



Special Olympics
Switzerland

ATHLETISME



REGLEMENT

September 2009

La mission de Special Olympics est de promouvoir des compétitions et des entraînements sportifs dans une variété de sports de type olympique, tout au long de l'année, à des adultes et des enfants ayant un handicap mental, et ainsi leur donner l'occasion d'améliorer leur forme physique, de prouver leur courage, de connaître la joie de participer à un échange d'expériences et de compétences et de partager l'amitié avec leur famille, les autres athlètes Special Olympics et leur entourage.

L'objectif de ce règlement est de fournir aux entraîneurs des athlètes de Special Olympics les informations techniques nécessaires pour permettre une préparation optimale pour les compétitions.

Ce règlement a été préparé par les commissions nationales de Special Olympics. Certaines parties sont inspirées du règlement des sports de Special Olympics international.

Table des matières	Page
1. Préambule	2
2. Disciplines officielles	3
• Généralités	3
• Courses	4
• Saut en longueur avec élan	5
• Saut en longueur sans élan	6
• Saut en hauteur	7
• Lancer du poids.....	8
• Lancer de la balle de tennis.....	9
3. Règles de concours	10 - 12
4. Préparation à la compétition	13
• Conseils pour l'entraîneur	13
• Description des mouvements athlétiques.....	14
• 1. Sprint	14
• 2. Saut en longueur avec élan	15
• 3. Saut en longueur sans élan	16
• 4. Saut en hauteur	17
• 5. Saut en Fosbury flop.....	18
• 6. Lancer du poids.....	19-20
• 7. Lancer de la balle de tennis.....	20-21
• 8. Relais 4 x 100 m.....	21-22
• 9. Course de 1500 et 5000 m	23
5. Déroulement des compétitions	24-25
6. Tests d'évaluation des capacités individuelles	26-28

Préambule

Début du mouvement

En 1990, la première participation officielle d'une équipe suisse à une manifestation internationale "Special Olympics", a été le point de départ de ce programme s'adressant à des personnes handicapées mentales. L'enthousiasme avec lequel la délégation suisse est revenue des Jeux européens de Glasgow a été tel, qu'il a impliqué toujours plus de personnes dans le développement des activités au niveau régional et national.

Les succès remportés par nos athlètes ont été portés à la connaissance du public par de nombreux médias. Tous ces reportages ont été d'une grande aide en vue d'une reconnaissance de nos sportifs par la société. Ces derniers ont pu démontrer qu'au-delà de leur handicap, ils peuvent transmettre d'énormes qualités sportives et humaines.

Nous avons beaucoup à apprendre d'eux : essayons de le découvrir.

Une discipline sportive : l'athlétisme

L'athlétisme est un sport proposé par plusieurs groupes sportifs. Des disciplines nombreuses et variées, un cadre agréable en plein air font de ce sport une activité appréciée par nos sportifs. Pourtant, lors de nos manifestations nationales et régionales, nous avons pu constater que la préparation des athlètes est insuffisante et que les règlements utilisés sont très différents d'une région à l'autre. Nous espérons que cette brochure apportera aux moniteurs des informations qui leur permettront de mieux entraîner leurs athlètes pour les compétitions Special Olympics d'athlétisme.

Une aventure humaine

Dans les programmes de Special Olympics, les entraîneurs assurent un rôle unique et indispensable. Ce sont eux qui enseignent la pratique sportive et l'esprit de la compétition afin que les participants deviennent de véritables athlètes. Ils sont des modèles de comportement pour la formation du caractère et accompagnent la personne dans le développement de sa personnalité. Ils permettent à l'athlète de prendre conscience de ses propres valeurs, habiletés, de son courage, de ses capacités de croître et de s'améliorer. Etre un coach chez Special Olympics demande des qualités humaines et spirituelles qui vont bien au-delà de la simple connaissance de la technique du sport.

2. Disciplines officielles

Généralités

Special Olympics essaie de fournir des opportunités compétitives pour des athlètes de tous niveaux de capacités grâce à des épreuves de différents degrés de complexité et de difficulté.

Epreuves de type olympique

- 100 mètres
- saut en hauteur
- saut en longueur avec élan
- lancer du poids
- 400 mètres
- 1500 mètres et 5000 mètres
- 4 x 100 mètres

