

Règlement de compétition

Fit + Fun

Plusport 

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera



Intégration par le sport

→ plusport.ch

→ Règlement de compétition Fit + Fun

5^e édition

→ Discipline 1 (FF1)

+ Épreuve 1a	Foot – Balle	Pages 4+5
+ Épreuve 1b	Balle croisée	Pages 6+7

→ Discipline 2 (FF2)

+ Epreuve 2a	Unihockey en équipe	Pages 8+9
+ Epreuve 2b	Ballon en huit	Pages 10-12

→ Discipline 3 (FF3)

+ Épreuve 3a	Anneau en caoutchouc	Pages 13+14
+ Épreuve 3b	Intercross	Pages 15+16

→ **PluSport Instructions générales**

- + En règle générale, la compétition Fit + Fun a lieu en plein air
- + La compétition Fit + Fun comprend 3 disciplines (chaque discipline étant constituée de 2 épreuves)
- + Chaque équipe se compose seulement de 4 athlètes en situation de handicap
- + Chaque épreuve dure 4 minutes
- + Il est possible d'effectuer un parcours d'essai sur les terrains où auront lieu les épreuves à condition que le programme et l'arbitre le permettent
- + Les chaussures multi-crampons sont autorisées, mais pas les chaussures à pointes ou à crampons
- + Il n'est possible d'apporter son propre matériel qu'après consultation du comité directeur de la compétition
- + Un classement est établi pour chaque discipline. Le total des trois* meilleurs rangs obtenus dans les différentes épreuves donne le classement final (l'équipe gagnante est donc celle qui comptabilise le moins de points)
- + Les accompagnants ont le droit d'aider leurs athlètes (accompagnement tactile ou verbal, arrêter ou redonner le ballon hors jeu), mais NE peuvent PAS toucher le ballon sur le terrain
- + Les accompagnants NE peuvent PAS à participer activement à l'épreuve
- + Le remplacement d'une personne absente par une personne valide n'est pas autorisé

* En cas de participation à une fête de gymnastique, les 6 épreuves doivent éventuellement être effectuées et l'horaire programmé doit être respecté.

Pour faciliter la lecture du texte, seule la forme masculine est utilisée, mais elle inclut les deux genres.

→ Discipline 1 (FF1) PluSport

Épreuve 1a

Foot – Balle

Organisation

Objectif	Passes avec les pieds
Temps	4 minutes
Dimensions du terrain	5 x 7 m
Nombre de joueurs	4
Matériel	1 ballon de foot Gr. 5a 2 piquets, 1 chronomètre, 2 compteurs manuels, 1 sifflet, matériel de marquage

Déroulement de l'épreuve (étapes 1 à 6 pendant 4 minutes)

- 1 = A passe le ballon à B et va dans la zone II
- 2 = B passe le ballon à C et va dans la zone III
- 3 = C passe le ballon à D et va dans la zone I
- 4 = D comme A à l'étape 1
- 5 = A comme B à l'étape 2
- 6 = B comme C à l'étape 3

Notation 4 points par tour au maximum

- | | |
|---------|--|
| 1 point | par ballon réceptionné dans la zone (le joueur doit avoir au moins un pied dans la zone) |
| 1 point | par tour complet du ballon (de la zone I à la zone I), même si le ballon n'a pas été réceptionné dans une zone |

