



## Formation omnisport adapté

Le Pas du Roc – rue de la Dondaine – B7536 Vaulx  
0032 69 84 64 46  
secretariat@foa-asbl.be

## Règlement sportif championnat d'athlétisme sport adapté



## Saison 2021-2022

---

### Concept et organisation

Le championnat d'athlétisme se présentera sous la forme de 6 rencontres proposant chacune 3 courses, 2 épreuves et un relais, chaque sportif pouvant choisir son ou ses épreuves. Par ailleurs, les sportifs inscrits pourront participer jusqu'à 5 disciplines (pour le sprint il faudra choisir entre le 100m et le 400m).

Le championnat fera l'objet d'une inscription dont l'ordre de réception sera comptabilisé, pour le cas où il serait nécessaire d'en limiter l'accès en matière de nombre de participants. Un accusé de réception de l'inscription sera cependant systématiquement envoyé.

Les inscriptions sont à renvoyé au plus tard le 10 janvier 2022 à [secretariat@foa-asbl.be](mailto:secretariat@foa-asbl.be)

Chaque club inscrit recevra, au maximum une semaine avant chaque journée de championnat, le programme complet et ses heures de passage.

Les résultats seront affichés via les réseaux sociaux au maximum une semaine après la compétition. A la fin des six journées, un classement général sera établi pour chaque épreuve.

Répartition des points :

- 1<sup>er</sup> : 1pt
- 2<sup>e</sup> : 2pt
- 3<sup>e</sup> : 3pt

L'athlète qui a le moins de points gagne le championnat. Si l'athlète est inscrit au championnat mais ne participe pas à la rencontre, il est classé dernier.

Pour que le championnat soit accessible au plus grand nombre de personnes, nous vous proposons trois classifications (divisions) par discipline. Dès lors qu'il n'existe pas de classification officielle, nous demandons aux entraîneurs et éducateurs d'être le plus honnêtes possible dans la classification.

**Les disciplines proposées sont :**

- ✓ Le 100M
- ✓ Le 1500M
- ✓ Le 400M
- ✓ Le poids
- ✓ Le saut en longueur
- ✓ Un relais 4\*100M

## Organisation des journées

---

### → Les dates

Manche 1 : Le 23/02/2022 ACDC Chemin du Carnois 32A, 7910 Frasnes-lez-Anvaing

Manche 2 : Le 30/03/2022 ACBBH Piste d'athlétisme de Bernissart Rue des préaux 7320 Bernissart

Manche 3 : Le 20/04/2022 ESAM Rue de la Barrière Leclercq, 7711 Mouscron

Manche 4 : Le 18/05/2022 ACDC Chemin du Carnois 32A, 7910 Frasnes-lez-Anvaing

Manche 5 : Le 01/06/2022 ACBB Piste d'athlétisme de Bernissart Rue des préaux 7320 Bernissart

La finale : Le 22/ 06/2022 ACDC Chemin du Carnois 32A, 7910 Frasnes-lez-Anvaing

### → Les heures

Accueil : 9h15

Présence sur place : 40 minutes avant son épreuve

Début des compétitions : 10h00, le programme de la journée sera envoyé une semaine avant la journée.

Fin des compétitions : 15h30

### → Personne de contact :

Responsable des championnats FOA

Tel : 069846446

En cas d'empêchement, de retard ou de questions particulières, n'hésitez pas à le contacter !

Si toutefois le responsable championnats est injoignable, merci de contacter Monsieur Jacques Clicheroux (Directeur) au 0475/553844 ou Monsieur Kevin Brouillard 0497/19 95 44 (coordinateur socio-sportif)

## Le déroulement de la journée athlétisme

---

### 1. Accueil

Afin de favoriser la bonne organisation, il est demandé aux clubs d'être présent à l'heure fixée et de respecter les horaires reçu une semaine avant. A votre arrivée, il est demandé de confirmer vos inscriptions à l'accueil. Un endroit sera prévu pour déposer vos affaires si vous le souhaitez. L'organisateur décline toute responsabilité en cas de vol ou de perte.

