



## Règlements des sports d'été

# L'athlétisme



## Toutes les compétitions d'athlétisme d'Olympiques spéciaux Canada (OSC) sont régies par les Règlements sportifs officiels de l'organisme.

En tant que programme national de sport, OSC a établi ses règlements d'athlétisme en s'appuyant sur ceux de l'Association internationale des fédérations d'athlétisme (IAAF) et d'Athlétisme Canada. Les règlements de ces deux organismes s'appliquent donc aux compétitions d'OSC, sauf en cas d'incompatibilité avec les Règlements sportifs officiels d'OSC, auquel cas les règlements officiels d'athlétisme d'OSC suivants s'appliquent.

### SECTION A - Épreuves officielles

1. La course de 50 mètres
2. La course de 100 mètres
3. La course de 200 mètres
4. La course de 400 mètres
5. La course de 800 mètres
6. La course de 1500 mètres
7. La course de 3000 mètres
8. La course de 5000 mètres
9. La course de 10 000 mètres
10. La course de haies
11. Le saut en longueur avec élan
12. Le saut en longueur sans élan
13. Le saut en hauteur
14. Le lancer du poids
15. Le mini-javelot
16. Le pentathlon
17. L'épreuve de 25 mètres en fauteuil roulant
18. L'épreuve de slalom de 30 mètres en fauteuil roulant
19. Le relais de 4 x 25 mètres navette en fauteuil roulant
20. Le relais de 4 x 100 mètres
21. Le relais de 4 x 400 mètres

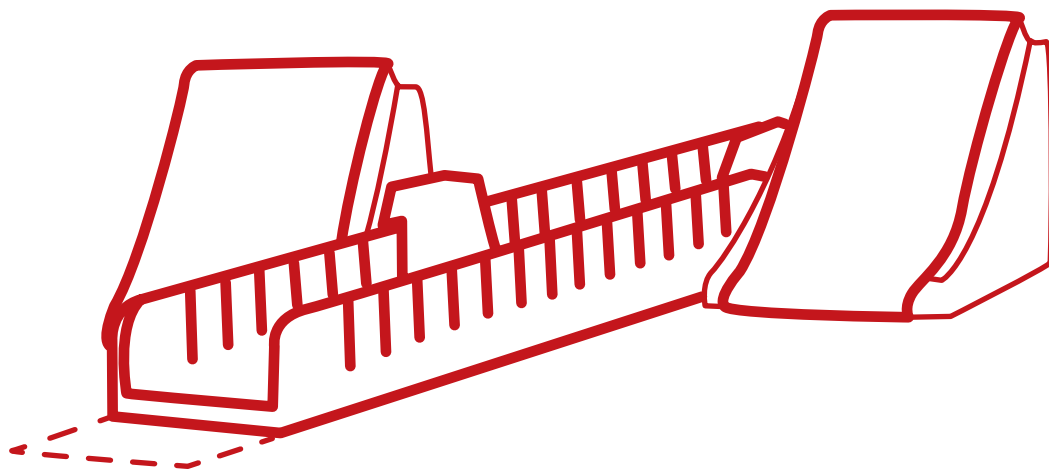
## SECTION B - Règles de compétition

- I. Les athlètes s'inscrivent à un minimum de trois épreuves et à un maximum de cinq, relais non compris.
  - a. Les athlètes peuvent participer à la course de 50 m s'ils ne sont inscrits à aucune course de 100 m ou plus.
  - b. Au saut en longueur, les athlètes participent soit à l'épreuve sans élan, soit à l'épreuve avec élan, mais non aux deux.
- II. La hauteur minimale d'ouverture pour les compétitions nationales de saut en hauteur doit être de 1,00 mètre pour toutes les divisions.
- III. En compétition nationale de lancer du poids, les poids réglementaires sont les suivants
  - a. Garçons (moins de 14 ans) - 3kg / 6,6 lb
  - b. Hommes (14 ans et plus) - 4 kg / 8,8 lb
  - c. Filles (moins de 12 ans - 1,81 kg / 4 lb)
  - d. Femmes (12 ans et plus) - 3 kg / 6,6 lb