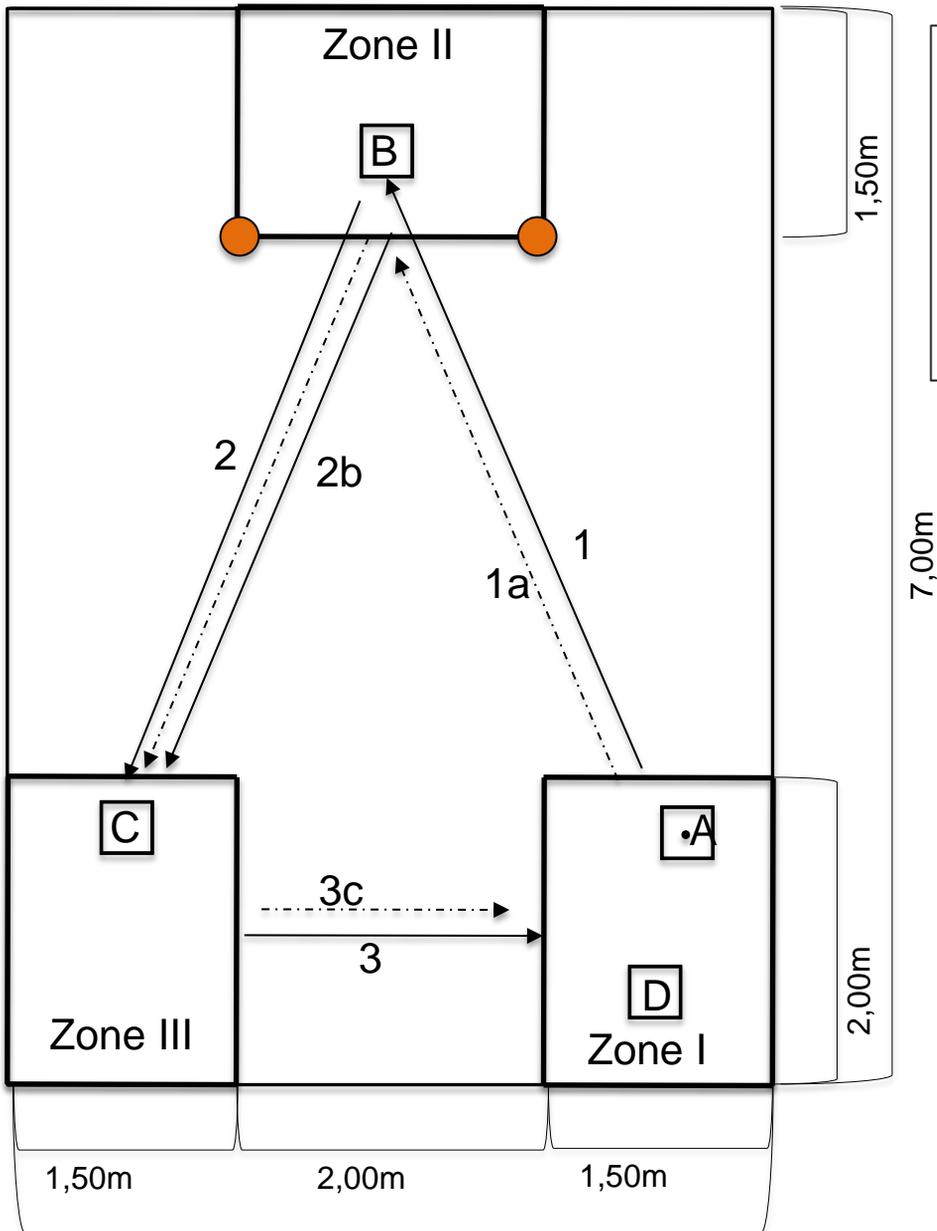
Aucun point n'est attribué

si le ballon n'est pas joué avec le pied.

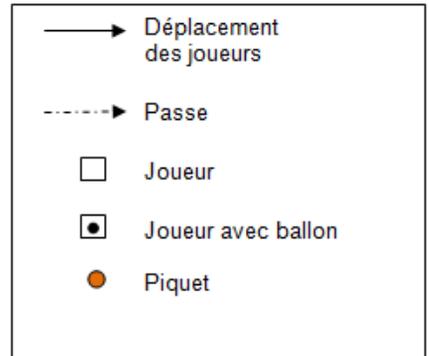
Arbitre

- | | |
|-----------|--|
| Arbitre 1 | est responsable de l'organisation, du chronométrage, ainsi que de siffler le début et la fin de l'épreuve. |
| Arbitre 2 | comptabilise avec le compteur manuel les ballons réceptionnés et les tours complets du ballon, puis transmet le résultat obtenu à l'arbitre 1. |

→ Épreuve 1a: Football



Légende



→ Discipline 1 (FF2) PluSport

Épreuve 1b

Ballon croisé

Organisation

Objectif	Coordination
Temps	4 minutes
Dimensions du terrain	4 x 12 m
Nombre de joueurs	4
Matériel	1 ballon de basket Gr. 7 ae, 1 chronomètre, 2 compteurs manuels, 1 sifflet, matériel de marquage

Déroulement de l'épreuve (étapes 1 à 12 pendant 4 minutes)

- 1 = A lance ou roule le ballon à B (en zone III) et court dans la zone II
- 2 = B lance ou roule le ballon à C dans la zone II
- 3 = C lance ou roule le ballon à B (en zone III) et court dans la zone I
- 4 = B lance ou roule le ballon à D dans la zone I
- 5 = D lance ou roule le ballon à B (en zone III) et court dans la zone II
- 6 = B lance ou roule le ballon à A dans la zone II
- 7 = A lance ou roule le ballon à B (en zone III) et court dans la zone I
- 8 = B lance ou roule le ballon à C dans la zone I
- 9 = C lance ou roule le ballon à B (en zone III) et court dans la zone II
- 10 = B lance ou roule le ballon à D dans la zone II
- 11 = D lance ou roule le ballon à B (en zone III) et court dans la zone I
- 12 = B lance ou roule le ballon à A dans la zone I