Il est demandé à l'éducateur d'accompagner ses sportifs et de veiller à ce qu'il soit présent à l'heure pour son épreuve.

### 2. L'échauffement

Une zone d'échauffement sera prévue, c'est l'éducateur qui assure l'échauffement de ses sportifs. S'il le souhaite, il peut demander des fiches d'échauffement pour les différentes épreuves. Ces fiches sont à demander par mail à [secretariat@foa-asbl.be](mailto:secretariat@foa-asbl.be)

## Disciplines et classifications (divisions) -

---

Source : règlements FFSA (Fédération Française de Sport Adapté) - athlétisme

---

### Les courses

#### → Course de vitesse (100m et 400m)

##### *Classification A (division 1)*

**Pas d'aide au départ de la course**

**Règlement identique au règlement valide**

Départ : ordres habituels du starter « A vos marques, prêt », signal sonore du départ !

Starting-blocks obligatoires (un genou au sol à l'annonce « à vos marques » + mains derrière la ligne)

Course en couloir.

L'athlète est disqualifié en cas de :

- ✓ Faux-départ
- ✓ Sprint en ligne droite : changement de couloir.
- ✓ Course avec virage (400m) : le changement de couloir à l'intérieur, et à l'extérieur si gêne d'un autre athlète.

##### *Classification B (division 2)*

**Adaptabilité minimum du règlement.**

Départ : ordres habituels du starter « A vos marques, prêt », signal sonore du départ !

Départ au choix : starting-blocks, debout derrière la ligne, un genou à terre derrière la ligne

Course en couloir

Accompagnement et aide possible au départ

L'athlète est disqualifié en cas de :

- ✓ 2<sup>ème</sup> faux-départ du sportif
- ✓ Sprint en ligne droite :
- ✓ Course avec virage (400m) : le changement de couloir intérieur, et à l'extérieur si gêne d'un autre athlète.

##### *Classification C (division 3)*

Départ : ordres du starter « A vos marques, signal sonore du départ ! »

Départ debout, aide possible

Pas de disqualification si faux-départ

Pas de disqualification pour changement de couloir sauf si gêne d'un autre athlète.

## → Course de demi-fond (1500M)

### *Classification A (division 1)*

**Pas d'accompagnement au départ**

**Règlement identique au règlement valide**

Départ : ordres habituels du starter « A vos marques, prêts), signal sonore du départ !  
Coureurs debout derrière la ligne de départ

L'athlète est disqualifié en cas de :

- ✓ Faux-départ

### *Classification B (division 2)*

**Accompagnement possible**

**Adaptabilité minimum du règlement**

Départ : ordres habituels du starters « A vos marques, prêts », signal sonore du départ !  
Coureurs debout derrière la ligne de départ

L'athlète est disqualifié en cas de :

- ✓ 2<sup>ème</sup> faux-départ du sportif

### *Classification C (division 3)*

Départ : ordres du starter « A vos marques, prêts, signal sonore du départ ! »

Départ debout, aide possible

Annonce des tours restants à chaque passage de sportif

Course et marche

Pas de disqualification si faux-départ

Pas de disqualification pour changement de couloir sauf si gêne d'un autre athlète.

## → Courses de relais

Départ en couloir, sauf pour la classification C où le départ se fera en ligne (avec rabat immédiat au couloir 1)

Si un coureur laisse tomber le témoin, c'est à lui de le ramasser sans gêner l'adversaire. Chaque équipe est composée de 4 relayeurs différents.