## B.1 Utilisation des blocs de départ et procédure de départ

- I. Pour les épreuves sur piste de 100 mètres, 200 mètres, 400 mètres, 100 mètres haies, 110 mètres haies et relais 4 x 100 mètres, les athlètes peuvent utiliser ou non des blocs de départ. Le juge au départ ordonne « à vos marques... prêts... » puis, quand tous les concurrents sont immobiles, il tire un coup de pistolet.
- II. Pour toutes les autres épreuves de course, de marche et de course en fauteuil roulant, le juge au départ ordonne « à vos marques... » puis, quand tous les concurrents sont immobiles, il tire un coup de pistolet. Les concurrents ne doivent pas toucher le sol de leurs mains.
- III. Le juge au départ peut lancer l'ordre en anglais ou dans sa langue. On informe les participants de la langue qui sera utilisée avant la compétition. Aux Jeux Olympiques spéciaux mondiaux d'été, le juge au départ s'exprime en anglais.
- IV. Départ des courses sur une distance supérieure à 400 m – Pour le 800 mètres, les athlètes courent en couloirs jusqu'à la ligne de rabattement marquée après le premier virage, où les coureurs peuvent quitter leurs couloirs respectifs.
- V. Pour les courses sur 1500 mètres et plus, on utilise un départ décalé.
- VI. Pour les relais 4 x 400 mètres, on utilise un départ décalé sur trois tours. Le premier tour se court entièrement en couloirs. Le deuxième relayeur commence dans son couloir, qu'il est libre de quitter à la ligne de rabattement marquée au premier virage. Quand quatre équipes au plus disputent le relais, on recommande de ne courir en couloirs que jusqu'au premier virage du premier tour. À l'intérieur d'une même compétition, cependant, tous les relais 4 x 400 m doivent être courus selon un seul des formats mentionnés plus haut.
- VII. Le juge au départ donne à tous les concurrents la chance de faire de leur mieux :
  - a. en leur allouant tout le temps voulu pour s'installer à leurs marques,
  - b. en reprenant la séquence de départ quand un coureur perd l'équilibre et
  - c. en ne retardant pas trop le signal de départ après l'ordre qui précède.
- VIII. Faux départs – Sont disqualifiés d'une course les athlètes responsables d'un faux départ pour la seconde fois dans cette course.

