

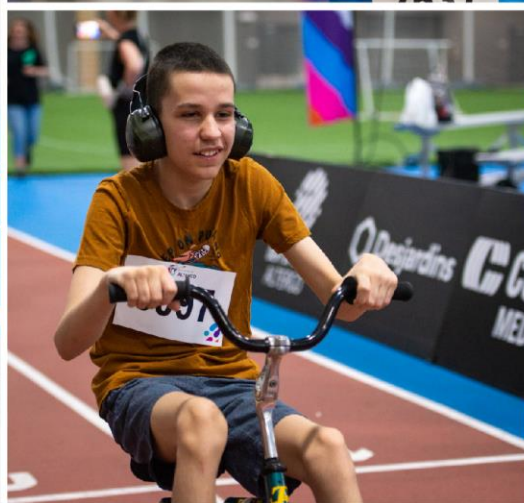
LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

Règlements

2024



Ce programme est rendu possible grâce au soutien financier de

Québec 

 Desjardins

En partenariat avec



LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

1. PRINCIPES ET VALEURS

Cette compétition s'adresse aux athlètes ayant des limitations fonctionnelles et qui n'ont pas l'opportunité de jouer au civil régulier et /ou dans le Réseau du Sport Étudiant du Québec (RSEQ) non-inclusif

La participation à La Tournée À vos marques! doit se faire dans un contexte de camaraderie et de saine compétition. Bien que des rencontres à caractère sportif amènent les athlètes à se dépasser, l'aspect participatif demeure l'élément primordial des compétitions.

Le mot clé : Respect

La participation des athlètes doit se faire dans le respect et dans l'acceptation des différences de chacun. Elle doit favoriser un temps de jeu équitable pour tous les participants.

La Tournée À vos marques! est un événement où les participants ont l'occasion de participer à un événement compétitif dans un contexte amical et de vivre des expériences uniques qui resteront gravées dans leur mémoire.

2. LES SPORTS & LES INSCRIPTIONS

2.1. Les sports

2.1.1. Sports individuels

1. Athlétisme
2. Gymnastique Rythmique
3. Circuit fonctionnel

2.2. Plateforme d'inscription

Les inscriptions doivent se faire via le [document d'inscriptions](#). Chaque établissement est responsable de ses inscriptions.

2.3. Modalité d'inscription

Chaque athlète peut participer au **maximum à 3 épreuves individuelles**.

S'il y a une seule inscription pour une épreuve, elle sera annulée. L'athlète aura la chance de se réinscrire dans une autre épreuve.

S'il y a une seule inscription dans une division, l'athlète sera automatiquement inscrit dans la division la plus appropriée à la sienne.

2.4. Frais d'inscription

L'inscription à La Tournée À vos marques! est gratuite pour tous.

3. CRITÈRES D'ADMISSION

L'âge et la division des athlètes sont déterminés selon l'année de naissance en date du 1er janvier.

Les athlètes sont divisés en :

- Quatre niveaux : primaire et secondaire, adultes et 50 ans+
- Cinq catégories : novice, benjamin, cadet, juvénile, adultes et 50 ans+

CATÉGORIE	NIVEAU	ÂGE*	ANNÉE DE NAISSANCE**
Novice	Primaire	5 à 8 ans	2016 à 2019
Benjamin	Primaire	9 à 12 ans	2011 à 2015
Cadet	Secondaire	13 à 15 ans	2009 à 2011
Juvénile	Secondaire	16 à 18 ans	2005 à 2008
Adulte	Adulte	19 à 49 ans	1975 à 2004
50 ans+	50 ans+	50 ans+	1974 et -

*Exception : un participant de 13 ans qui fréquente toujours une institution primaire peut obtenir une dérogation et ainsi prendre part à la compétition avec ses camarades de classe).

En fonction du nombre d'athlètes inscrits dans certaines épreuves, il est possible que des divisions soient prévues.

4. PRÉ-REQUIS & ENGAGEMENTS

4.1 Pour les représentants de chaque organisation

4.1.1 Webinaire (date à venir)

Un représentant de chaque organisation doit visionner les webinaires (en direct ou en rediffusion). Ce webinaire présente l'organisation d'une journée de La Tournée À vos marques!

Règlement des sports

Le représentant s'engage à transmettre les règlements des sports et toute autre information pertinente aux accompagnateurs de son établissement.

5. RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

5.1. Résultats & Remise des médailles

Les résultats officiels pour l'ensemble des régions sont sans appel et seront disponibles sur [le site web du Défi sportif AlterGo](#) suite à la dernière journée de compétition de La Tournée À vos marques! Soit le 15 juin 2024.

Les médailles seront acheminées aux gagnants par la poste.

5.2. Retards

5.2.1. Épreuves individuelles

Lors des compétitions individuelles, l'athlète est disqualifié s'il ne se présente pas pour le début de son épreuve. Il est de la responsabilité de l'intervenant de s'assurer que ses athlètes soient présents lorsque sa vague est affichée.

5.3. Code vestimentaire en vigueur

La tenue sportive est obligatoire pour chaque participant et est fortement recommandé pour les intervenants et accompagnateurs. **Le port du jean est interdit chez les athlètes sur les surfaces de compétitions.**

LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

Il est recommandé que tous les participants d'un même établissement portent un **chandail ou un dossard à l'effigie de leur organisation.**

5.4. Accompagnateurs

Le ratio d'accompagnateur minimum suggéré pour l'événement :

- Déficience intellectuelle : 1 pour 8 athlètes
- Déficience physique : 1 pour 5 athlètes

Veillez prévoir des accompagnateurs masculins et féminins pour les vestiaires.