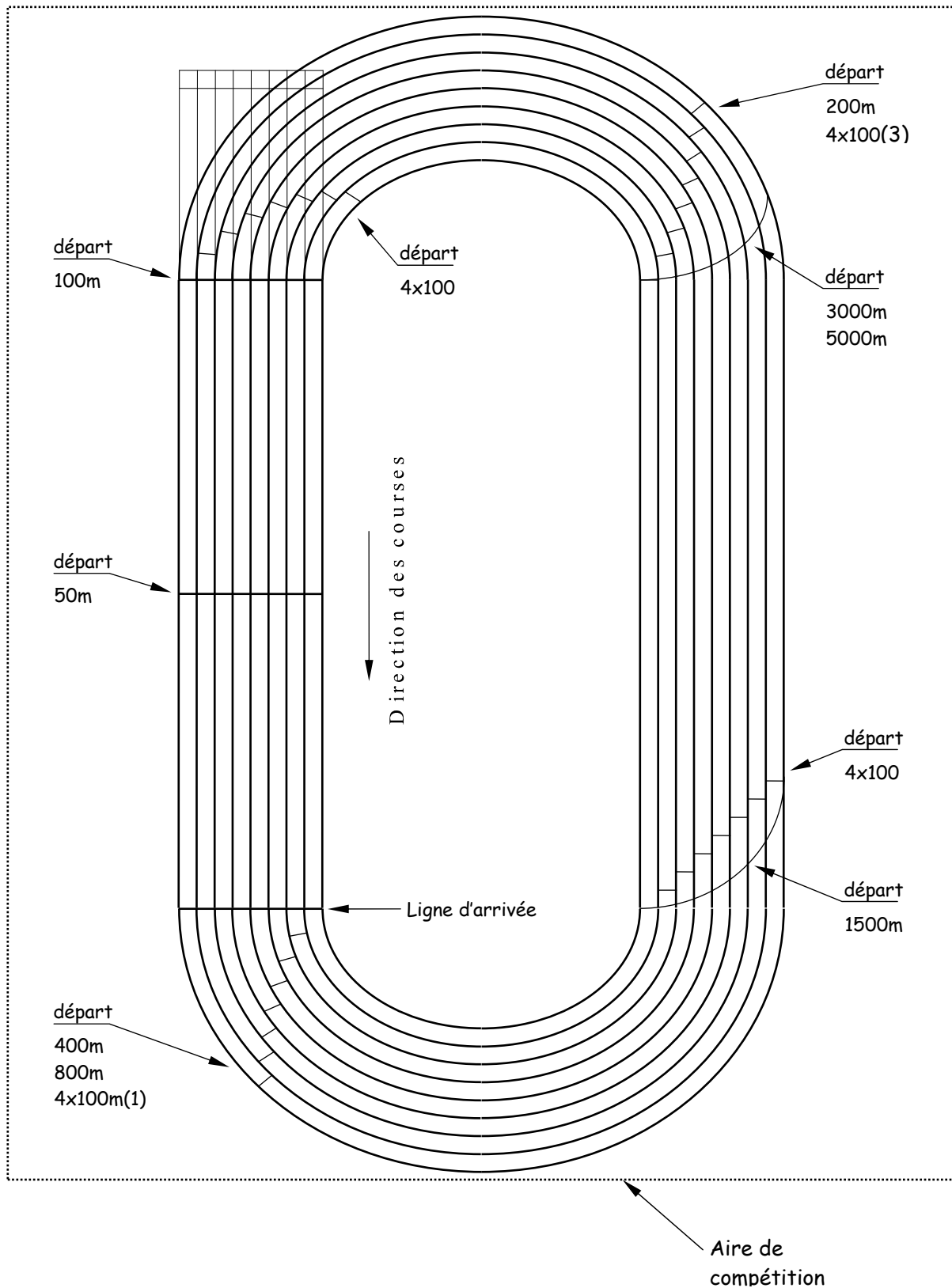
Epreuves adaptées

- 50 mètres
- saut en longueur sans élan
- lancer de la balle de tennis



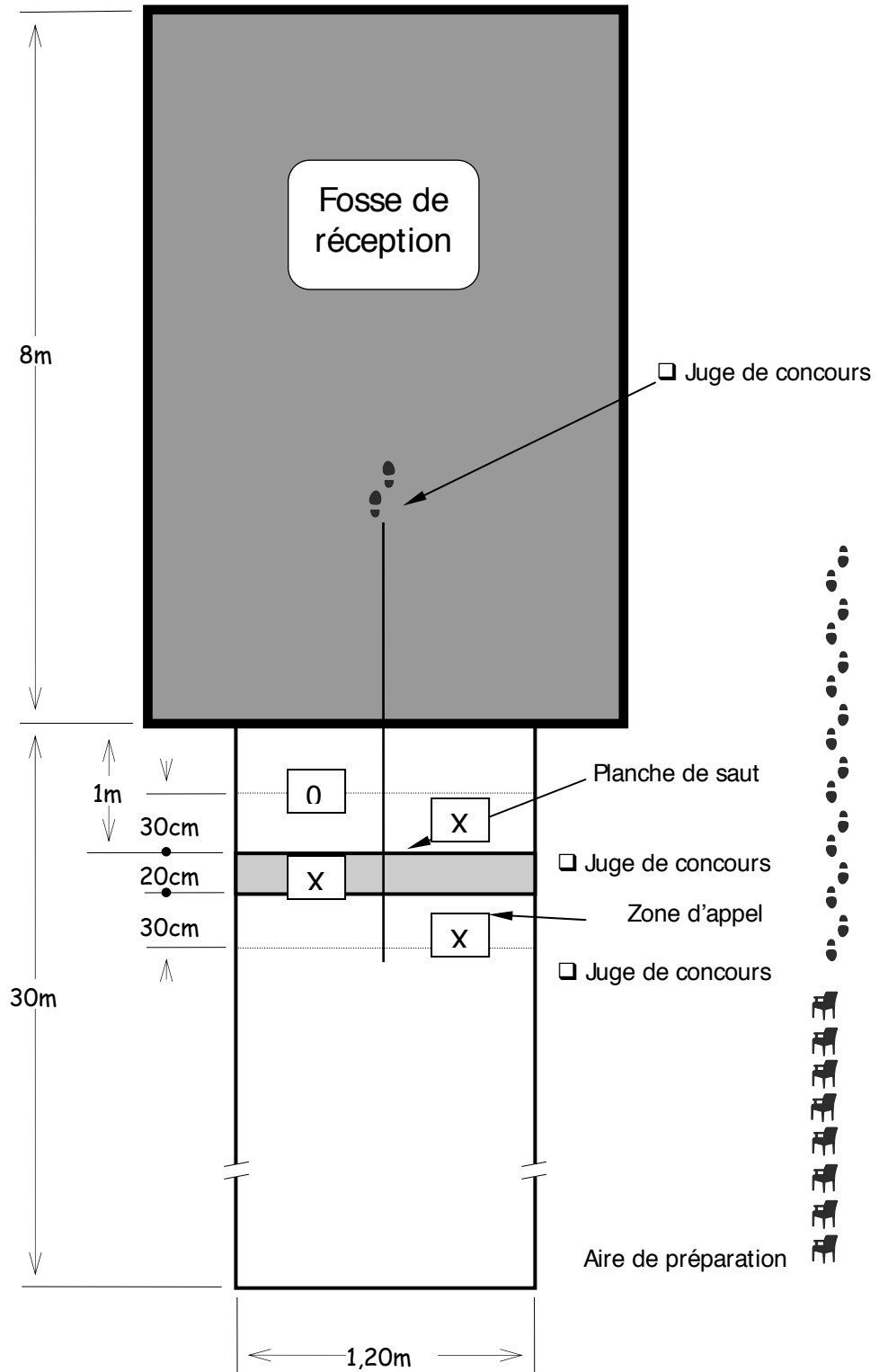
Courses

Stade d'athlétisme 400m



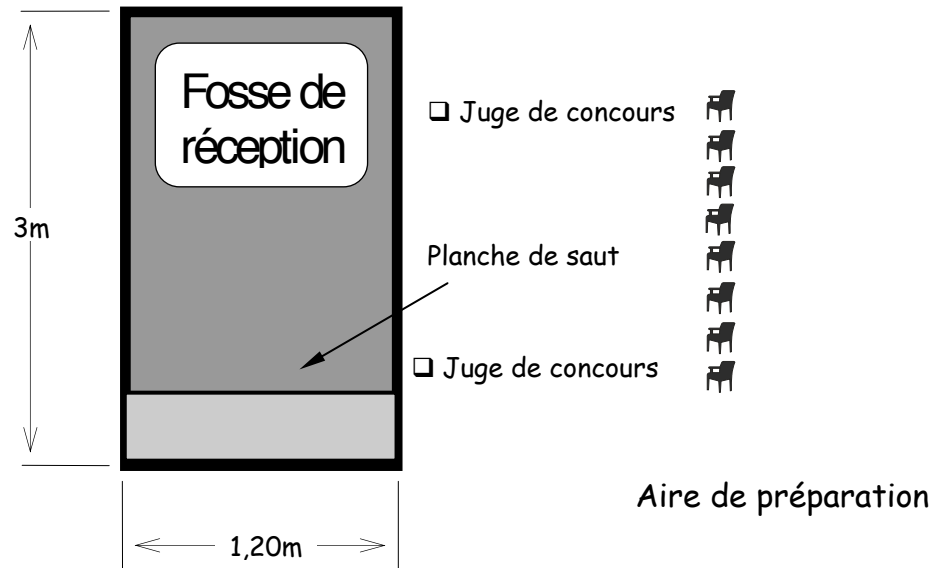


Saut en longueur avec élan



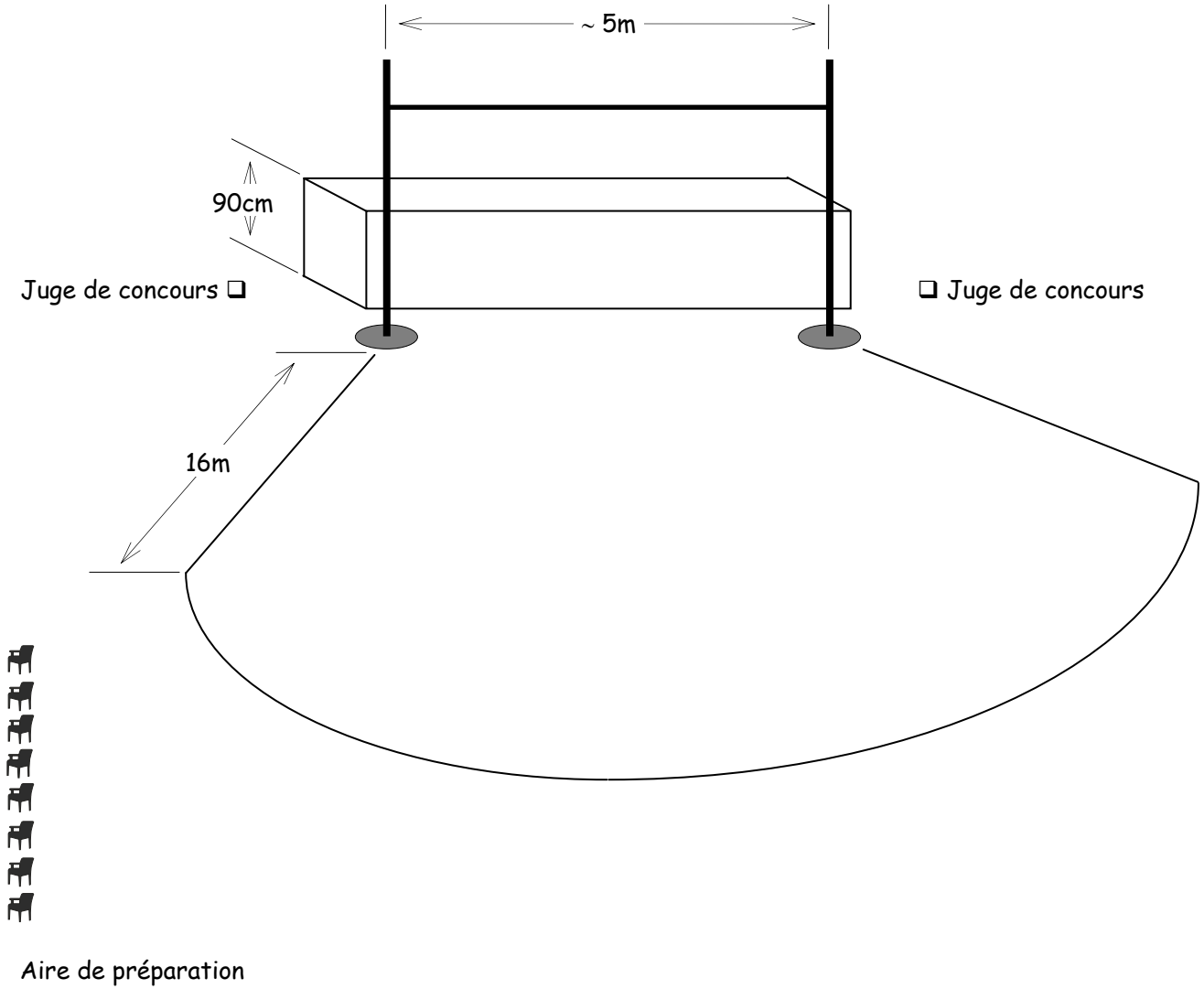


Saut en longueur sans élan



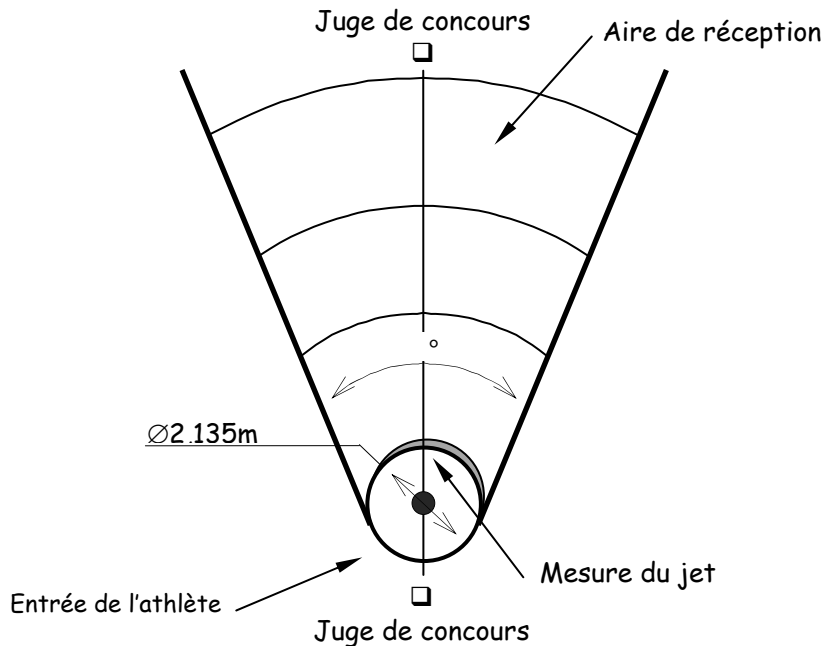


Saut en hauteur





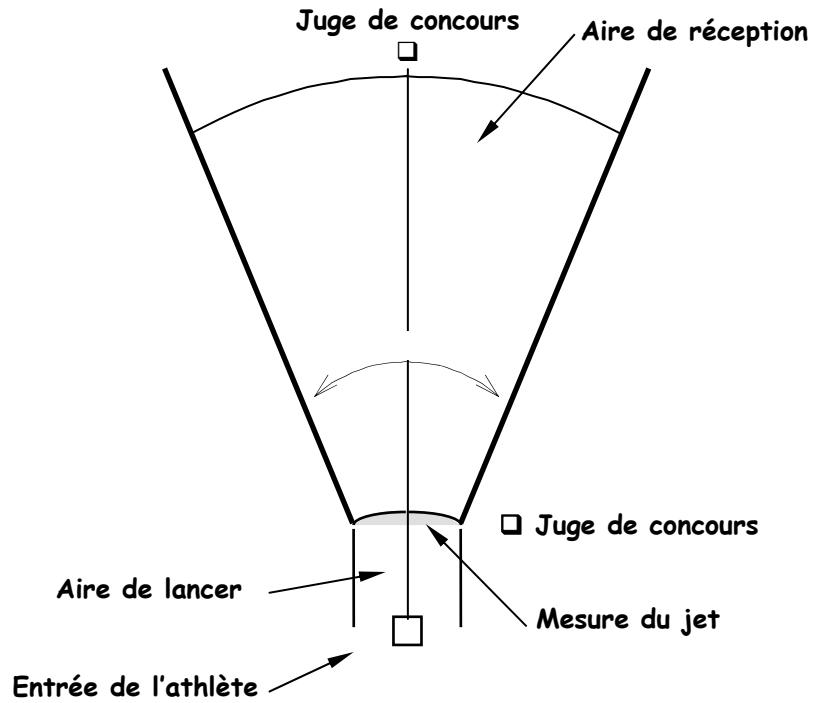
Lancer du poids



Aire de préparation



Lancer de la balle de tennis



3. Règles de concours

1. Règlement

Toutes les compétitions d'athlétisme se déroulent selon le règlement de Special Olympics qui est une adaptation du règlement de la fédération internationale d'athlétisme.

2. Epreuves officielles :

50 mètres
100 mètres
Saut en hauteur
Saut en longueur (avec et sans élan)
Lancer du poids
400 mètres
1500 mètres
5000 mètres
Lancer de la balle de tennis
4 x 100 mètres

3. 50 mètres et 100 mètres

Le départ intervient sur le commandement "à vos marques" - "prêt" / coup de feu.
Le départ peut s'effectuer avec ou sans starting-block.
Un coureur est passible de disqualification s'il gêne, entrave ou gagne un avantage sur un ou plusieurs autres coureurs. L'athlète n'est pas systématiquement disqualifié pour avoir quitté son couloir si cela ne lui a procuré aucun avantage.
2 faux départs (en finale) signifient la disqualification.
La course a lieu en couloir.

4. Saut en hauteur

Le saut s'effectue sur une piste synthétique et la réception intervient sur un matelas de saut mou.
Le départ du saut intervient sur une seule jambe alors que la technique de saut reste libre.
Chacun a droit à 2 sauts de réglage.
La hauteur minimale de départ est de 80 cm, puis la barre se monte de 5 cm en 5 cm.
Chacun a droit à 3 essais par hauteur.

5. Saut en longueur sans élan

Au départ, les orteils du concurrent doivent être derrière la ligne d'appel.
Le concurrent doit utiliser les deux pieds pour l'appel. Il peut se balancer d'avant en arrière mais ne doit pas soulever complètement ses pieds du sol.

Chaque concurrent a le droit à 3 sauts non consécutifs. Le meilleur est retenu pour le résultat.

La distance est mesurée entre la trace faite par une quelconque partie du corps, y compris les bras et les mains sur la zone de réception et la ligne d'appel.

6. Saut en longueur avec élan

L'élan s'effectue sur un revêtement synthétique et la réception dans une fosse de sable.

L'appel du saut s'effectue avec une seule jambe.

Une zone d'appel est délimitée par des traits de marquage (voir p. 6).

Chacun a droit à 1 saut de réglage.

3 essais valables non consécutifs. Le meilleur est retenu pour le résultat.

La distance est mesurée de la même manière que le saut en longueur sans élan.

7. Lancer du poids

La surface de lancer est un cercle de 2,135 m de diamètre.

Le poids doit être poussé (et non pas lancé !) d'une seule main.

Le lancer réglementaire doit être effectué à l'intérieur du cercle de 2,135 m de diamètre.

Après un lancer, le concurrent doit sortir par l'arrière du cercle.

La zone de jet où le poids doit être réceptionné présente un angle de 40 %.

Boulet de 3 kg pour les femmes et 4 kg pour les hommes.

1 lancé de réglage.

3 essais valables non consécutifs. Le meilleur est retenu pour le résultat.