### Transmission du Témoin

#### *Classification A (division 1)*

- ✓ « Zone d'élan » de 10m et « zone de transmission » de 20m
- ✓ Transmission dans la zone des 20 m
- ✓ Respect des couloirs (disqualification pour changement de couloir à l'intérieur, et à l'extérieur si gêne d'un autre athlète)
- ✓ Pas d'accompagnement

#### *Classification B (division 2)*

- ✓ Transmission dans la « zone élargie » de 30m (10m+20m), matérialisée par des cônes.
- ✓ Respect des couloirs (disqualification pour changement de couloir à l'intérieur, et à l'extérieur si gêne d'un autre athlète).

#### *Classification C (division 3)*

Passage du témoin à la corde pour tout le monde

## Les sauts

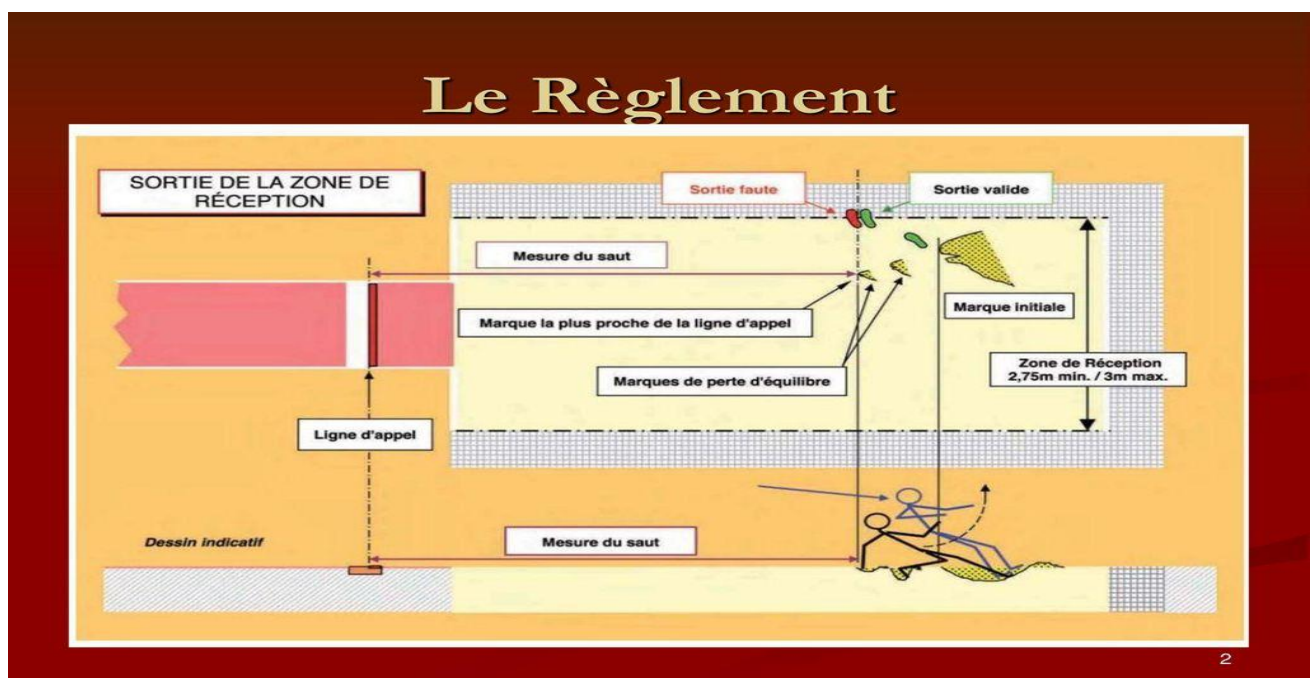
### → Le saut en longueur

#### Généralités :

- 3 essais chacun et le meilleur est retenu pour la performance.
- Si le sportif touche le sol au-delà de la planche d'appel avant la zone de réception, l'essai est nul.
- Si le sportif prend son appel en dehors des extrémités latérales de la planche ou de la zone d'appel, l'essai est nul.
- Si l'athlète, à la réception dans le sable, recule, s'assoit ou se rééquilibre en plaçant la main derrière lui, la mesure du saut se fera à partir de cette marque, la plus proche de la ligne d'appel.