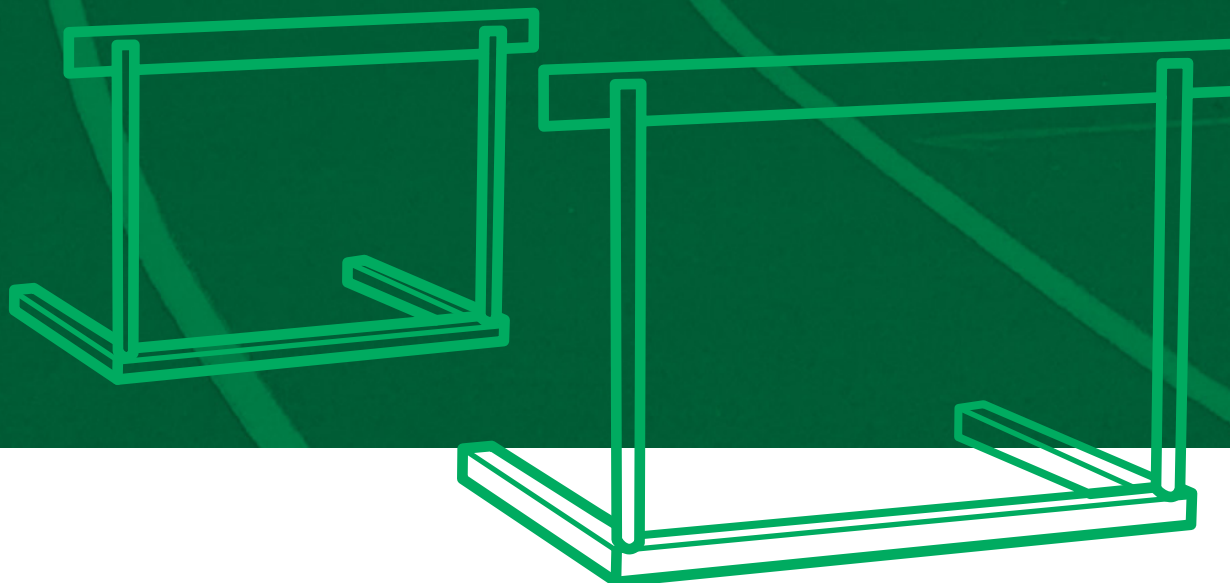


## B.2 Infractions dans les couloirs

- I. Dans toutes les courses en couloirs, chaque concurrent reste dans le couloir qu'on lui assigné du départ à l'arrivée.
- II. On ne disqualifie pas un concurrent poussé ou forcé par un autre à courir à l'extérieur de son couloir s'il n'en tire aucun avantage.
- III. On ne disqualifie pas un concurrent qui court hors de son couloir dans un droit ou hors du couloir extérieur dans un virage, s'il n'en tire aucun avantage et n'entrave la progression d'aucun autre coureur.

## B.3 Pentathlon

- I. Le pentathlon comprend cinq épreuves, qui se tiennent le même jour dans l'ordre suivant : course de 100 m; saut en longueur avec élan; lancer du poids; saut en hauteur; course de 800 m.
- II. Dans la mesure du possible, à l'appréciation des officiels du tournoi, on accorde aux pentathlons une pause d'au moins trente minutes entre la fin d'une épreuve et le début de la suivante.
- III. Les divisions sont établies sur la base des totaux obtenus en compétition de qualification.
- IV. On utilise les tables de notation du pentathlon publiées par Special Olympics International. On forme des divisions de trois à huit pentathlons à partir du classement établi sur la base des totaux soumis (voir annexe A).
- V. Le vainqueur est le concurrent qui obtient le plus grand nombre de points dans toutes les épreuves, selon les tables de notation du pentathlon de Special Olympics International.



## B.4 Relais

### I. Épreuves de relais

- a. Les membres d'une équipe de relais doivent appartenir à la même section.
- b. Les équipes de relais doivent être entièrement masculines ou entièrement féminines; on n'autorise aucune équipe mixte.

### II. Relais 4 x 400 mètres

- a. Le relais 4 x 400 mètres est une épreuve ouverte à tous les groupes d'âge. Elle est soumise aux règles énumérées en i. et ii.

### III. Course de haies

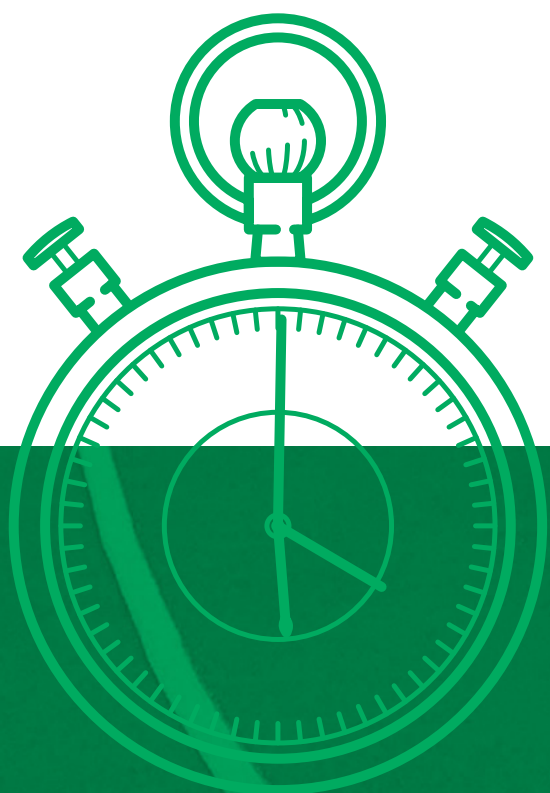
- a. Distances réglementaires du parcours de haies aux jeux nationaux :