8. Lancer de la balle de tennis

Le lancer s'effectue depuis l'aire de lancer prévue.

Après le lancer le concurrent doit sortir par l'arrière de l'aire de lancer.

Chaque concurrent a droit à trois lancers non-consécutifs. Le meilleur résultat est retenu. Les lancers sont mesurés à partir du bord intérieur du tracé de l'axe qui limite l'aire du lancer.

Le lancer s'effectue à l'aide d'une balle de tennis.

1 lancer de réglage.

3 essais valables.

9. 1'500 m et 5'000 m

La course a lieu sur un stade de 400 m avec un revêtement synthétique.

Le départ a lieu en groupe et la course ne s'effectue pas en couloir.

10. 400 m

La course s'effectue en couloir sur un stade de 400 m avec un revêtement synthétique.

Le départ a lieu sans starting-block selon le commandement suivant :

“A vos marques” - “Prêt” / Coup de feu

2 faux départs (en finale) signifient une disqualification.

Un coureur est passible de disqualification s'il gêne, entrave ou gagne un avantage sur un ou plusieurs autres coureurs. L'athlète n'est pas systématiquement disqualifié pour avoir quitté son couloir si cela ne lui a procuré aucun avantage.

11. 4 x 100 m

4 concurrents par équipe se répartissent autour de la piste de 400 m.

Des zones de passage du témoin sont délimitées sur la piste. Si le passage s'effectue en dehors de cette zone, l'équipe est disqualifiée.

Le premier concurrent tient le témoin dans sa main.

La course a lieu en couloir.

Un coureur est passible de disqualification s'il gêne, entrave ou gagne un avantage sur un ou plusieurs autres coureurs. L'athlète n'est pas systématiquement disqualifié pour avoir quitté son couloir si cela ne lui a procuré aucun avantage.

La perte du témoin n'entraîne pas une disqualification si le passage s'effectue dans la zone.

4. Préparation à la compétition

4.1. Conseils pour l'entraîneur

- La technique et la condition physique pour l'athlétisme peuvent se pratiquer en hiver dans une salle de gymnastique.
- Il faut bien s'échauffer avant de pratiquer des courses et des sauts, aussi bien à l'entraînement qu'en compétition.
- Avant un concours, il faut effectuer des entraînements sur une piste officielle, afin de familiariser l'athlète à l'environnement des compétitions.
- Au début, il faut bien encadrer l'athlète puis, petit à petit, se retirer afin qu'il acquière une certaine autonomie.
- Varier les exercices et les proposer sous forme de jeux.
- Ne corriger qu'une seule faute à la fois, si possible l'erreur principale.
- Enseigner la technique au début de l'entraînement lorsque l'athlète est en forme et réserver les exercices d'endurance et de condition physique pour la fin de l'entraînement.
- Bien étudier le règlement et la philosophie de Special Olympics et l'enseigner.
- L'entraînement doit être pratiqué de façon régulière pour permettre à l'athlète de progresser.
- Il faut bien contrôler l'équipement de l'athlète (pantoufles - habits - etc...) afin qu'il soit à l'aise pour effectuer des mouvements:

Les pantoufles doivent être de bonne grandeur et adaptées à la discipline (courses, sauts, lancers)

Si l'athlète le désire, le conseiller pour l'achat de chaussures spéciales pour l'athlétisme (pointes), qui peuvent améliorer sensiblement ses performances.

Les habits doivent être amples, si possible en coton et adaptés aux températures du jour.