#### Classification A (division 1)

- Le saut est « mordu » et l'essai nul quand le pied d'appel dépasse la ligne d'appel matérialisée par la plasticine.
- Après la réception, le sportif doit sortir vers l'avant pour quitter la fosse.
- La mesure du saut se prend à la marque la plus proche de la planche d'appel et dans son prolongement.

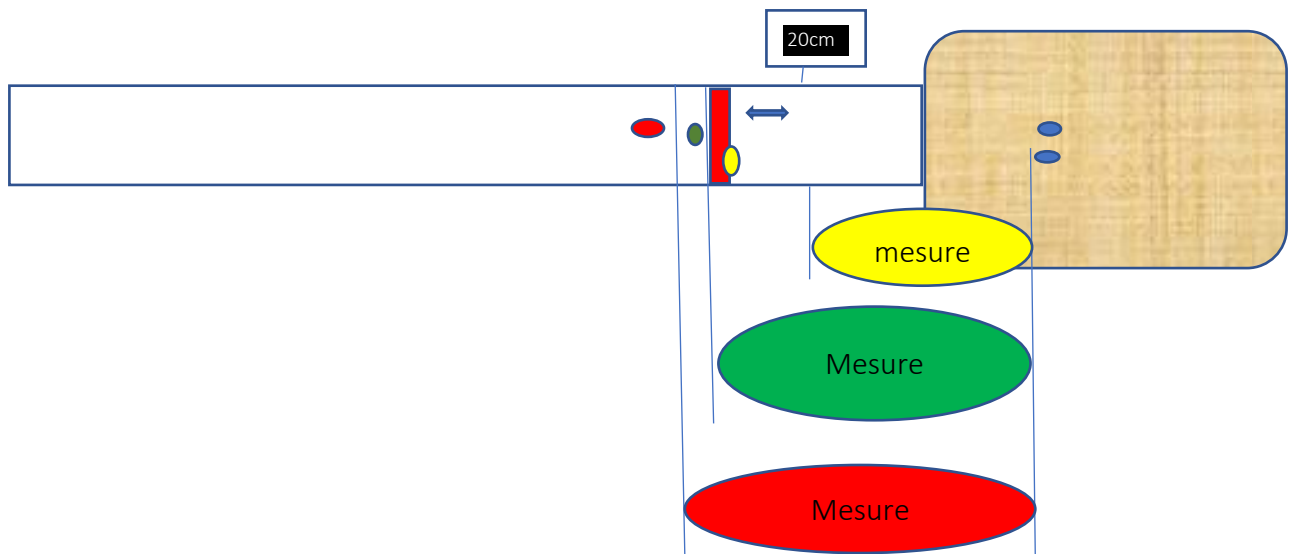




### Classification B (division 2)

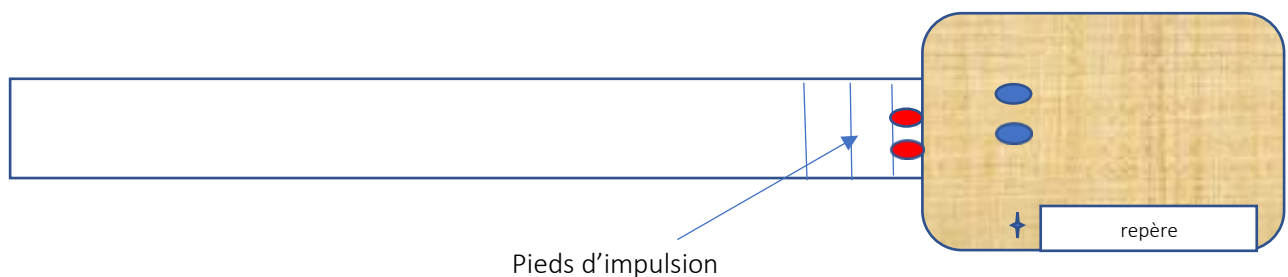
On matérialisera une zone de 20 cm après la planche d'appel :