### Parcours de haies

|        | Longueur du parcours | Hauteur des haies | Distance entre la ligne de départ et la première haie | Distance entre les haies | Distance entre la dernière haie et la ligne d'arrivée |
|--------|----------------------|-------------------|---|--------------------------|---|
| HOMMES | 110 mètres           | 0.840             | 13.72 mètres  | 9.14 mètres              | 14.02 mètres  |
| FEMMES | 100 mètres           | 0.762             | 13 mètres   | 8.5 mètres               | 10.5 mètres   |

## B.5 Règles générales pour les épreuves sur terrain (concours)

- I. Mesure des distances, délai avant l'exécution d'un essai et mesure des vents – Aux épreuves de saut en longueur, de saut en longueur sans élan et de lancer (lancer du poids, du ballon de softball, du mini-javelot et de la balle de tennis), chaque athlète a droit à trois essais non consécutifs. On mesure et on enregistre les distances des trois essais en prévision d'égalités éventuelles à briser et la plus longue sert de résultat final. Les résultats des deuxièmes puis des troisièmes essais les mieux réussis servent à briser les égalités. Toutes les mesures sont prises en métrique.
- II. Aux épreuves sur terrain individuelles de saut en longueur, de saut en longueur sans élan et de lancer de même qu'aux épreuves combinées, un concurrent est pénalisé s'il n'amorce pas son essai dans la minute suivant l'appel de son nom et le signal visuel du juge d'épreuve. Au saut en hauteur, le délai est d'une minute quand il reste plus de trois athlètes en compétition, il passe à une minute et demie quand il en reste deux ou trois et à deux minutes quand il n'en reste qu'un.
- III. L'utilisation d'un anémomètre et les lectures de la vitesse du vent ne sont requises pour aucune compétition.



## B.6 Saut en longueur

- I. Au saut en longueur, un athlète doit pouvoir franchir au moins un mètre dans les airs, soit la distance entre la planche d'appel et la fosse de sable.
- II. On mesure toutes les distances le long d'une ligne perpendiculaire entre la ligne d'appel et la première empreinte laissée dans l'aire de réception par n'importe quelle partie du corps ou des vêtements de l'athlète.
- III. Avant la compétition, les athlètes peuvent recevoir l'aide d'un officiel pour marquer le départ de leur course d'élan.