Notation **6 points par tour**

- | | |
|---------|--|
| 1 point | par ballon réceptionné ou roulé/lancé (le joueur doit avoir les deux pieds dans la zone) |
| 1 point | par déplacement sans ballon |

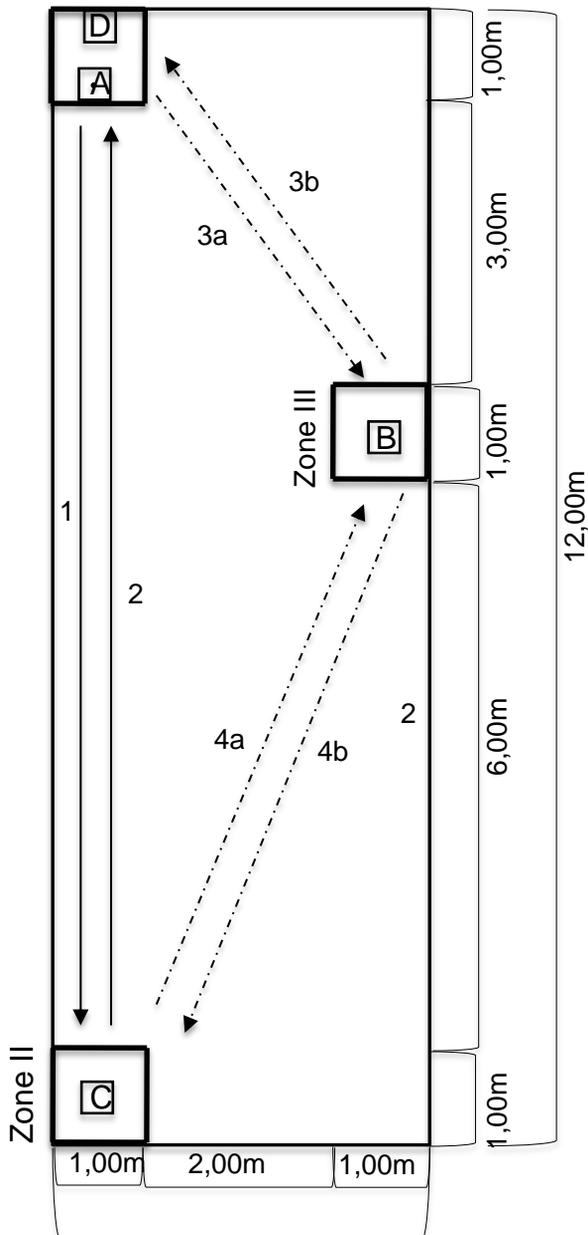
Aucun point n'est attribué

si le ballon n'a pas été attrapé dans les zones

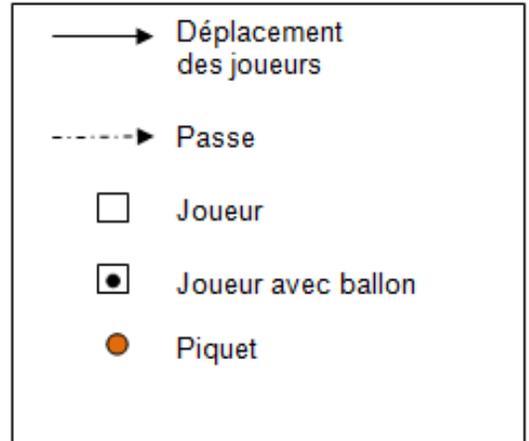
Arbitre

- | | |
|-----------|--|
| Arbitre 1 | est responsable de l'organisation, du chronométrage, des coups de sifflet d'envoi et d'arrêt de la compétition |
| Arbitre 2 | comptabilise les ballons attrapés et les courses avec le compteur manuel
Partage ses résultats avec l'arbitre 1 |

→ Épreuve 1b: Balle croisée



Légende



→ Disziplin 2 (FF2) PluSport

Epreuve 2a Unihockey en équipe

Organisation

Objectif	Mise en pratique de la technique du unihockey
Temps	4 minutes
Terrain	6 x 8 m
Nombre de joueurs	4
Matériel	2 buts construits selon les instructions en dernière page ou avec du matériel quelconque (p. ex. piquets) en respectant les dimensions intérieures indiquées, 2 balles de unihockey (pour jouer sur le gazon, insérer un sautoir dans la balle), 2 balles de unihockey de réserve, 4 cannes de unihockey, 11 piquets, 1 chronomètre, 1 compteur manuel, sifflet, matériel de marquage

Déroulement de l'épreuve (étapes 1 à 4 pendant 4 minutes)

1 = A court tout en conduisant la balle dans le slalom de 4 piquets et fait une passe à B à travers le but I, puis prend la place de B.