6. CLASSEMENT & DIVISIONS

6.1. Sans handicap moteur

6.1.1. Division ouverte

Toutes les épreuves possibles sauf le slalom

Concerne les athlètes sans déficience intellectuelle, peu importe leur limitation fonctionnelle et ceux avec un profil de Déficience Intellectuelle Légère (DIL). Cette catégorie inclue les athlètes avec déficience auditive, trouble du langage, trouble de santé mentale et trouble du spectre de l'autisme.

Aucune assistance (intervenant ou objet) n'est permise sur la piste de course.

6.1.2. Division déficience intellectuelle moyenne à sévère

Toutes les épreuves possibles sauf le slalom

Concerne les athlètes ayant un profil ou diagnostic de Déficience Intellectuelle Moyenne à sévère ou ayant un TSA avec un fonctionnement de DIM ou DIS.

Ces athlètes ont la capacité de se déplacer sans aide à la mobilité, mais peuvent nécessiter une aide pour s'orienter de la ligne de départ à la ligne d'arrivée.

LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

On exige que l'intervenant laisse l'athlète faire son départ de manière autonome et qu'il n'intervienne qu'en cas de réel besoin. Après une limite de temps, un athlète n'ayant pas terminé la course sera accompagné à la ligne d'arrivée et traversera la ligne d'arrivée seul.

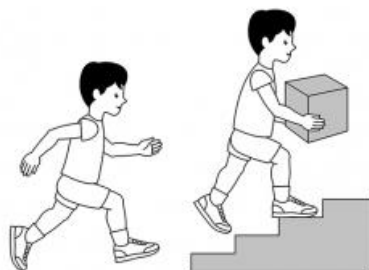
6.2. Avec handicap moteur debout

6.2.1. Division 1

Toutes les épreuves possibles sauf le slalom

Concerne les athlètes qui marchent sans difficulté. Ils peuvent circuler dans les escaliers sans assistance physique ni main courante. Ils peuvent faire des activités motrices globales telles que sauter ou courir, mais la vitesse, la coordination et l'équilibre sont affectés.

Exemple :



6.2.2. Division 2

Toutes les épreuves possibles sauf le slalom

Concerne les athlètes qui marchent avec difficulté, mais sans aide technique. Ils doivent utiliser une main courante ou une assistance physique pour circuler dans les escaliers. Les performances motrices sont pauvres et peu développées au niveau de la course et des sauts.

Exemple :

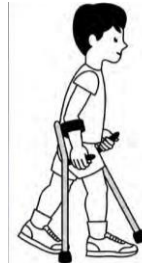


6.3. Avec aide technique à la mobilité

6.3.1. Division 1

Concerne les athlètes qui peuvent faire des pas **sans aide technique sur une courte distance** avec équilibre précaire, mais qui ont habituellement besoin d'une aide technique à la marche pour se déplacer sur de moyennes et longues distances.

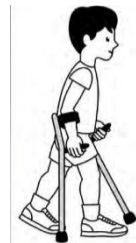
Exemple :



6.3.2. Division 2

Concerne les athlètes qui utilisent une aide technique en tout temps.

Exemple :



6.4. Fauteuil roulant

6.4.1. Division 1

Épreuves de course, lancer du poids, slalom et relais

Concerne les athlètes qui ont une atteinte des membres inférieurs, mais **démontrent une bonne force et coordination de leurs membres supérieurs et du tronc. Propulsion au fauteuil fluide et coordonnée.**

6.4.2. Division 2

Épreuves de course, lancer du poids, slalom et relais

Concerne les athlètes qui présentent une atteinte des membres inférieurs, ainsi qu'une **perturbation de la force et/ou de la coordination au niveau des membres supérieurs et/ou du tronc qui affecte la propulsion au fauteuil.**

6.5. Tricycle

6.5.1. Critères d'admission

Un athlète capable de faire du vélo à 2 roues avec ou sans roues d'appoint n'est pas éligible à la compétition de tricycle.

6.5.2. Division 1

Concerne les athlètes qui peuvent marcher mais qui font preuve d'un équilibre précaire.

6.5.3. Division 2

Concerne les athlètes qui ont besoin d'une aide technique (exemple une marchette ou un fauteuil) en tout temps pour se déplacer. **La propulsion au tricycle est affectée.**

LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

6.5.4. Modèles de tricycle admis

Le tricycle est un cycle qui compte 3 roues directement attachées au cadre. Un vélo régulier muni de roues d'appoint n'est pas considéré comme un tricycle.

Exemples de tricycles admis :

Rifton (US), Chartrand (QC), Trivel (QC) : modèle T15, T250, T350, modèle Maya, Inea, Zoulou



6.6. Déficience visuelle

Toutes les épreuves possibles sauf le slalom

- Avec ou sans guide : Ces athlètes ont la possibilité de courir avec un guide de leur côté droit ou gauche sur une distance de 40 mètres. Un athlète ayant une limitation visuelle peut aussi choisir de courir sans guide.

7. RÈGLEMENTS POUR LES COURSES (40 mètres)

7.1. Signal de départ

Pour toutes les courses, le signal de départ sera le suivant :

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

7.2. Assistance

- Les corridors de course devront être respectés au maximum des capacités de l'athlète dans la mesure qu'il n'y aucune contrainte à la performance des autres athlètes. **Aucune assistance physique n'est permise au départ des courses.** Des références visuelles seront placées au départ et à la fin de chacun des couloirs.
- Les intervenants devront aussi respecter une zone de décélération équivalente à 20% de la course effectuée par les athlètes.
- **À partir du moment où la course est terminée par la plupart des participants d'une vague, le responsable de la compétition pourra permettre qu'un soutien soit apporté pour accompagner un athlète ayant de la difficulté à terminer son parcours dans l'une des divisions sans guide ou assistant.**

LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

Il y aura des coroplastes au début et à la fin de chacun des couloirs des courses de 40 mètres pour aider les athlètes à courir en ligne droite.