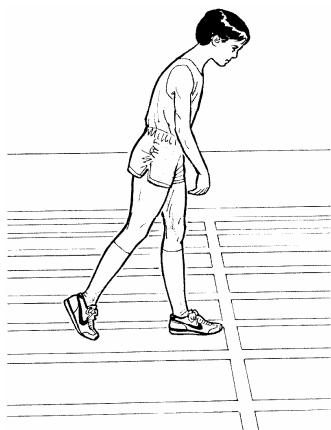
- Eviter de donner de multiples informations à l'athlète lors des compétitions (celles-ci doivent être données lors des entraînements), mais plutôt l'encourager.
- Bien observer l'athlète lors des compétitions et corriger l'entraînement selon les résultats obtenus.

4.2. Description des mouvements athlétiques

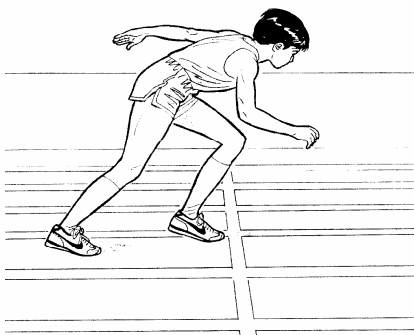
1. Sprint

Pour toutes les courses jusqu'au 400 m, l'athlète peut effectuer son départ avec ou sans starting-block.

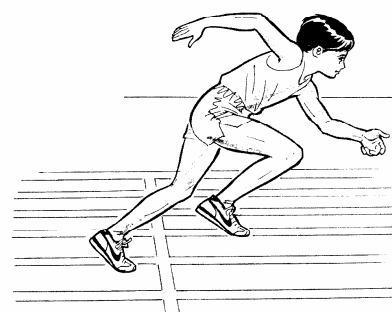
Départ debout



- A vos marques

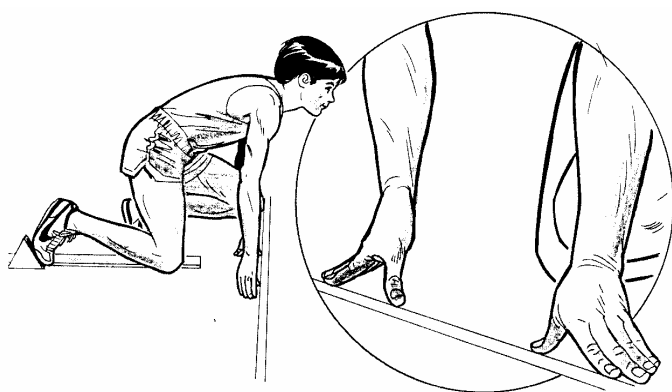


- Prêt

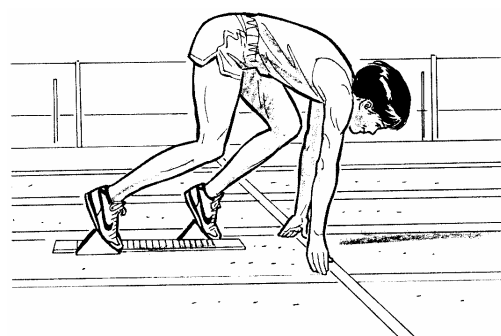


- Coup de pistolet

Départ en starting-block



- A vos marques



- prêt

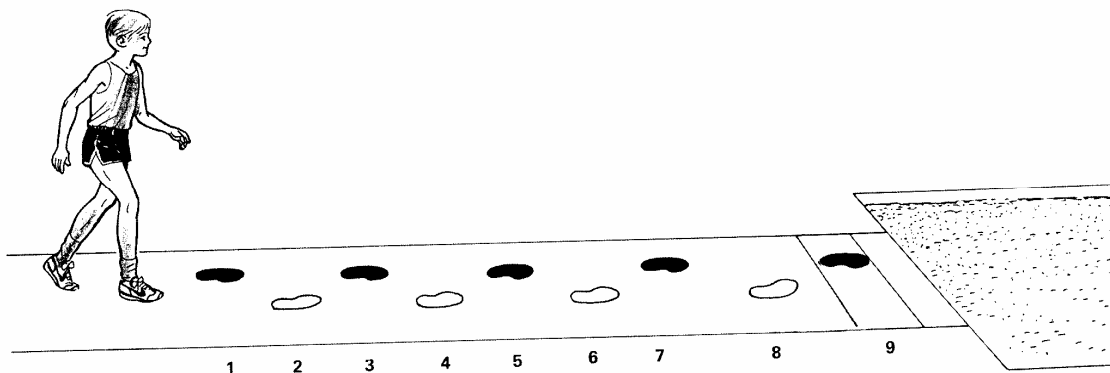
Remarques

- L'athlète qui utilise un starting-block doit pouvoir le régler lui-même avant son départ.
- Indiquer lors de l'inscription si l'athlète utilise un starting-block.

2. Saut en longueur avec élan

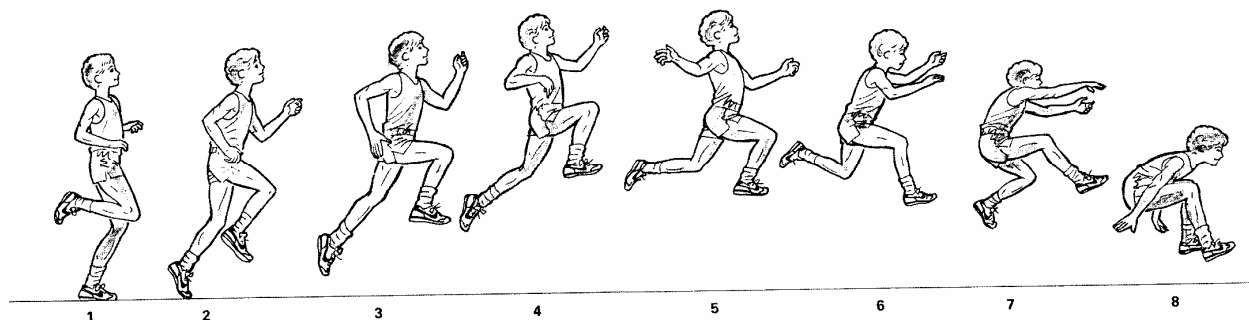
Dans cette discipline il faut combiner la course d'élan et le saut proprement dit.

1. Course d'élan



⚠ Si l'athlète pose le pied au-delà de la zone d'appel délimitée l'essai sera considéré comme nul

2. Saut



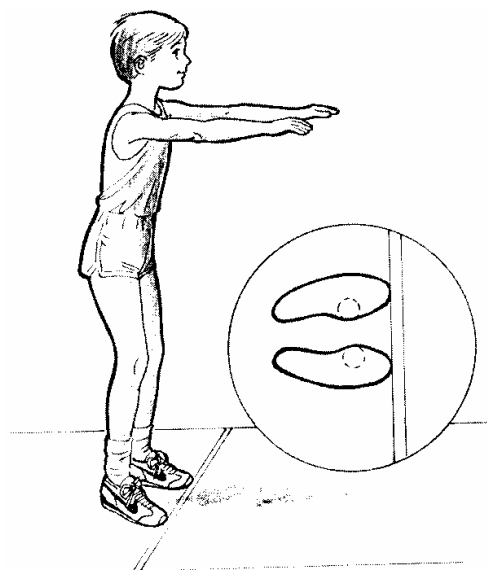
3. Remarques

- L'athlète doit être capable de prendre ses marques sans l'aide de l'entraîneur lors de la compétition.
- Après l'atterrissage, l'athlète ne doit pas revenir en arrière mais sortir sur le côté de la fosse de réception.

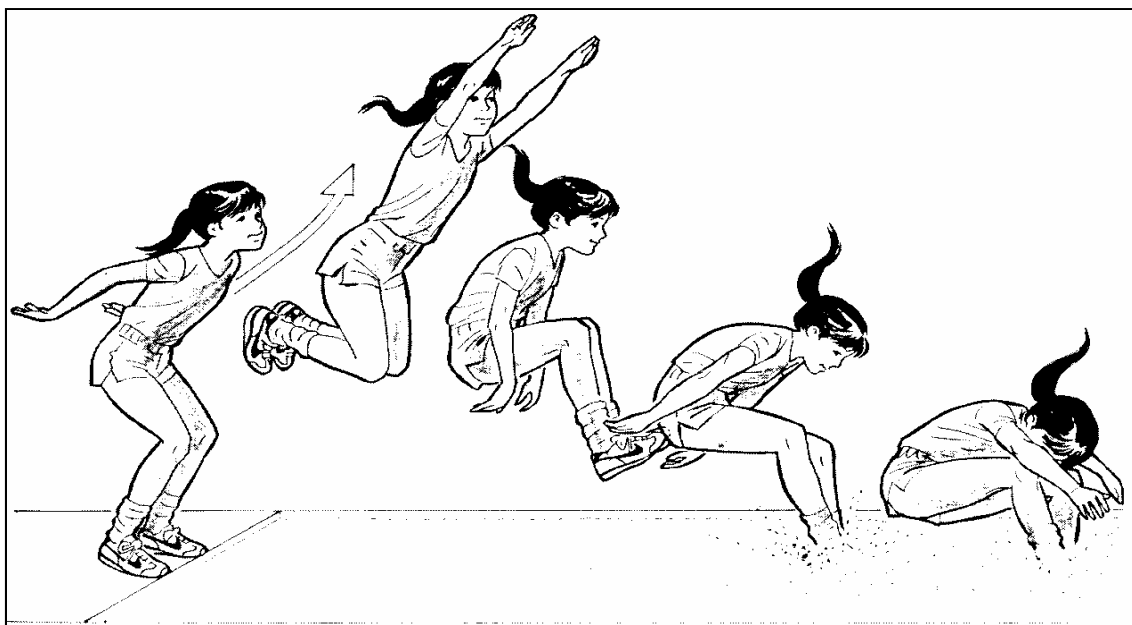
3. Saut en longueur sans élan

Cette discipline est prévue pour les athlètes d'un niveau de capacités moins élevé.