2 = B réceptionne la balle dans la zone II, la fait passer entre les 2 piquets et court avec la balle dans le slalom de 2 piquets, lui fait traverser le but II, tourne autour du dernier piquet avec la balle et fait une passe à C avant la ligne de passe.

3 = C court tout en conduisant la balle dans le slalom de 4 piquets et fait une passe à A à travers le but I, puis prend la place de A.

4 = A réceptionne la balle dans la zone II, la fait passer entre les 2 piquets et court avec la balle dans le slalom de 2 piquets, lui fait traverser le but II, tourne autour du dernier piquet avec la balle et fait une passe à D avant la ligne de passe.

Notation 3 points par tour au maximum

1 point par tour complet de la balle (de la zone I à la zone I)

1 point par passe à travers un but

Aucun point n'est attribué

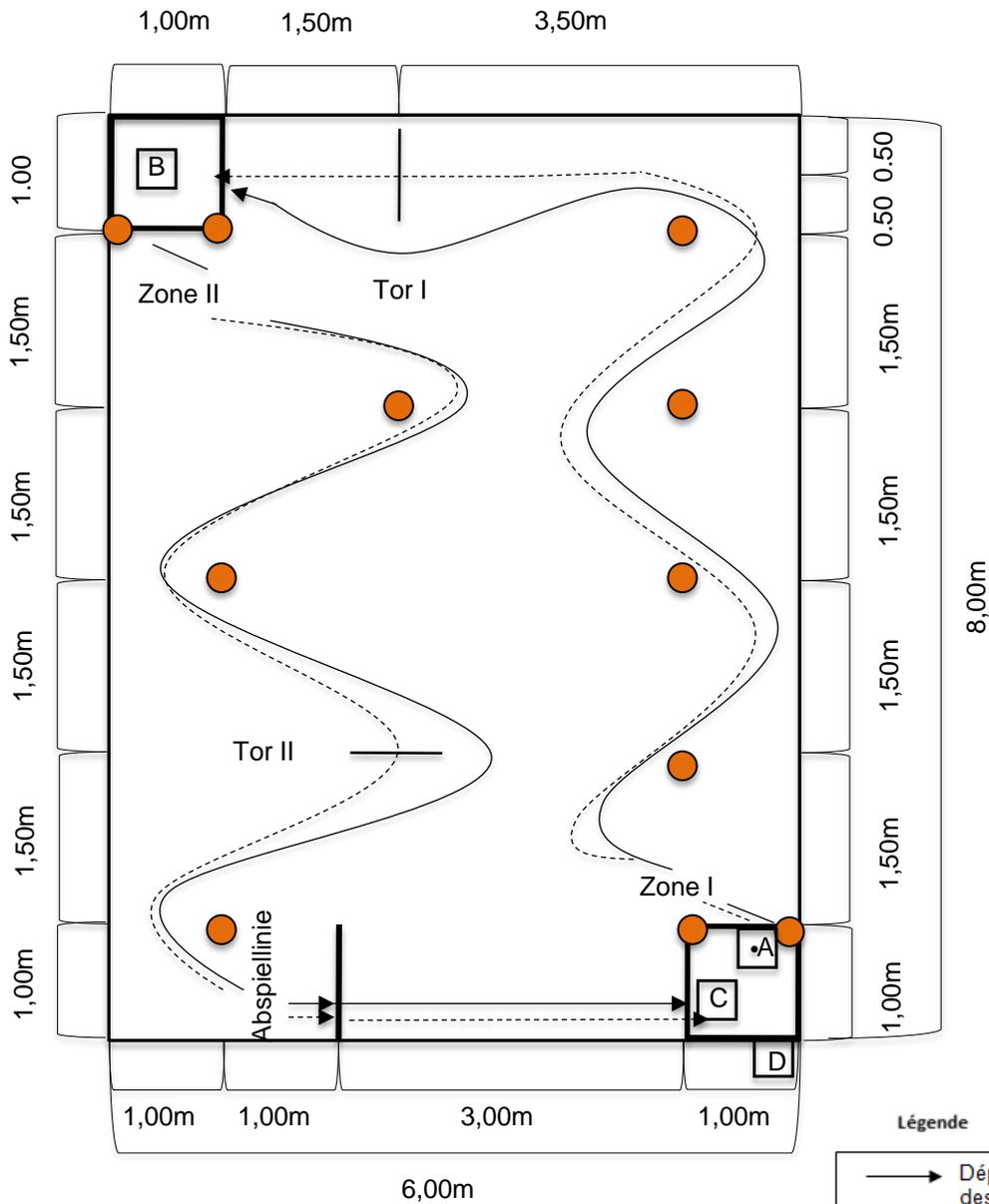
si la balle n'est pas conduite entre les 2 piquets en sortant d'une zone et si elle passe par-dessus le but.