7.3. Courses avec guide ou corde

7.3.1. Courses de 20 mètres avec corde au niveau primaire (limitation visuelle)

L'athlète peut tenir la corde tressée avec la main droite ou la main gauche. Un témoin de course est utilisé pour éviter les brûlures aux mains.

La corde d'une longueur de 20 m, est tenue aux deux extrémités par deux bénévoles.

7.3.2. Guides pour les courses 40 mètres avec déficience visuelle

- **L'athlète doit passer la ligne d'arrivée avant le guide**
- Le guide doit être situé **derrière** ou **à côté** de l'athlète ; un couloir à la droite ou à la gauche sera réservé à cet effet.
- Lorsque le guide est situé derrière l'athlète, il peut utiliser des indications verbales.
- Lorsque le guide est situé à côté de l'athlète, il doit utiliser une courte corde ou un tissu pour le lier à l'athlète
- Le guide ne doit **en aucun cas se placer devant l'athlète.**
- Le guide ne doit pas tirer l'athlète sous peine de disqualification.

8. RÉGLEMENT POUR LES ÉPREUVES DE RELAIS

Les équipes de relais doivent être composées de 4 individus.

Les équipes doivent prévoir un athlète supplémentaire (sans l'inscrire) au cas où un des membres réguliers serait absent. Vous devrez alors contacter le **coordonnateur à la programmation** pour appliquer ce changement.

8.1. Relais avec handicap moteur debout, avec aide à la mobilité ou en fauteuil roulant

La course à relais est une épreuve qui doit être courue par quatre (4) athlètes différents.

Les équipes peuvent être mixte ou non.

8.2. Relais féminin sans handicap moteur

Les équipes doivent être obligatoirement composées de 4 filles. Aucun garçon ne peut prendre part à ces épreuves.

8.3. Relais masculins ou mixtes sans handicap moteur

Les équipes peuvent être composées de 4 garçons ou être mixte. Une fille peut être inscrite dans cette catégorie.

- La course à relais est une épreuve qui doit être courue par quatre (4) athlètes différents.
- Une fille peut participer au relais garçons, toutefois aucun garçon ne peut participer à une épreuve de relais filles.

8.4. Épreuves de relais 4 X 40 mètres

Chaque équipe aura deux couloirs pendant la course et devra les respecter (Coureurs 1 et 3 dans le couloir 1 et coureurs 2 et 4 dans le couloir 2).

Pour les épreuves à relais, deux intervenants devront accompagner les athlètes (un intervenant dans chaque couloir). Les intervenants peuvent seulement accompagner les athlètes à la ligne de départ. Les intervenants ne peuvent pas courir avec les athlètes.

LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

Les athlètes 1 et 3 vont courir de la ligne d'arrivée à la ligne de départ tandis que les coureurs 2 et 4 feront le parcours dans le sens inverse afin que le dernier coureur termine la course devant le photo-finish (arrivée). [Voici un exemple de l'édition 2023.](#)

Nous conseillons fortement aux responsables et/ou entraîneurs des équipes scolaires d'enseigner et de pratiquer les départs avant la compétition. Le déroulement des épreuves pourra être modifié selon les inscriptions, le lieu de la compétition et la disponibilité du matériel.

Pour les **épreuves de relais** : Les **témoins ne seront pas utilisés**. Un pied ou les roues avant doivent avoir dépassé la ligne de transmission pour que le coéquipier puisse partir à son tour.

9. SAUTS EN LONGUEUR SANS ÉLAN

9.1. Caractéristiques

Les athlètes ont droit à un essai non-officiel et deux sauts officiels pour les sauts en longueur avec ou sans élan, le meilleur résultat des deux sauts sera retenu.

Si un compétiteur chute, le saut sera considéré comme un essai et la partie de son corps la plus près de la planche sera utilisée comme mesure.

10. LANCERS DU POIDS

10.1. Caractéristiques

Les athlètes ont droit à deux essais, le meilleur résultat des deux sera retenu.

Le poids doit être poussé à partir de l'épaule (et non lancé!) avec une seule main.

Au moment où l'athlète lance, le poids doit toucher le cou ou être très près de celui-ci. (Le juge de la compétition se réserve un droit de regard sur ce règlement selon les capacités des athlètes).

L'aire de lancer doit être respectée. Si un membre (pied, main, etc.) de l'athlète touche le sol à l'extérieur de cette zone (mord), le lancer sera annulé et considéré comme un essai.

LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

Pour les athlètes en fauteuil roulant, seules les roues arrière doivent obligatoirement rester à l'intérieur du cercle (les roues avant peuvent être à l'extérieur du cercle).

POIDS	HANDICAP	GENRE
0.5 kg (1.1 lbs)	Handicap moteur debout Toute division	Féminin et Masculin
1 kg (2.2 lbs)	Handicap moteur debout Catégorie novice et benjamin	Féminin et Masculin
0.5 kg (1.1 lbs)	En fauteuil roulant Toute division	Mixte
1 kg (2.2 lbs)	En fauteuil roulant Catégorie novice et benjamin	Féminin et Masculin
2 kg (4.4 lbs)	En fauteuil roulant Catégorie cadet, juvénile, adulte et 50 ans+	Féminin et Masculin
1 kg (2.2 lbs)	Sans handicap moteur et Déficiência visuelle Catégorie novice	Féminin
2 kg (4.4 lbs)	Sans handicap moteur et Déficiência visuelle Catégorie novice	Masculin
2 kg (4.4 lbs)	Sans handicap moteur et Déficiência visuelle Catégorie benjamin, cadet et 50+	Féminin
2 kg (4.4lbs)	Avec handicap moteur Catégorie cadet et juvénile	Féminin et Masculin
3 kg (6.6 lbs)	Avec handicap moteur Catégorie adulte	Féminin et Masculin
3 kg (6.6 lbs)	Sans handicap moteur et	Masculin

LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

	Déficience visuelle Catégorie Benjamin, Cadet et 50+	
3 kg (6.6 lbs)	Sans handicap moteur et Déficience visuelle Catégorie Juvénile et adulte	Féminin
5 kg (11 lbs)	Sans handicap moteur et Déficience visuelle Catégorie Juvénile et adulte	Masculin

11.SLALOM EN FAUTEUIL ROULANT

11.1. Caractéristiques

- Le circuit est composé de 8 étapes différentes.
- Toutes les étapes doivent être complétées.
- Toutes les étapes sont chronométrées.
- Des consignes spécifiques devront être respectées à chacune des 8 étapes. Le non-respect de ces consignes entraînera une pénalité (voir description plus bas).
- Les athlètes auront l'opportunité de faire le trajet seul une première fois pour avoir un temps de référence pour créer des divisions.
- Les athlètes auront ensuite l'occasion de refaire le trajet versus un autre athlète pour leur temps officiel de la compétition.
- Les intervenants ne sont pas autorisés à être sur l'aire de compétition pendant qu'un athlète est sur le parcours sauf pour les athlètes de catégorie Novice.

11.2. Matériel requis

- Cylindres
- Drapeaux - cylindres
- Drapeaux - Officiels
- 1 mur de mousse
- Tapis
- Cônes

LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

11.3. Classification pour les médailles

NIVEAU	HANDICAP	GENRE
Primaire	Contrôle avec la tête	Masculin et féminin
Primaire	Fauteuil motorisé à 4 roues	Mixte
Primaire	Fauteuil motorisé à 6 roues	Mixte
Primaire	Fauteuil manuel	Masculin et féminin
Secondaire	Contrôle avec la tête	Mixte
Secondaire	Fauteuil motorisé à 4 roues	Mixte
Secondaire	Fauteuil motorisé à 6 roues	Mixte
Secondaire	Fauteuil manuel	Mixte

11.4. Pénalités

ACTION	SANCTION
Contact avec un cylindre ou une ligne de démarcation	-1 seconde sera ajoutée au total enregistré pour l'épreuve (par élément touché) et lorsque l'athlète entre ou sort d'une zone dans le mauvais sens -2 secondes seront ajoutées à chaque cylindre accroché qui tombera au sol
Le non-respect des consignes spécifiques d'une étape (ex. : oublier de contourner un cône, omettre de compléter une épreuve à reculons, etc.)	-5 secondes seront ajoutées au total enregistré pour l'épreuve (par consigne non respectée) -10 secondes seront ajoutées si l'athlète ne complète pas les étapes dans le bon ordre
Ne pas compléter une étape	Le juge devra exiger de l'athlète de revenir à l'étape manquée sans arrêter le chrono

12. Descriptions des étapes

**Entre chaque étape du circuit en fauteuil manuel et du circuit en fauteuil motorisé, une distance de 2 mètres sera mesurée.*

12.1 Descriptions des étapes pour le slalom en fauteuil manuel

Étape 1 : Départ

Le départ se fait dans une position statique. Les roues du fauteuil roulant doivent être entièrement derrière la ligne de départ.

Étape 2 : Le slalom

L'athlète doit se déplacer en faisant un slalom entre les 4 cônes. Les cônes sont espacés de 1m50 en longueur et en largeur. Un cône touché et/ou le non-respect de la direction sont considérés comme une faute.

Étape 3 : Le carré

L'athlète doit entrer dans le carré, faire un 360° (tour complet sur lui-même) à l'intérieur des limites du carré et en ressortir de face. Le carré doit être ligné avec du ruban à plancher et les quatre coins délimités par des cylindres. L'aire du carré est de 1,20 mètres carrés. Un cylindre ou une ligne touchée et/ou le non-respect de la direction sont considérés comme une faute.

Étape 4 : Le passage étroit

L'athlète doit traverser un passage étroit de reculons. Le passage est délimité par neuf cônes de chaque côté. La largeur du passage est de 1,20 mètres et la longueur de 3 mètres. Un cône touché et/ou le non-respect de la direction sont considérés comme une faute.

Étape 5 : Franchir un obstacle

L'athlète doit franchir (passer par-dessus) sur la largeur, deux tapis de siestes vissés ensemble de dimension de (2' x 4' x 1"). Si l'athlète n'arrive pas à traverser les tapis vissés, une aide sera accordée et une faute et 5 secondes sera ajoutée au temps total. L'athlète pourra tout de même continuer son chemin par la suite.

LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

Étape 6 : Les deux virages

L'athlète doit entrer dans un corridor étroit de 1 mètre et une longueur de deux mètres et effectuer un virage à 90 degrés vers la gauche et continuer sur 3 mètres avant d'effectuer un virage à 90 degrés vers la droite dans un corridor étroit de 1 mètre et une longueur de deux mètres.

Étape 7 : Contour du cône

L'athlète doit contourner le cône (180 degrés) pour faire face au sprint final vers le mur.

Étape 8 : Le mur

L'athlète doit réaliser un sprint de 10 mètres et foncer dans un mur de blocs de mousse pour marquer la fin de son parcours. Le mur est de 1,50 mètres de hauteur par 1,50 mètres de largeur.

12.2 Descriptions des étapes pour le slalom en fauteuil motorisé

Étape 1 : Départ

Le départ se fait dans une position statique. Les roues du fauteuil roulant doivent être entièrement derrière la ligne de départ.

Étape 2 : Le slalom

L'athlète doit se déplacer en faisant un slalom entre les 4 cônes. Les cônes sont espacés de 1m50 en longueur et en largeur. Un cône touché et/ou le non-respect de la direction sont considérés comme une faute.