## B.7 Saut en longueur sans élan

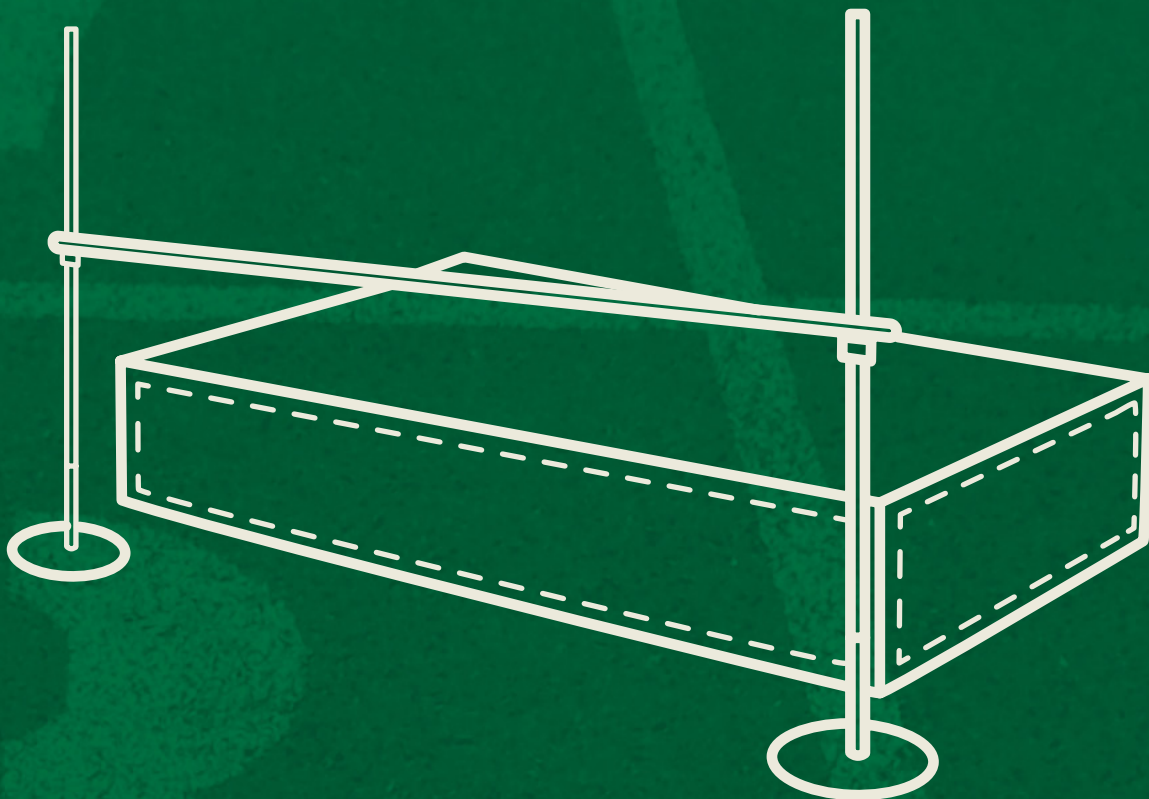
- I. Au départ, les concurrents se tiennent à deux pieds derrière une ligne d'appel désignée. L'athlète peut amorcer ses essais à partir d'une planche d'appel pareille à celle qu'on utilise au saut en longueur avec élan.
- II. L'athlète amorce tous ses essais les pieds derrière la ligne d'appel désignée.
- III. L'athlète exécute son appel à deux pieds. Il peut se balancer d'avant en arrière en soulevant successivement les talons et les pointes, mais il ne peut pas détacher un pied ou l'autre complètement du sol.
- IV. On mesure toutes les distances le long d'une ligne perpendiculaire entre la ligne d'appel et la première empreinte laissée dans l'aire de réception par n'importe quelle partie du corps ou des vêtements de l'athlète.
- V. Dans la mesure du possible, on suggère fortement de tenir l'épreuve de saut en longueur sans élan dans une fosse de saut remplie de sable. La ligne d'appel est marquée à l'extrémité de la piste d'élan du saut en longueur avec élan. Si on utilise un tapis, il doit être assez long pour couvrir à la fois les aires d'appel et de réception et on doit le fixer solidement à la surface pour l'empêcher de glisser.