Arbitrage

Arbitre 1 est responsable de l'organisation, du chronométrage, ainsi que de siffler le début et la fin de l'épreuve.

Arbitre 2 comptabilise à l'aide du compteur manuel les tours complets et les passes dans les buts, puis transmet le résultat obtenu à l'arbitre 1.

→ Epreuve 2a: Unihockey en équipe



Légende

-  Déplacement des joueurs
-  Passe
-  Joueur
-  Joueur avec ballon
-  Piquet

→ Disziplin 2 (FF2) PluSport

Epreuve 2b

Ballon en huit

Organisation

Objectif	Lancer
Temps	4 minutes
Terrain	5 x 8 m
Nombre de joueurs	4
Matériel	1 ballon en mousse, 10 piquets, 1 chronomètre, 2 compteurs manuels, 1 sifflet, matériel de marquage

Déroulement de l'épreuve (étapes 1 à 8 pendant 4 minutes)

- 1 = A (en zone I) passe le ballon à B (en zone II)
- 2 = A court de la zone I à la zone II en passant derrière les piquets
- 3 = B (en zone II) réceptionne le ballon et le passe à C (en zone III) entre les 2 piquets situés entre les deux zones
- 4 = B court de la zone II à la zone III en passant derrière les piquets
- 5 = C (en zone III) réceptionne le ballon et le passe à D (en zone I)
- 6 = C court de la zone III à la zone I en passant derrière les piquets
- 7 = D (en zone I) réceptionne le ballon et le lance à A (en zone II)
- 8 = D court de la zone I à la zone II en passant derrière les piquets

Notation **5 points par tour au maximum**

- | | |
|---------|---|
| 1 point | par ballon directement réceptionné en étant dans la zone |
| 1 point | par lancer correct entre les piquets situés entre les zones II et III |
| 1 point | par tour complet accompli par le ballon |

Aucun point n'est attribué

si le joueur sort de la zone pour lancer ou recevoir le ballon.

Déduction d'un point

si un joueur ne passe pas ou de manière incorrecte autour des piquets.