Étape 3 : Le carré

L'athlète doit entrer dans le carré, faire un 360° (tour complet sur lui-même) à l'intérieur des limites du carré et en ressortir de face. Le carré doit être ligné avec du ruban à plancher et les quatre coins sont délimités par des cylindres. L'aire du carré est de 1,20 mètres carrés. Un cylindre ou une ligne touchée et/ou le non-respect de la direction sont considérés comme une faute.

Étape 4 : Le passage étroit

L'athlète doit traverser un passage étroit de reculons. Le passage est délimité par neuf cônes de chaque côté. La largeur du passage est de 1,20 mètres et la longueur

LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

de 3 mètres. Un cône touché et/ou le non-respect de la direction sont considérés comme une faute.

Étape 5 : Le zigzag à 4 cônes

L'athlète doit faire un zigzag entre 4 cônes placés à une distance de 1 mètre. Un cône touché et/ou le non-respect de la direction sont considérés comme une pénalité.

Étape 6 : Les deux virages

L'athlète doit entrer dans un corridor étroit de 1 mètre et une longueur de deux mètres et effectuer un virage à 90 degrés vers la gauche et continuer sur 3 mètres avant d'effectuer un virage à 90 degrés vers la droite dans un corridor étroit de 1 mètre et une longueur de deux mètres.

Étape 7 : Contour du cône

L'athlète doit contourner le cône (180 degrés) pour faire face au sprint final vers le mur.

Étape 8 : Le mur

L'athlète doit réaliser un sprint de 5 mètres et foncer dans un mur de blocs de mousse pour marquer la fin de son parcours. Le mur est de 1,50 mètres de hauteur par 1,50 mètres de largeur.

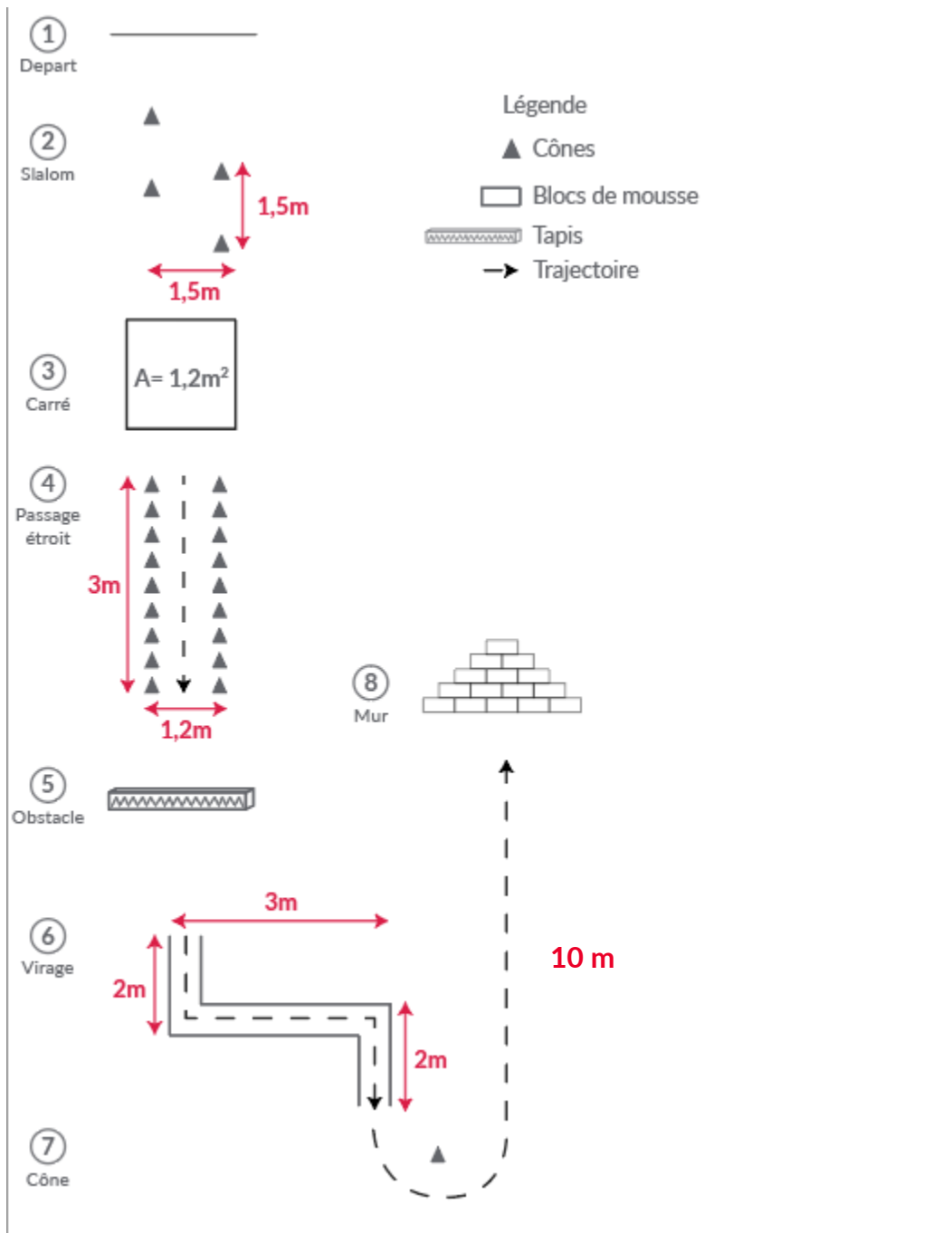
LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