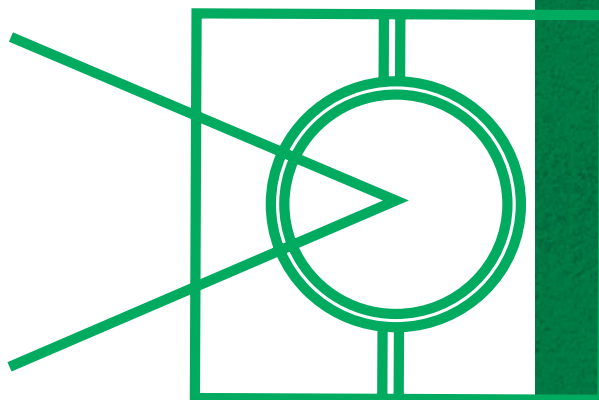
## B.8 Saut en hauteur

- I.** Le concurrent exécute son appel à un pied.
- II.** Dans toutes les compétitions de saut en hauteur, la hauteur minimale de départ est fixée à 1 mètre.
- III.** Il est interdit aux concurrents de plonger par devant au-dessus de la barre ou d'exécuter un appel à deux pieds.
- IV.** Les athlètes présentant le syndrome de Down chez qui on a diagnostiqué une instabilité atloïdo-axoïdienne ou qui n'ont pas subi de dépistage ne peuvent participer ni au pentathlon ni au saut en hauteur.
- V.** Quand il y a égalité après le décompte des sauts ratés, les athlètes impliqués obtiennent le même rang dans la compétition – on ne procède à aucun saut pour bris d'égalité.
- VI.** Avant la compétition, les athlètes peuvent recevoir l'aide d'un officiel pour marquer l'endroit de leur appel.
- VII.** Un concurrent est pénalisé s'il n'amorce pas son essai dans la minute suivant l'appel de son nom et le signal visuel du juge d'épreuve. Au saut en hauteur, le délai est d'une minute quand il reste plus de trois athlètes en compétition, il passe à une minute et demie quand il en reste deux ou trois et à deux minutes quand il n'en reste qu'un.



## B.9 Lancer du poids

- I. Le poids peut être en acier, en béton ou recouvert d'une matière synthétique.
- II. On peut admettre les athlètes en fauteuil roulant en divisions régulières de lancer du poids, à condition que le poids soit le même pour tous les concurrents. Les fauteuils roulants doivent être correctement attachés pour la compétition.
- III. Un lancer du poids réglementaire s'exécute de l'intérieur du cercle. Lors d'un essai, l'athlète ou son fauteuil roulant ne doit pas toucher le bord supérieur du butoir, le dessus de l'anneau de fer ni toute surface extérieure au cercle. Il est permis de toucher l'intérieur du butoir ou la bande de fer.
- IV. Aucune aide mécanique n'est permise. On n'autorise que le bandage du poignet par mesure de protection.
- V. Le lancer s'exécute à une seule main, à partir de l'épaule. Au moment où il prend place dans le cercle pour amorcer son lancer, le concurrent doit tenir le poids contre son cou ou son menton ou tout près et garder la main à cette hauteur durant le lancer. Il est interdit de tenir le poids derrière la ligne des épaules.
- VI. Le lancer est déclaré fautif et n'est pas mesuré si, après être entré dans le cercle et avoir amorcé l'exécution, le concurrent commet l'une ou l'autre des fautes suivantes :
  - a. il applique toute méthode contraire à la définition d'un lancer réglementaire ou
  - b. il envoie le poids sur les lignes délimitant l'aire de chute ou à l'extérieur de celles-ci.



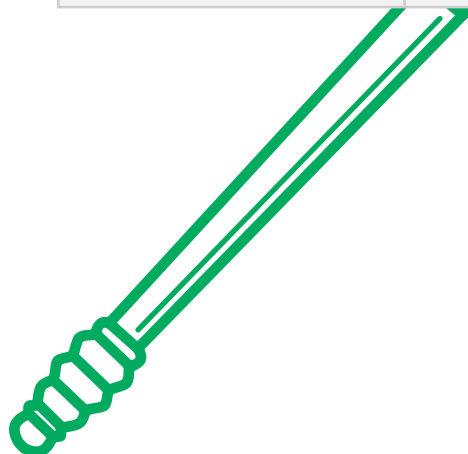
## B.10 Mini-javelot

- I. La hampe, la corde de prise et les ailettes sont faites de plastique ou d'un autre matériau rigide adapté.
- II. La pointe, en caoutchouc souple, est arrondie à l'extrémité.
- III. Le mini-javelot peut avoir trois ou quatre ailettes. Les ailettes sont plates (sans saillie ni rugosité) et perpendiculaires à la surface de l'engin.
- IV. Le poids minimal de l'engin est de 300 g pour les filles et les garçons de 8 à 15 ans, de 300 g pour les femmes et de 400 g pour les hommes.
- V. Le mini-javelot se tient d'une seule main à la corde de prise.
- VI. Le lancer se fait par-dessus l'épaule ou le haut du bras lanceur, sans effet de rotation.
- VII. À aucun moment le concurrent ne doit pivoter complètement de manière à faire dos à l'aire de chute.
- VIII. Le lancer est mesuré du premier point de contact de la pointe avec le sol jusqu'au bord intérieur de l'arc.
- IX. La piste d'élan et l'aire de chute au mini-javelot sont décrites dans les Règles des compétitions de l'IAAF, chapitre 5, section IV – Les concours, règle 187, article 9, 10, 11 et 12.
- X. Il est acceptable d'inclure des athlètes en fauteuil roulant dans les divisions régulières du javelot, mais le poids doit être le même pour tous les concurrents. Les fauteuils roulants doivent être correctement attachés pour la compétition.
- XI. Un concurrent commet une faute quand :
  - a. il n'utilise pas la technique de lancer réglementaire.
  - b. il ne lance pas le mini-javelot de sorte que la pointe touche le sol avant toute autre partie de l'engin.
  - c. Il ne lance pas le mini-javelot de sorte que la pointe touche le sol à l'intérieur complètement des lignes qui délimitent l'aire de chute.
  - d. Il touche avec n'importe quelle partie de son corps l'arc marqué ou le sol au-delà de celui-ci ou de l'aire de lancement.