Arbitrage

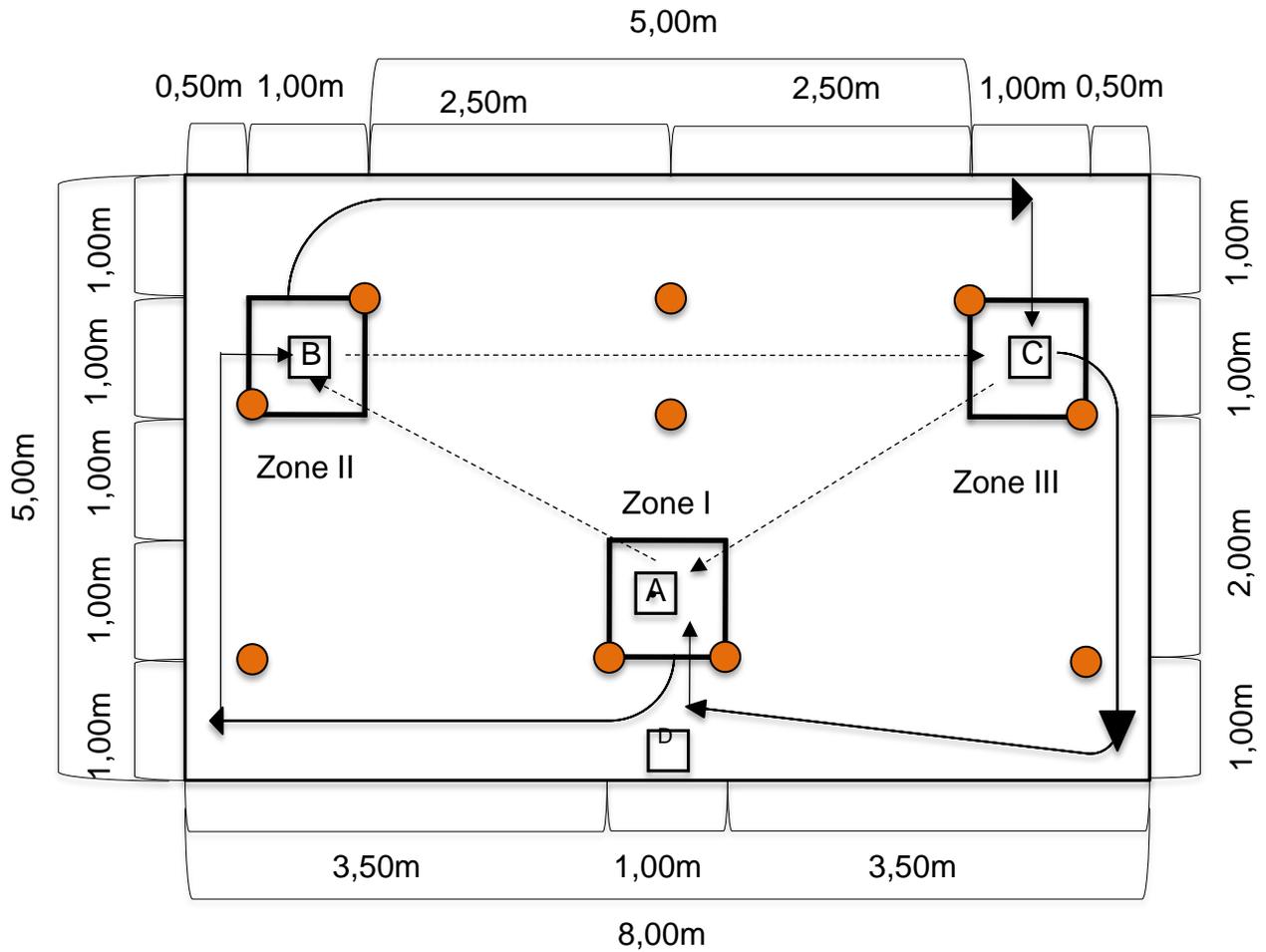
Arbitre 1

est responsable de l'organisation et du chronométrage, siffle le début et la fin de l'épreuve, comptabilise à l'aide du compteur manuel les tours complets accomplis par le ballon et note le nombre de fois où un joueur ne passe pas ou de manière incorrecte autour des piquets (déduction d'un point par fois). Il additionne le résultat de son compteur manuel au résultat transmis par l'arbitre 2 et déduit les erreurs de passage autour des piquets. Il transmet ensuite ce résultat final.

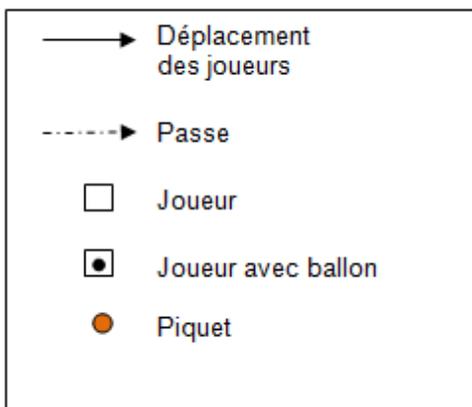
Arbitre 2

comptabilise à l'aide du compteur manuel les ballons lancés correctement, les ballons lancés correctement entre les piquets et transmet le résultat à l'arbitre 1.

→ Epreuve 2b: Ballon en huit



Légende



→ Discipline 3 (FF3) PluSport

Épreuve 3a

Anneau en caoutchouc

Organisation

Objectif	Endurance et adresse
Temps	4 minutes
Terrain	7,5 x 10 m
Nombre de joueurs	4
Matériel	1 anneau en caoutchouc (ø 17 cm), 1 bâton de gymnastique (ø 30 mm, 80 cm de long), 2 piquets, 1 chronomètre, 2 compteurs manuels, 1 sifflet, matériel de marquage

Déroulement de l'épreuve (étapes 1 à 6 pendant 4 minutes)

- 1 = A lance l'anneau à D et court dans la zone I
- 2 = D reçoit l'anneau avec le bâton ou la main et le lance à B (en zone I)
- 3 = B court avec l'anneau vers la zone de départ (en passant derrière la zone II) pour le donner à C
- 4 = C lance l'anneau à D et court dans la zone I
- 5 = D reçoit l'anneau avec le bâton ou la main et le lance à A (en zone I)
- 6 = A court avec l'anneau vers la zone de départ (en passant derrière la zone II) pour le donner à B

Notation **3/4 points par tour au maximum**

- | | |
|----------|---|
| 2 points | par anneau réceptionné avec le bâton |
| 1 point | par anneau réceptionné avec la main |
| 1 point | par anneau rapporté à la zone de départ |