12.3 Les schémas

12.3.1 : Schéma du circuit slalom manuel

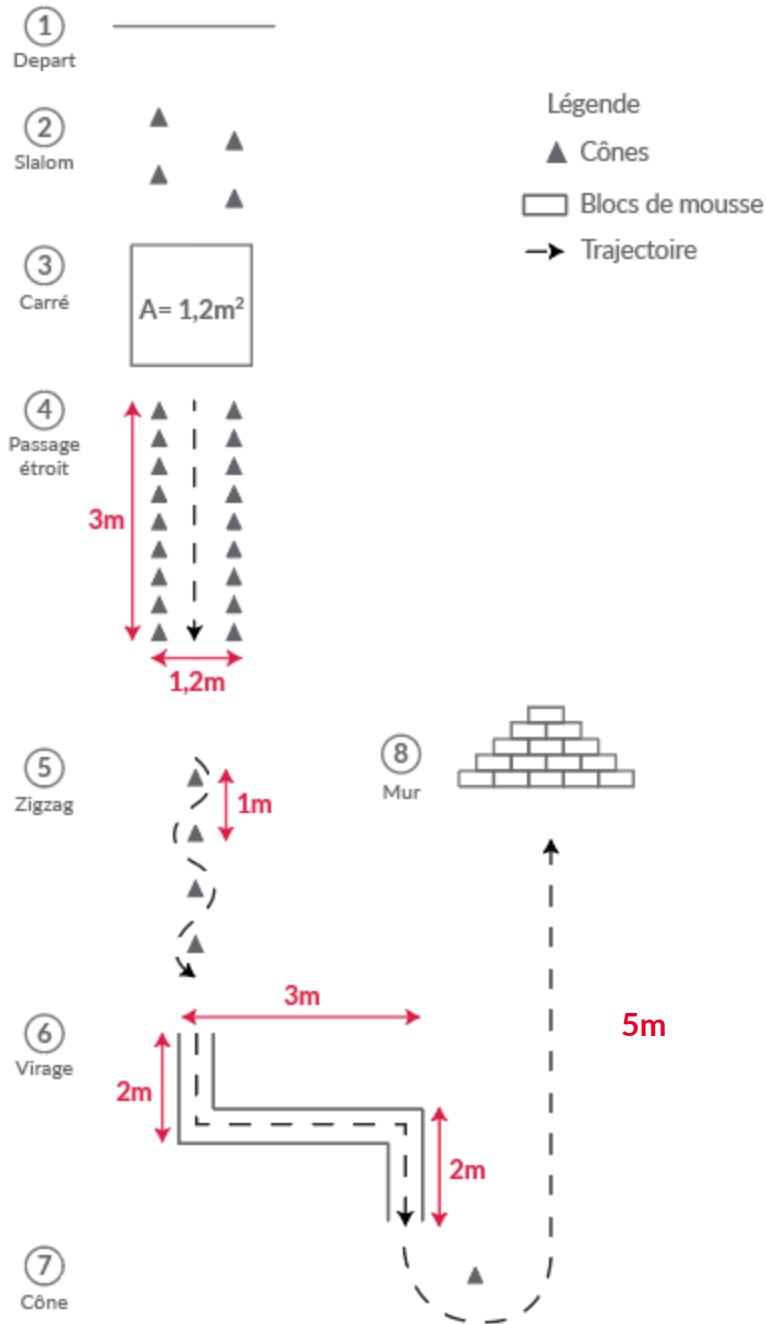


LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

12.3.2 : Schéma du circuit slalom électrique



13.Circuit fonctionnel

[Vidéo Circuit fonctionnel sans handicap physique](#)

[Vidéo circuit fonctionnel avec handicap physique debout](#)

13.1 Catégorie

1. Primaire sans handicap moteur : Concerne les élèves du primaire sans handicap moteur
2. Secondaire et adulte sans handicap moteur : Concerne les élèves du secondaire sans handicap moteur
3. Primaire avec handicap moteur : Concerne les élèves du primaire avec handicap moteur
4. Secondaire et adulte avec handicap moteur : Concerne les élèves du primaire avec handicap moteur
5. Primaire avec aide à la mobilité : Concerne les élèves du primaire qui utilisent une aide technique pour se déplacer
6. Secondaire et adulte avec aide à la mobilité : Concerne les élèves du secondaire qui utilisent une aide technique pour se déplacer

13.2 ÉTAPES DU PARCOURS

Voici les liens des vidéos de présentation du parcours : ([à venir](#))

13.2.1 Parcours primaire sans handicap moteur

Étape 1 : Sac de fèves dans le cerceau : L'athlète ramasse un sac de fèves dans le bac à sacs et doit aller le placer dans le premier cerceau en courant. Une fois que le sac est placé dans le cerceau, l'athlète devra retourner au bac à sac de fèves pour ramasser le prochain sac et le placer dans le deuxième cerceau et ainsi de suite (5 cerceaux).

*La distance entre le bac à sacs de fèves et les 5 cerceaux est de 3 mètres. Les 5 cerceaux alignés sont directement un à la suite de l'autre.

Étape 2 : Tirer de la corde: L'athlète est assis sur une chaise et doit tirer vers lui une corde (avec un poids attaché de 10kg) sur une distance de 10m.

LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

Étape 3 : Pas chassé d'un cône à l'autre : L'athlète commence au milieu des deux cônes et doit se déplacer en pas chassés latéraux d'un cône à l'autre. La distance entre chaque cône est de 3 mètres. L'athlète doit toucher chaque cône 3 fois.

Étape 4 : Échelle pieds joints et pieds à l'écart : L'athlète doit parcourir l'échelle en alternant les deux pieds joints dans un carré et les deux pieds à l'écart, soit à l'extérieur du prochain carré.

Étape 5 : Plyo box rythmé (10 répétitions) : L'athlète doit effectuer des enchainements de levers de genoux de la jambe droite et gauche sur un step de manière dynamique. La succession de la jambe droite et de la jambe gauche équivaut à une répétition.