1. Préparation



2. Saut



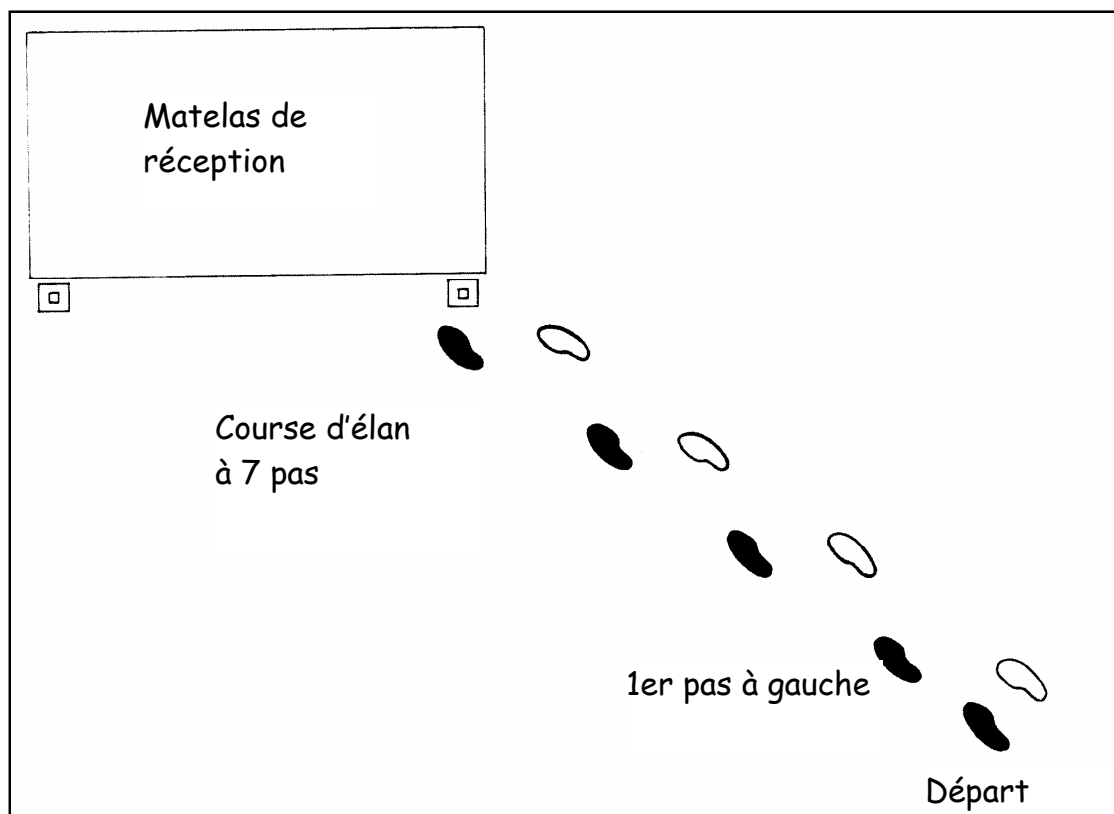
Remarque

Après l'atterrissage, l'athlète ne doit pas revenir en arrière mais sortir sur le côté de la fosse de réception.

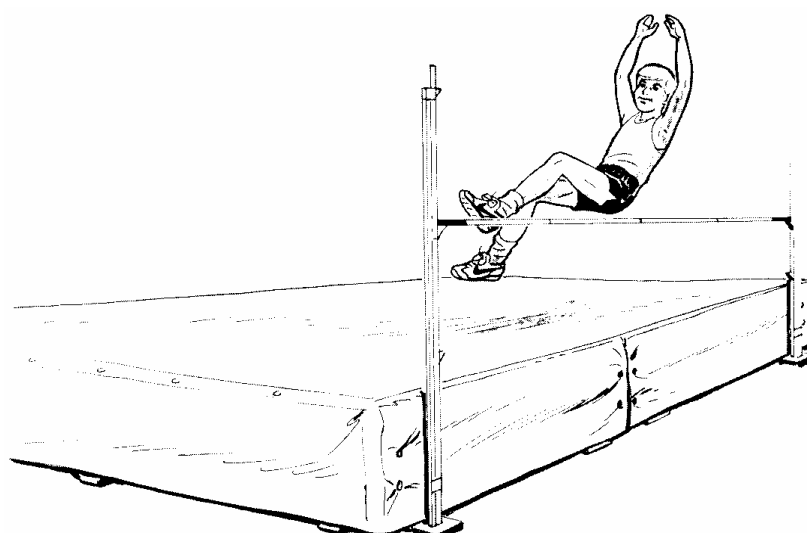
4. Saut en hauteur

Dans cette discipline, il est possible d'utiliser plusieurs techniques, mais dans tous les cas l'appel se fera sur une seule jambe. Nous vous proposons de visualiser les 2 techniques les plus courantes.