Aucun point n'est attribué

si l'anneau est réceptionné en dehors des zones

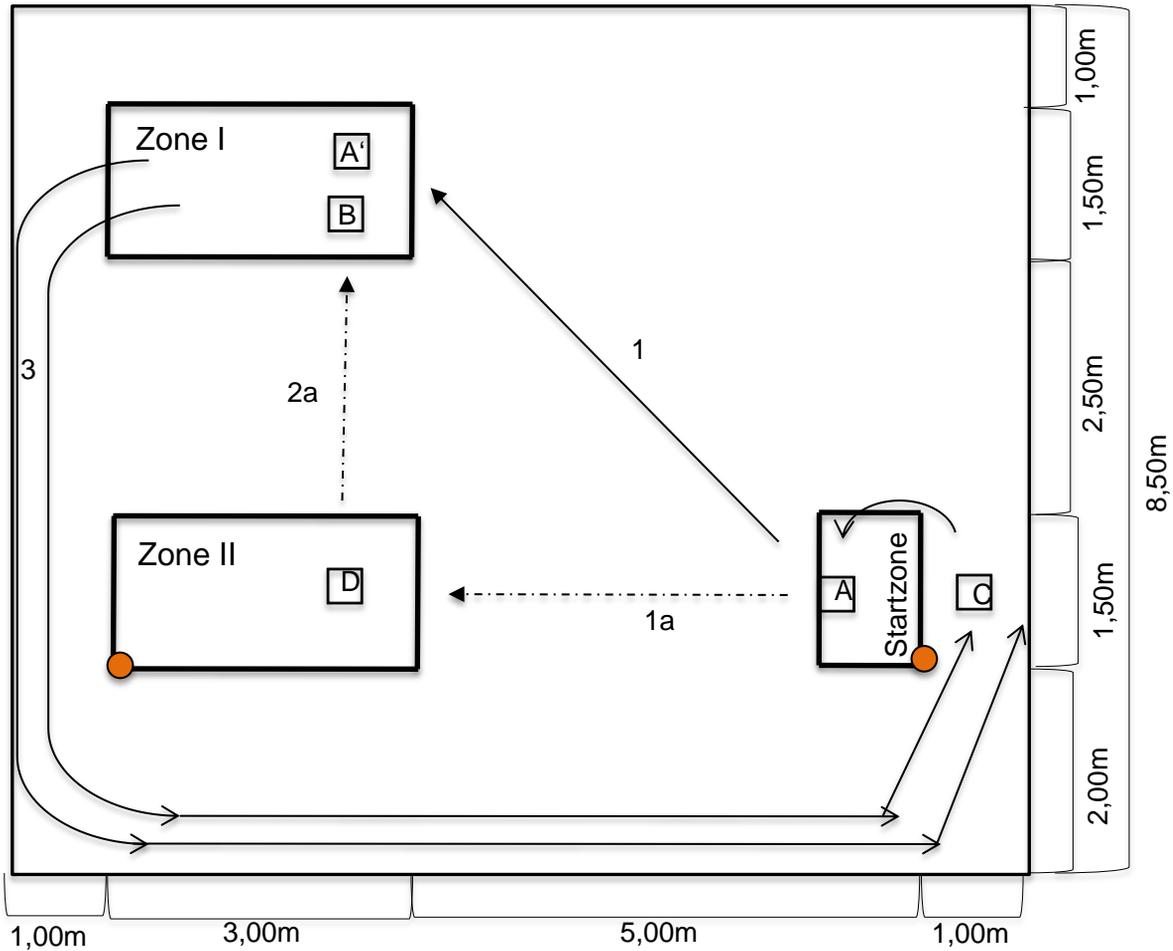
Remarque

Les athlètes peuvent recevoir l'anneau avec la main ou le bâton dans la zone II

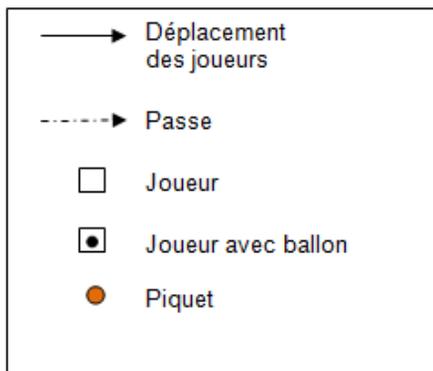
Arbitrage

- | | |
|-----------|--|
| Arbitre 1 | est responsable de l'organisation, du chronométrage, ainsi que de siffler le début et la fin de l'épreuve. |
| Arbitre 2 | comptabilise à l'aide du compteur manuel les anneaux correctement réceptionnés et les anneaux rapportés à la zone de départ, puis transmet le résultat obtenu à l'arbitre 1. |