- Si le concurrent prend son appel avant la planche d'impulsion, la mesure se fait en entrée de planche d'impulsion et l'entrée de marque dans le sable (Mesure 1). ●
- Si le concurrent prend son appel sur la planche d'impulsion sans mordre, la mesure s'effectue comme le règlement classique. ●
- Si le concurrent prend son appel après la planche d'impulsion et dans la zone des 20 cm la mesure s'effectue à la sortie des 20cm et l'entrée de marques dans le sable (mesure 3). ●
- 



### Classification C (division 3)

- Saut pieds joints sans élan
- Repère visuel possible.



## Les lancers

### → Le poids

#### Généralités :

- 3 essais chacun, le meilleur des trois est comptabilisé
- La mesure se fait directement après l'essai
- Le lanceur ne doit pas quitter l'aire de lancer avant que le poids ait touché le sol
- Le lancer s'effectue à l'intérieur du cercle
- Le poids tombe dans la zone d'apprentissage
- Sortir par la partie arrière
- Ne pas toucher le buttoir sauf pour la classification B et C
- Avoir un mouvement de poussée
- Le lancer s'effectue d'une seule main, avec ou sans élan ; le lanceur doit commencer sans bouger, à l'intérieur du cercle. Le poids est en contact avec le cou, jusqu'à la poussée du bras. Le poids ne doit pas dépasser, en arrière, le poids de l'épaule.

#### Classification A (Division 1)

|                               | PODS  |  |
|-------------------------------|---|--|
|                               | HOMMES  | FEMMES   |
| T 20 T21 D1<br>(idem valides) | Sen: 7,26 kg<br>Jun: 6 kg<br>Scol: 5 kg<br>Cad: 4 kg<br>Min: 3 kg<br>Pup: 2 kg<br>Ben: 1 kg | Sen: 4 kg<br>Jun: 4 kg<br>Scol: 3 kg<br>Cad: 3 kg<br>Min: 2 kg<br>Pup: 2 kg<br>Ben: 1 kg |

#### Le lancer est nul si :

- Il n'est pas exécuté conformément à la description précédente
- Si le sportif pose le pied sur le buttoir ou le franchit (on peut toucher l'intérieur du buttoir)
- Le lanceur sort du cercle par l'avant
- Le poids tombe en dehors de la zone.

#### Classification B (division 2)

|          | PODS  |  |
|----------|---|--|
|          | HOMMES  | FEMMES   |
| T 20 T21 | Sen: 6 kg<br>Jun: 5 kg<br>Scol: 4 kg<br>Cad: 3kg<br>Min: 3 kg<br>Pup: 2 kg<br>Ben: 1 kg | Sen: 3kg<br>Jun: 2 kg<br>Scol: 2 kg<br>Cad: 1 kg<br>Min: 1kg<br>Pup: 1 kg<br>Ben: 1 kg |

Le lancer est nul si :

- Le lanceur sort du cercle par l'avant
- Le poids tombe en dehors de la zone.

### Classification C (division 3)

|          | PODS   |   |
|----------|--|---|
|          | HOMMES   | FEMMES  |
| T 20 T21 | Sen: 3 kg<br>Jun: 3 kg<br>Scol: 2 kg<br>Cad: 2 kg<br>Min: 1 kg<br>Pup: 1 kg<br>Ben: 1 kg | Sen: 2kg<br>Jun: 1 kg<br>Scol: 1kg<br>Cad: 1 kg<br>Min: 1kg<br>Pup: 1 kg<br>Ben: 1 kg |

Le lancer est nul si :

- Le poids tombe en dehors de la zone.