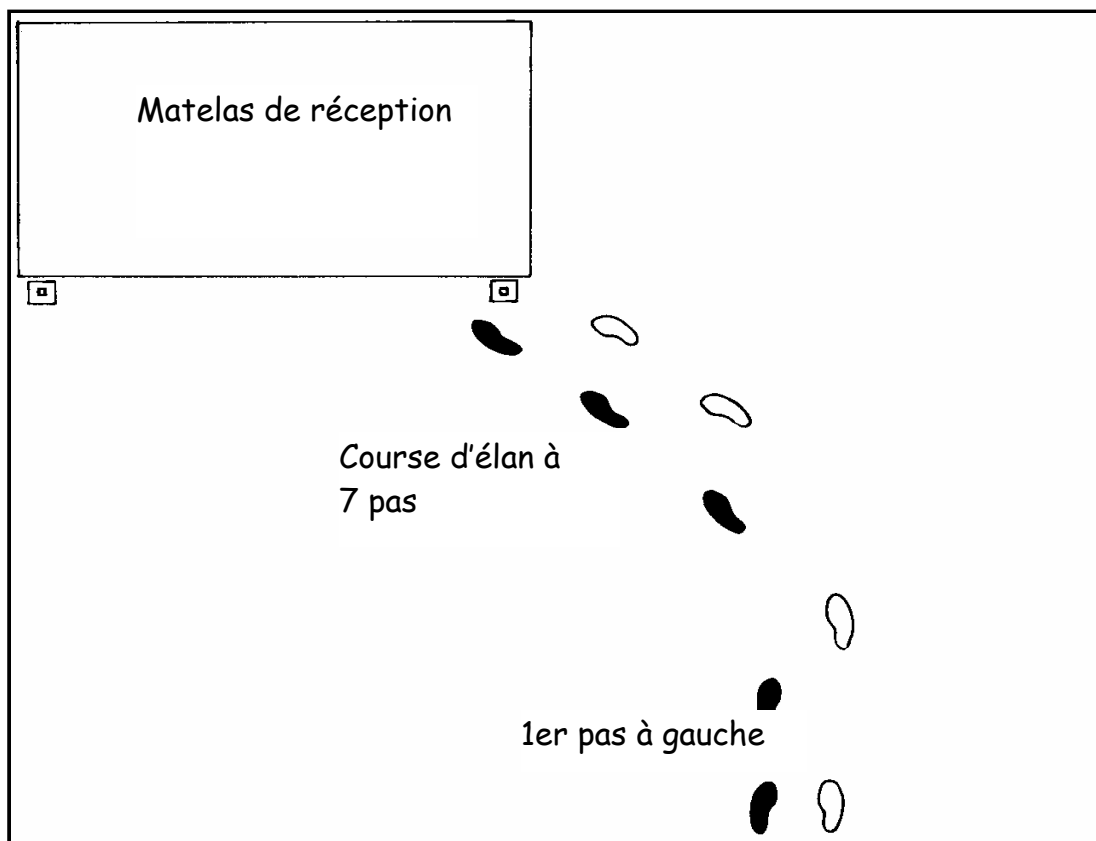
1. Saut en ciseau



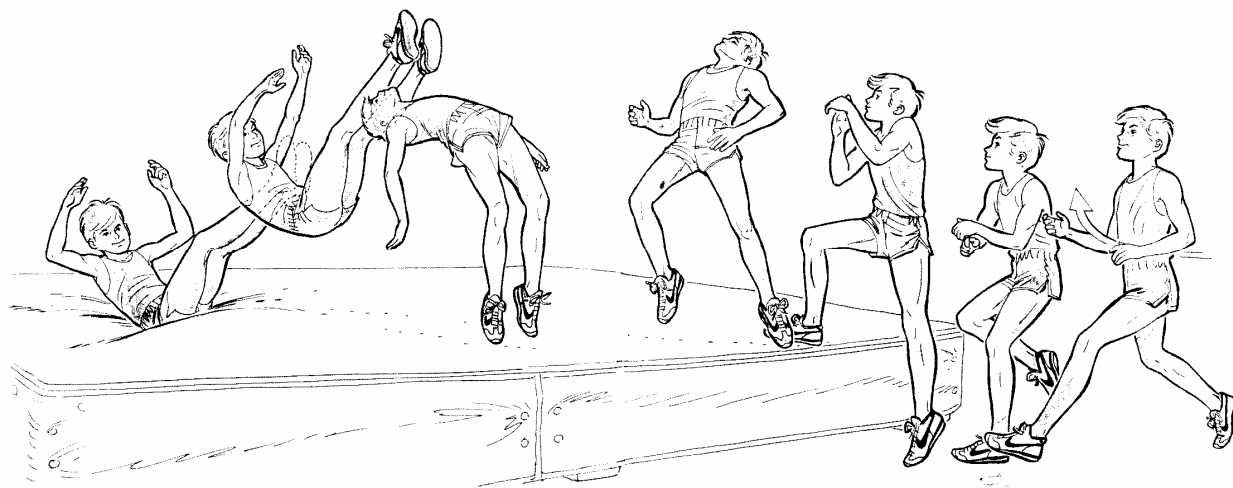
Saut



5. Saut en Fosbury flop



Saut



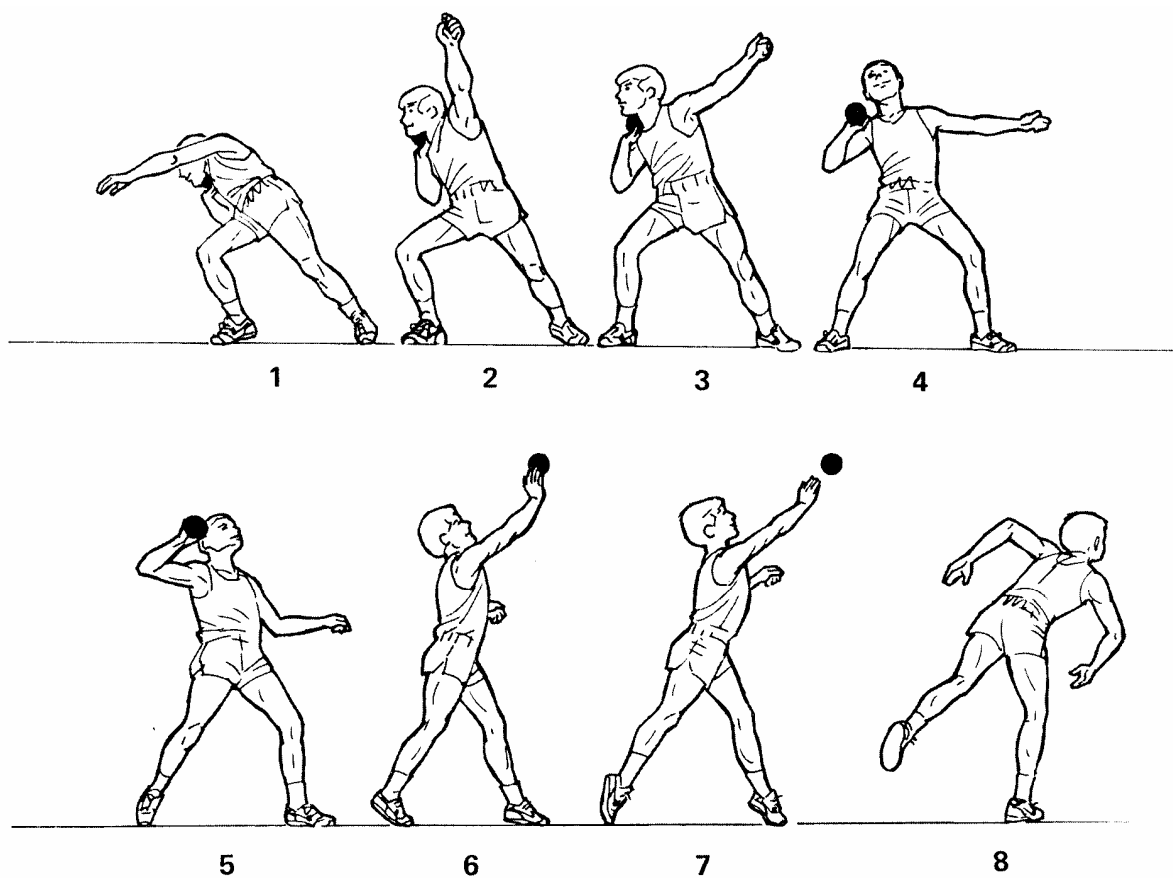
Remarques

L'athlète doit être capable de prendre ses marques sans l'aide de l'entraîneur et d'indiquer les hauteurs de barre qu'il désire.

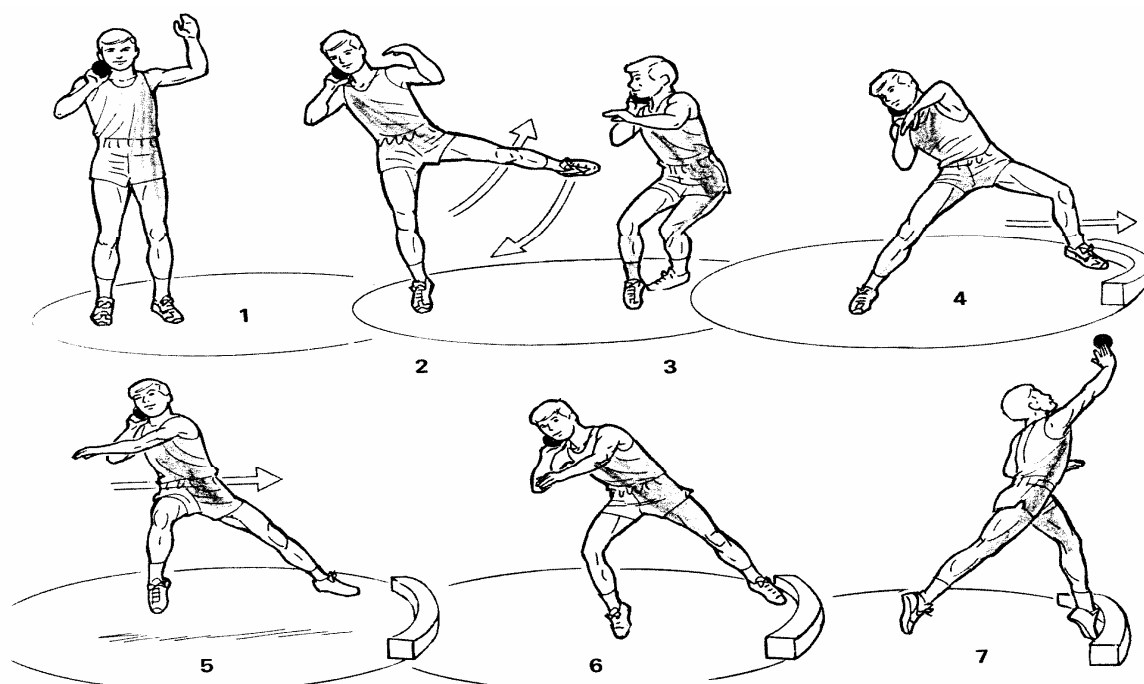
6. Lancer du poids

Dans cette discipline l'athlète peut effectuer le lancer avec ou sans élan. Nous vous proposons de visualiser les techniques les plus courantes.

