loin possible afin de totaliser le plus de points possible avec 3 lancers consécutifs. Le lancer se fait par-dessus l'épaule et du bâton placé devant l'athlète. L'athlète qui marque le plus de points de sa série gagne la manche.



2. Lancer la balle à trou le plus loin possible et essayer de passer au-dessus des 2 obstacles afin de totaliser le plus de points possible avec 3 lancers consécutifs. L'athlète qui marque le plus de points de sa série gagne la manche.



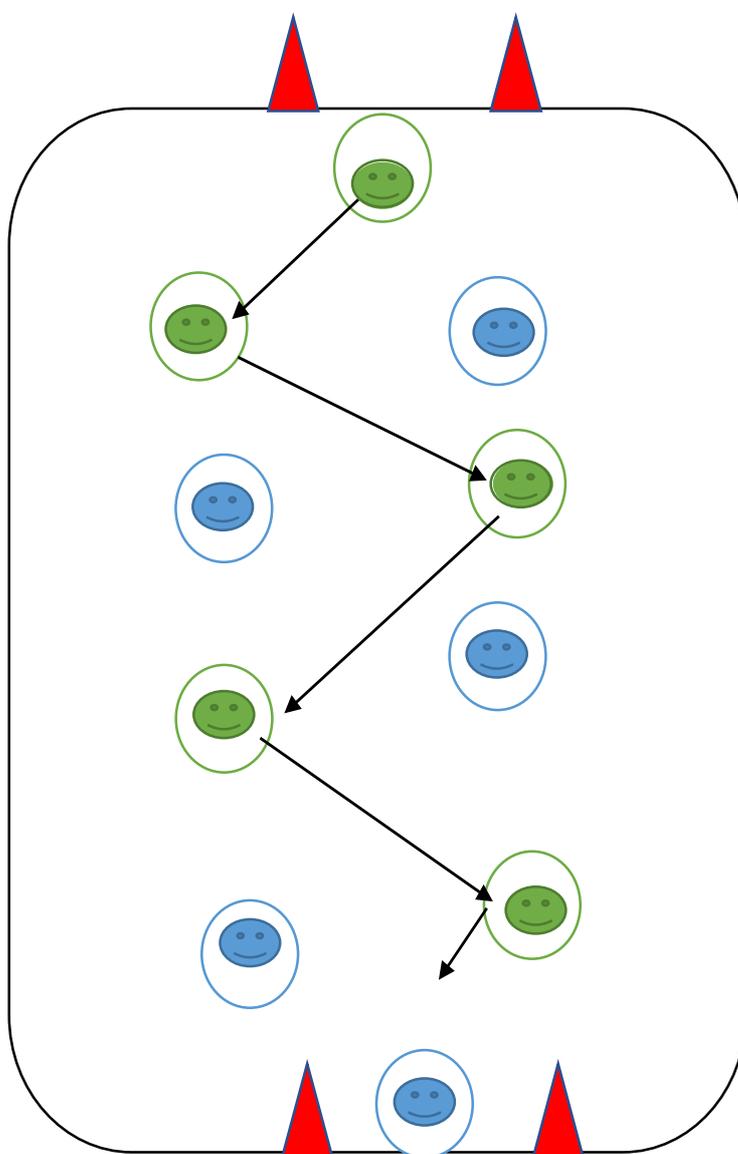
3. Faire rouler la balle au sol pour qu'elle s'arrête dans un cerceau. Objectif : avoir le plus de points après 5 lancers.





## 5. Le Runball

- 2 équipes (5 contre 5) de couleurs différentes se placent dans les cerceaux correspondant à la couleur d'équipe. Se faire rouler la grosse balle de joueur en joueur de la même équipe afin de marquer dans le but adverse. L'athlète doit avoir au minimum un pied dans le cerceau pour intercepter une passe ou pour tirer. Les bénévoles peuvent aider l'athlète à manipuler la grosse balle ou à organiser les passes pendant le jeu. L'équipe qui marque le plus de points gagne la partie. Des remplacements peuvent avoir lieu à n'importe quel moment du jeu.





## 6. Les petites balles

- 2 équipes de couleurs différentes se trouvent aux deux extrémités du terrain. Au centre du terrain se trouve une piscine remplie de petites balles de couleurs correspondant aux équipes (30 balles pour chaque équipe). L'objectif étant de vider le plus vite possible la piscine centrale des petites balles, en respectant sa couleur d'équipe et en ne transportant qu'une balle à la fois, afin de les rapporter dans la piscine de son camp. L'équipe gagnante est celle qui rapporte en premier ses 30 balles.