Étape 6 : Le zigzag : À travers 5 cônes placés l'un à l'arrière de l'autre (à une distance 40 cm entre chaque cône), l'athlète doit se déplacer entre ces cônes en les traversant de gauche à droite sans y toucher. Une fois les 5 cônes traversés, l'athlète doit aller toucher le dernier cône aligné avec les autres cônes et qui est situé à une distance d'un mètre pour terminer l'étape.

Étape 7 : Escalade (5 répétitions) : L'athlète commence l'étape en position de planche et doit par la suite effectuer 5 montées de genou en gardant au meilleur de sa capacité, la position de la planche (une alternance de la jambe droite et gauche compte pour une répétition).

Étape 8 : Pneu : L'athlète doit faire tourner un pneu de camion (17 pouces) sur une distance de 10 mètres.

Étape 9 : Burpee (5 répétitions) : Commençant en position debout, l'athlète passe de la position debout à la position de squat avec les mains au sol, ensuite à la position en planche pour ensuite revenir à la position de squat avec mains au sol pour enfin revenir à la position debout du départ. Cet enchainement équivaut à une répétition.

Étape 10 : Sprint : L'athlète sprint jusqu'à la ligne d'arrivée sur 5 mètres.

13.2.2 Parcours secondaire et adulte sans handicap moteur

Étape 1 : Sac de fèves dans le cerceau : L'athlète ramasse un sac de fèves dans le bac à sacs et doit aller le placer dans le premier cerceau en courant. Une fois que le sac est placé dans le cerceau, l'athlète devra retourner au bac à sac de fèves pour ramasser le prochain sac et le placer dans le deuxième cerceau et ainsi de suite (5 cerceaux).

* La distance entre le bac à sacs de fèves et les 5 cerceaux est de 3 mètres. Les 5 cerceaux alignés sont directement un à la suite de l'autre.

Étape 2 : Tirer de la corde : L'athlète est assis et doit tirer vers lui une corde (**une corde avec un poids attaché de 15kg**) sur une distance de 10m.

Étape 3 : Pas chassé d'un cône à l'autre : L'athlète commence au milieu des deux cônes et doit se déplacer en pas chassés latéraux d'un cône à l'autre. La distance entre chaque cône est de 3 mètres. L'athlète doit toucher chaque cône 3 fois.

Étape 4 : Échelle pied joint et pied à l'écart : L'athlète doit parcourir l'échelle en alternant les deux pieds joints dans un carré et les deux pieds à l'écart, soit à l'extérieur du prochain carré.

Étape 5 : Plyo box rythmé (10 répétitions) : L'athlète doit effectuer des enchainements de levers de genoux de la jambe droite et gauche sur un step de manière dynamique. La succession de la jambe droite et de la jambe gauche équivaut à une répétition.

Étape 6 : Le zigzag : À travers 5 cônes placés l'un à l'arrière de l'autre (à une distance 40 cm entre chaque cône), l'athlète doit se déplacer entre ces cônes en les traversant de gauche à droite sans y toucher. Une fois les 5 cônes traversés, l'athlète doit aller toucher le dernier cône aligné avec les autres cônes et qui est situé à une distance d'un mètre pour terminer l'étape.

Étape 7 : Escalade (5 répétitions) : L'athlète commence l'étape en position de planche et doit par la suite effectuer 5 montées de genou en gardant au meilleur de sa capacité, la position de la planche (une alternance de la jambe droite et gauche compte pour une répétition).

LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

Étape 8 : Pneu : L'athlète doit faire retourner un pneu de camion (20 pouces) sur une distance de 10 mètres.

Étape 9 : Burpees (5 répétitions) : Commençant en position debout, l'athlète passe de la position debout à la position de squat avec les mains au sol, ensuite à la position en planche pour ensuite revenir à la position de squat avec mains au sol pour enfin revenir à la position debout du départ. Cet enchaînement équivaut à une répétition.

Étape 10 : Sprint : L'athlète sprint jusqu'à la ligne d'arrivée sur 5 mètres.

13.2.3 Parcours primaire avec handicap physique et parcours primaire avec aide à la mobilité

Étape 1 : Sac de fèves dans le cerceau : L'athlète ramasse un sac de fèves dans le bac à sacs et doit aller le placer dans le premier cerceau en courant. Une fois que le sac est placé dans le cerceau, l'athlète devra retourner au bac à sac de fèves pour ramasser le prochain sac et le placer dans le deuxième cerceau et ainsi de suite (5 cerceaux).

* La distance entre le bac à sacs de fèves et les 5 cerceaux est de 2 mètres. Les 5 cerceaux alignés sont directement un à la suite de l'autre. Le bac à sac de fèves au départ est surélevé sur une boîte.

Étape 2 : Tire poids assis ou debout : L'athlète choisit sa position de départ, soit assis ou debout et doit tirer vers lui une corde (avec un poids attaché de 10kg) sur une distance de 5 mètres.

Étape 3 : Pas chassé d'un cône à l'autre : L'athlète commence au milieu de deux cônes et doit se déplacer en pas chassés latéraux d'un cône à l'autre. La distance entre chaque cône est de 3 mètres. L'athlète doit toucher chaque cône 3 fois.

*Au besoin, pour être en mesure d'effectuer les pas chassés latéraux, l'athlète peut utiliser l'aide d'un accompagnateur qui tiendra un cerceau comme support tout au long du mouvement.

LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

Étape 4 : Le 8 avec ballon d'exercice : L'athlète doit contourner deux cônes placés l'un en face de l'autre à une distance de 5 mètres en formant un 8, tout en gardant le contrôle d'un gros ballon d'exercice avec ses mains.

*Ballon d'exercice taille : 65 cm

Étape 5 : Parcours de reculons : L'athlète doit compléter un chemin délimité de cône de reculons. Il recule sur 5 mètres et par la suite avance diagonalement jusqu'au prochain cône situé à la même hauteur du cône de départ et doit reculer de nouveau sur un nouveau 5 mètres (forme un N à l'envers).