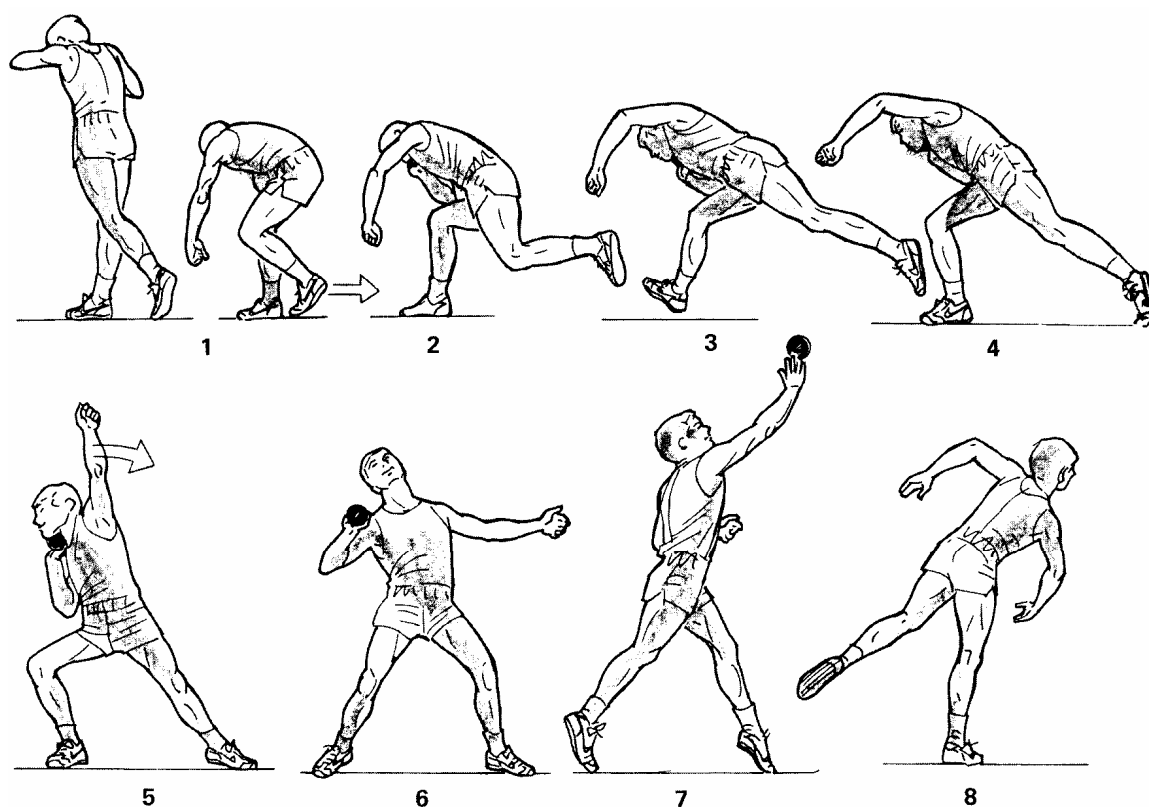
6.1. Lancer sans élan



6.2. Lancer avec pas chassés



6.3. Lancer avec mise en action



Remarques

Après avoir effectué son lancer, l'athlète ne doit pas dépasser la poutre de délimitation sinon son essai sera considéré comme non valable.

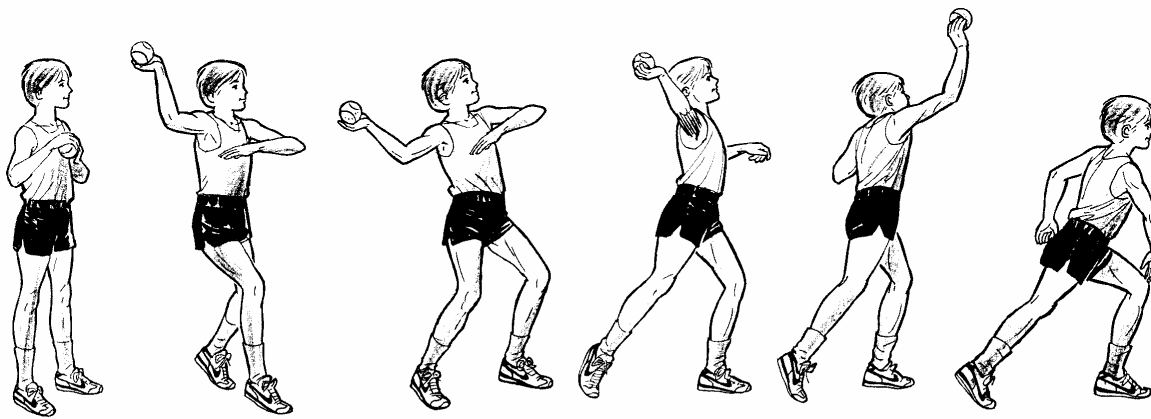
7. Lancer de la balle de tennis

Dans cette discipline l'athlète peut lancer la balle avec ou sans élan.

7.1. Lancer sans élan



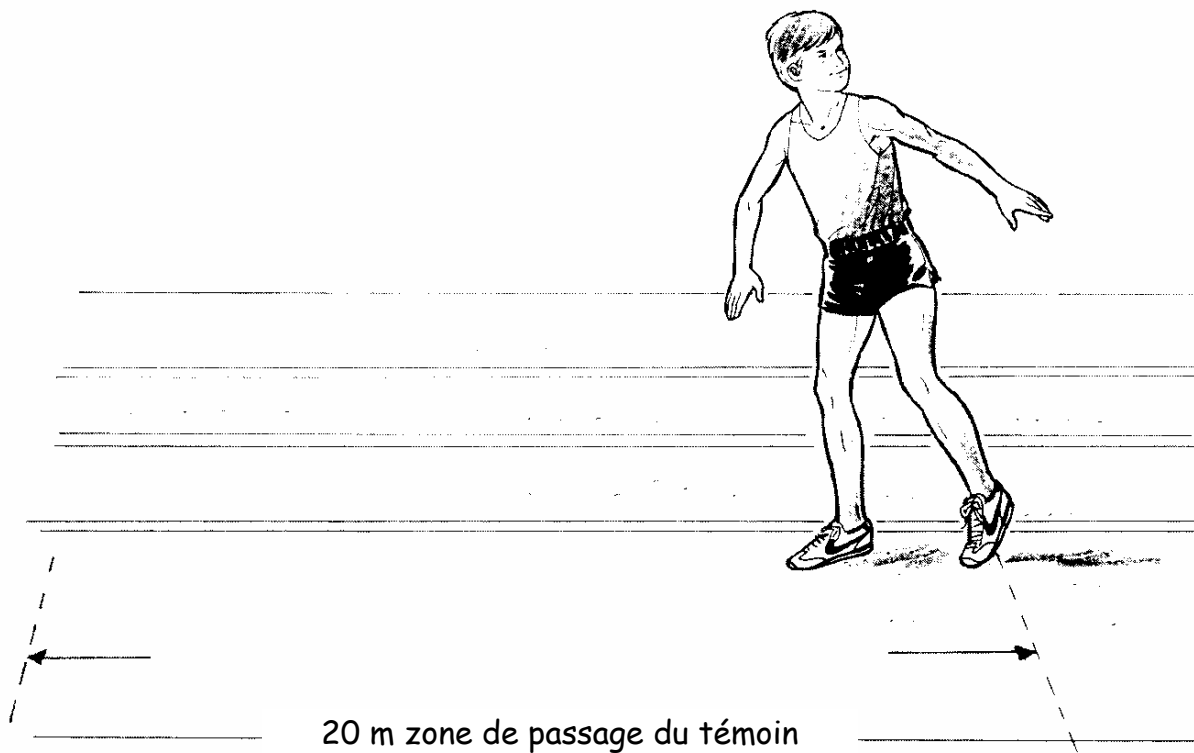
7.2. Lan



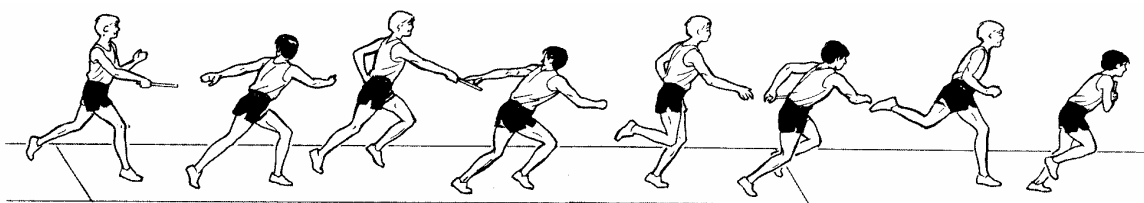
8. Relais 4 x 100 m

Le relais 4 x 100 m est une discipline très intéressante puisque c'est une des seules disciplines de l'athlétisme qui se pratique en équipe.