### Spécifications relatives aux mini-javelots de 300 et 400 g

(Toutes les dimensions sont en métrique.)

| Dimension  | Minimum | Maximum |
|--|---------|---------|
| Longueur totale  | 685     | 705     |
| Longueur de la tête  | 84      | 94      |
| Diamètre de la pointe à son plus épais                                       | 37      | 43      |
| Distance de la pointe au centre de gravité                                   | 365     | 380     |
| Diamètre de la hampe devant la corde de prise                                | 30      | 38      |
| Diamètre de la hampe derrière la corde de prise                              | 34      | 40      |
| Largeur de la corde de prise   | 99      | 109     |
| Distance entre le devant de la corde de prise et l'extrémité de la queue     | 322     | 322     |
| Longueur des ailettes  | 162     | 168     |
| Diamètre aux ailettes (du sommet d'une ailette à celui de l'ailette opposée) | 95      | 105     |
| Nombre d'ailettes  | 3       | 4       |



## B.11 Participants présentant une déficience visuelle ou auditive

- I. On peut se servir d'une corde ou longe (de 6 po à 1 pi) ou d'une cloche pour aider les athlètes handicapés visuels. Seuls les athlètes handicapés auditifs ou visuels peuvent bénéficier d'un signal de départ par contact (tape).
- II. Il est interdit à un guide voyant de tirer ou de pousser l'athlète de quelque manière que ce soit. Le guide se contente de courir sur l'accotement; il peut devancer légèrement l'athlète. La corde ou la longe doit rester lâche entre eux. Le guide doit se trouver derrière l'athlète à l'arrivée.

## B.12 Épreuves en fauteuil roulant

- I. Au signal de départ, les deux roues avant du fauteuil doivent se trouver derrière la ligne de départ.  
des juges, toute infraction à cette règle peut entraîner une disqualification.
- II. Les fauteuils roulants motorisés sont interdits dans les courses régulières en fauteuil roulant.
- III. Il est défendu de tirer, pousser ou aider les coureurs de quelque manière que ce soit durant les épreuves.
- IV. La largeur des couloirs doit correspondre à deux fois la largeur réglementaire des couloirs en athlétisme.
- V. Un coureur termine sa course quand les deux roues avant de son fauteuil franchissent la ligne d'arrivée.
- VI. Chaque concurrent doit rester dans son couloir du départ à l'arrivée, sans rien faire pour nuire à la progression d'un autre coureur. À l'appréciation
- VII. Slalom de 30 mètres en fauteuil roulant
  - a. L'épreuve de slalom consiste à manœuvrer entre cinq cônes de déviation disposés tous les cinq mètres sur un parcours de 30 mètres. Les concurrents qui ne passent pas entre tous les cônes sont disqualifiés.
  - b. Le contact avec un cône n'entraîne aucune pénalité..
- VIII. Relais de 4 x 25 mètres navette en fauteuil roulant
  - a. Il est interdit aux deuxième, troisième et quatrième membres d'une équipe de quitter la ligne de départ avant que les deux roues avant du fauteuil du relayeur précédent n'aient franchi la ligne d'arrivée.