*En cas où l'athlète aurait de la difficulté à reculer avec son aide à la mobilité, l'athlète peut utiliser l'aide d'un accompagnateur pour maintenir son équilibre.

Étape 6 : Roulade sur tapis : Commençant allongé sur le ventre, les bras et les jambes le plus étendus que possible, l'athlète doit faire 3 roulades latérales sans les mains sur un tapis. Une assistance est permise pour s'installer et se relever.

Étape 7 : Le squat avec chaise : L'athlète doit effectuer 5 squats sur une chaise.

*Plusieurs alternatives de squat seront acceptées. L'athlète aura aussi droit à un support pour effectuer le mouvement.

Étape 8 : Sprint : L'athlète sprint jusqu'à la ligne d'arrivée sur 5 mètres.

13.2.4 Parcours secondaire et adulte avec handicap physique et parcours secondaire aide à la mobilité

Étape 1 : Sac de fèves dans le cerceau : L'athlète ramasse un sac de fèves dans le bac à sacs et doit aller le placer dans le premier cerceau en courant. Une fois que le sac est placé dans le cerceau, l'athlète devra retourner au bac à sac de fèves pour ramasser le prochain sac et le placer dans le deuxième cerceau et ainsi de suite (5 cerceaux).

* La distance entre le bac à sacs de fèves et les 5 cerceaux est de 2 mètres. Les 5 cerceaux alignés sont directement un à la suite de l'autre. Le bac à sac de fèves au départ est surélevé sur une boîte.

LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

Étape 2 : Tire poids assis ou debout : L'athlète choisit sa position de départ, soit assis ou debout et doit tirer vers lui une corde (avec un poids attaché de 10kg) sur une distance de 5 mètres.

Étape 3 : Pas chassé d'un cône à l'autre : L'athlète commence au milieu de deux cônes et doit se déplacer en pas chassés latéraux d'un cône à l'autre. La distance entre chaque cône est de 3 mètres. L'athlète doit toucher chaque cône 3 fois.

*Pour être en mesure d'effectuer les pas chassés latéraux, au besoin, l'athlète peut utiliser l'aide d'un accompagnateur qui tiendra un cerceau comme support tout au long du mouvement.

Étape 4 : Le 8 avec ballon d'exercice : L'athlète doit contourner deux cônes placés l'un en face de l'autre à une distance de 5 mètres en formant un 8, tout en gardant le contrôle d'un gros ballon d'exercice avec ses mains.

*Ballon d'exercice taille : 65 cm

Étape 5 : Parcours de reculons : L'athlète doit compléter un chemin délimité de cône de reculons. Il recule sur 5 mètres et par la suite avance diagonalement jusqu'au prochain cône situé à la même hauteur du cône de départ et doit reculer de nouveau sur un nouveau 5 mètres (forme un N à l'envers).

*En cas où l'athlète aurait de la difficulté à reculer avec son aide à la mobilité, l'athlète peut utiliser l'aide d'un accompagnateur pour maintenir son équilibre.

Étape 6 : Roulade sur tapis : Commencant allongé sur le ventre, les bras et les jambes le plus étendus que possible, l'athlète doit faire 3 roulades latérales sans les mains sur un tapis. Une assistance est permise pour s'installer et se relever.

Étape 7 : Le squat avec chaise : L'athlète doit effectuer 5 squats sur une chaise.

*Plusieurs alternatives de squat seront acceptées. L'athlète aura aussi droit à un support pour effectuer le mouvement.

Étape 8 : Sprint : L'athlète sprint jusqu'à la ligne d'arrivée sur 5 mètres.

LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

14. 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.

14.1 Chronomètre

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

14.2 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.

14.3 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

15. PROGRAMME DE REMBOURSEMENT DES FRAIS DE TRANSPORT ET HÉBERGEMENT

La Tournée À vos marques! offre la possibilité aux établissements scolaires et aux organisations de recevoir un remboursement pour une partie des frais de transport et/ou des coûts d'hébergement pour leur participation.

Ce programme a pour but de supporter financièrement les établissements scolaires et organisations en prenant en charge une partie des coûts liés aux frais de déplacements et d'hébergement pour que ces aspects ne représentent plus une contrainte majeure à la participation des athlètes à La Tournée.

Ainsi, tous les établissements scolaires et organisations pourraient obtenir un remboursement partiel des frais **pour chaque autobus ou véhicule de location** et/ou frais **pour chaque location de chambre*** pour un nombre conséquent de **participants** à la tournée.

Une prise en charge d'au moins 50% de la ou des factures **avant les taxes** sera remboursée, après l'analyse des demandes et sous réserve de la disponibilité des fonds.

DÉPENSES ADMISSIBLES	DÉPENSES NON ADMISSIBLES
<ul style="list-style-type: none">• Location d'un autobus scolaire• Location d'un autobus adapté• Location d'un véhicule• Transport en commun• Location d'une chambre d'hôtel	<ul style="list-style-type: none">• Essence• Taxi• Location d'un autobus de luxe ou de type voyageur• Repas• Airbnb• Suite de luxe

Veillez noter que ces remboursements ne sont que pour le transport et/ou l'hébergement des athlètes ainsi que de leurs accompagnateurs. Seules les nuits précédant et suivant la ou les journées de compétition au(x)quelle(s) les athlètes participe pourront être remboursées.

*On doit parcourir un **minimum de 200 km à l'aller et au retour** pour pouvoir demander un remboursement pour l'**hébergement**.

LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

La Tournée À vos marques ! se réserve le droit de refuser certaines demandes jugées excessives.

Vous pouvez télécharger le formulaire de demande de remboursement : [ici](#).



François Girouard
Coordonnateur à la programmation sportive
514 933-2739, ext. 242
francoisg@altergo.ca



defisportif.com