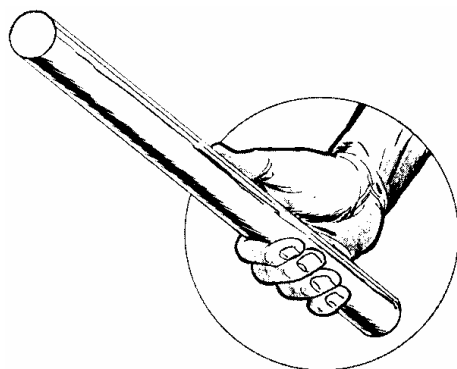
8.1. Position du receveur



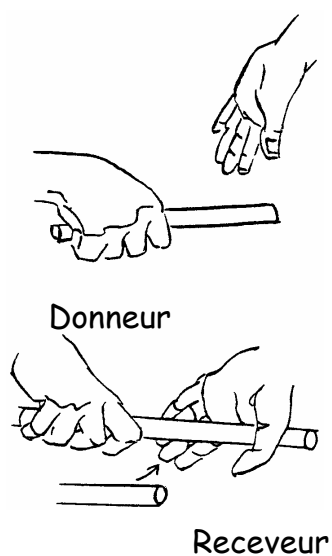
8.2. Passage correct



8.3. Prise du témoin



8.4. Passage du témoin

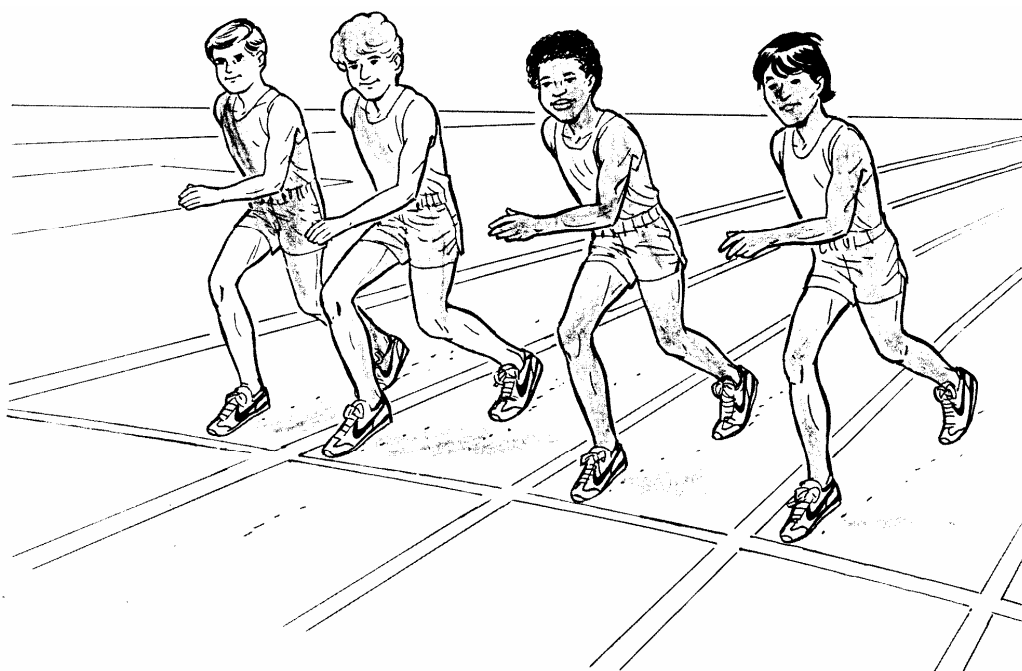


Remarques

- Le premier coureur part comme pour un 100 m avec le témoin dans la main
- Il faut décider à l'avance dans quelle main (gauche ou droite) le témoin va être reçu et donné
- Les coureurs d'une même équipe doivent rester dans leur couloir respectif

9. Courses de 1500 m et 5000 m

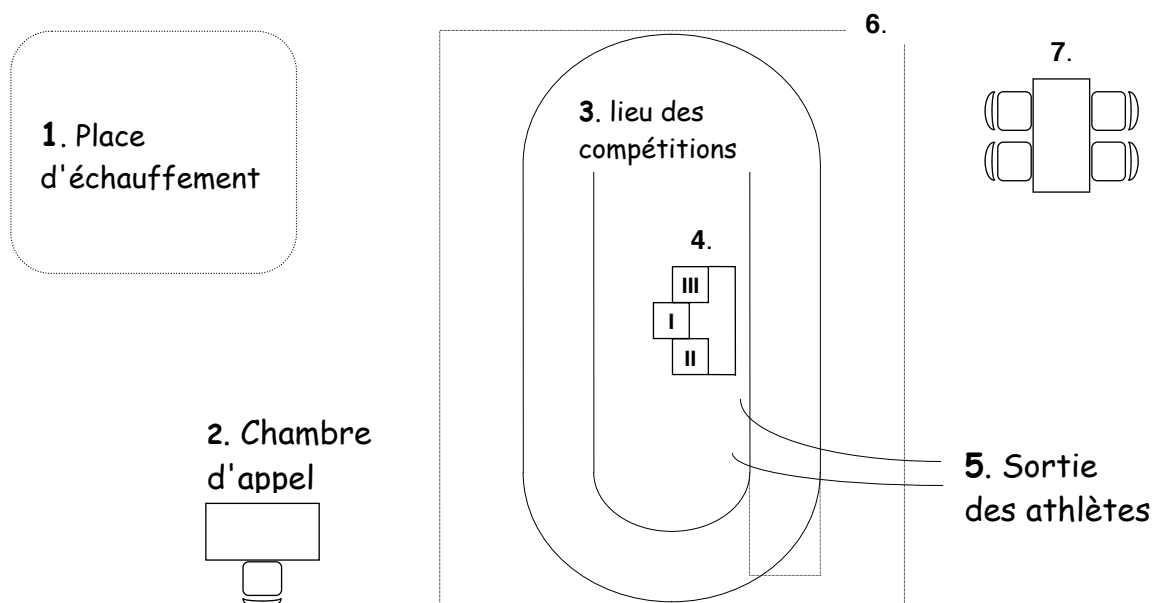
Départ



- Le départ du 1500 m et du 5000 m est donné en groupe selon l'ordre "à vos marques" suivi du coup de pistolet
- Après le départ l'athlète doit courir à son rythme dans le couloir intérieur

5. Déroulement des compétitions

Schéma



1. Terrain réservé pour l'échauffement des athlètes accessible aux entraîneurs et accompagnateurs.
2. Lieu où l'entraîneur doit annoncer son athlète 20min avant le début des compétitions. A partir de la chambre d'appel l'entraîneur ne peut plus suivre son athlète.
3. Les athlètes sont amenés en groupe par un officiel sur les lieux de compétition.
4. Lieu de la remise des prix effectuée en général directement après les finales.
5. Endroit où les athlètes sont remis aux entraîneurs et accompagnateurs après les compétitions.
6. Enceinte réservée aux officiels et aux athlètes.
7. Bureau technique où l'on peut obtenir les informations sportives et déposer les protêts.

Remarques

- Il est important d'indiquer les performances des athlètes lors de l'inscription afin de pouvoir effectuer des épreuves préliminaires avec des séries homogènes
- Si un athlète, malgré un entraînement assidu, demande un accompagnement particulier de l'entraîneur, il est nécessaire de l'indiquer sur les feuilles d'inscription
- Il est possible pour l'entraîneur de déposer un protêt s'il estime qu'un de ces athlètes a été lésé
- Un athlète disqualifié recevra un ruban de participation
- Lors des épreuves de qualification, aucun athlète ne sera disqualifié. En cas de doute sur sa performance effective, l'entraîneur concerné sera consulté
- Si l'entraîneur remarque que l'athlète n'a pas fourni un effort maximal lors des épreuves de qualification, il faut avertir le bureau technique afin d'avoir des compétitions "fair-play" et d'éviter une disqualification de l'athlète lors des finales

6. Tests d'évaluation des capacités individuelles

Instructions

Le test d'évaluation des capacités sportives sert à déterminer le niveau de fonctionnement actuel de l'athlète pour une aptitude particulière dans un sport spécifique. Il permet de visualiser le progrès de l'athlète à travers sa formation et est ainsi un outil indispensable pour l'entraîneur.

Procédure

Chaque athlète doit effectuer toutes les parties du test.

L'entraîneur met une croix dans la case prévue si l'athlète peut effectuer correctement la tâche décrite.

En cas de doute quant à la compétence de l'athlète sur l'aptitude spécifique, il faut lui demander d'exécuter la tâche cinq fois de suite; s'il y parvient au moins trois fois, le test est considéré comme réussi.

Après avoir évalué chaque élève, additionner le total des croix et indiquer le niveau actuel de l'athlète.

Sprint (50 à 400 m)

- Etre capable d'adopter la position "prêt" lors d'un départ debout
- Etre capable d'effectuer un départ debout
- Etre capable de courir de façon continue jusqu'à l'arrivée
- Etre capable de rester dans le couloir attribué
- Etre capable d'adopter la position "à vos marques" dans le starting-bloc
- Etre capable de contrôler sa technique de course
- Avoir participé à une compétition officielle

Relais 4 x 100 m

- Etre capable d'adopter une position correcte afin de recevoir le témoin
- Etre capable de recevoir le témoin de façon correcte
- Etre capable de donner le témoin par dessous
- Etre capable de passer le témoin dans la zone d'échange
- Etre capable de rester dans son couloir
- Avoir participé à une compétition officielle

Courses 1500 m et 5000 m

- Etre capable d'effectuer un départ correct
- Etre capable de terminer la course
- Etre capable de courir à un rythme régulier
- Etre capable d'évaluer la distance à parcourir, resp 3 tours 2/3 ou 12 tours (?)
- Avoir participé à une compétition officielle

Lancer de la balle de tennis

- Etre capable de prendre la balle correctement
- Etre capable de lancer sans élan par-dessus l'épaule
- Etre capable de lancer avec 2 pas d'élan par-dessus l'épaule
- Etre capable de lancer la balle à l'intérieur de l'aire de réception
- Etre capable de rentrer et sortir de l'aire de lancer correctement
- Avoir participé à une compétition officielle

Lancer du poids

- Etre capable de prendre le poids correctement
- Etre capable d'effectuer un lancer sans élan
- Etre capable d'effectuer le lancer à l'intérieur de l'aire de réception
- Etre capable de rentrer et sortir correctement de l'aire de lancer
- Etre capable d'effectuer un lancer avec pas chassés
- Etre capable d'effectuer un lancer avec mise en action
- Avoir participé à une compétition officielle

Saut en longueur

- Etre capable d'adopter une position correcte de préparation au saut
- Etre capable d'effectuer un appel correct
- Etre capable d'effectuer un atterrissage correct
- Etre capable de sortir de l'aire de réception correctement
- Avoir participé à une compétition officielle

Saut en longueur avec élan

- Etre capable d'effectuer une course d'élan de 9 pas
- Etre capable d'effectuer l'appel du saut sur une jambe
- Etre capable d'effectuer une phase de suspension dans le saut
- Etre capable d'effectuer un atterrissage correct
- Etre capable de sortir de l'aire de réception correctement
- Avoir participé à une compétition officielle

Saut en hauteur

- Etre capable d'effectuer une course d'élan de 7 pas pour un saut de ciseau
- Etre capable d'effectuer un saut de ciseau
- Etre capable d'effectuer une course d'élan de 7 pas pour un saut en fosbury flop
- Etre capable d'effectuer un saut en fosbury flop avec atterrissage sur le dos
- Avoir participé à une compétition officielle