→ Épreuve 3a: Anneau en caoutchouc



Légende



→ Discipline 3 (FF1) PluSport

Épreuve 3b

Intercross

Organisation

Objectif	Réception de la balle
Temps	4 minutes
Terrain	4,5 x 11 m
Nombre de joueurs	4
Matériel	1 balle de tennis ou 1 balle en mousse, 1 seau, 3 piquets, 1 chronomètre, 1 compteur manuel, 1 sifflet, matériel de marquage

Déroulement de l'épreuve (étapes 1 à 6 pendant 4 minutes)

- 1 = A lance ou apporte la balle à B et court dans la zone de réception I
- 2 = B lance la balle à C (qui la réceptionne dans le seau) et court dans la zone de réception II
- 3 = C apporte la balle à D dans la zone de départ
- 4 = D comme A à l'étape 1
- 5 = A comme B à l'étape 2
- 6 = B comme C à l'étape 3

Notation **3 points (balle de tennis) / 2 points (balle en mousse) par tour au maximum**

- | | |
|----------|--|
| 2 points | par balle de tennis réceptionnée dans le seau |
| 1 point | par balle en mousse réceptionnée dans le seau |
| 1 point | par tour complet de la balle (de la zone de départ à la zone de départ), même si la balle n'a pas été réceptionnée dans une zone |

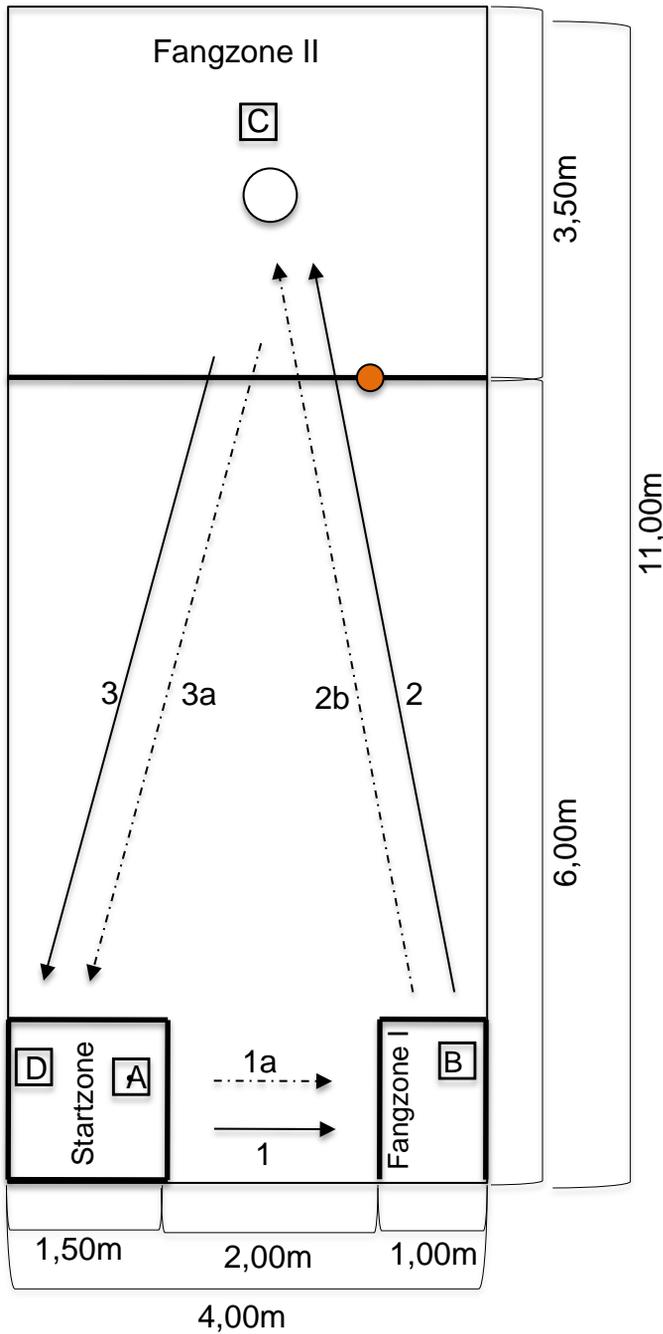
Remarque

L'épreuve peut se jouer avec une balle en mousse ou une balle de tennis. La passe est valable même si la balle saute hors du seau après y être entrée. La balle peut par contre rebondir 1x au sol avant d'être réceptionnée. Si elle rebondit sur le bord du seau sans y entrer, la passe n'est pas valable.

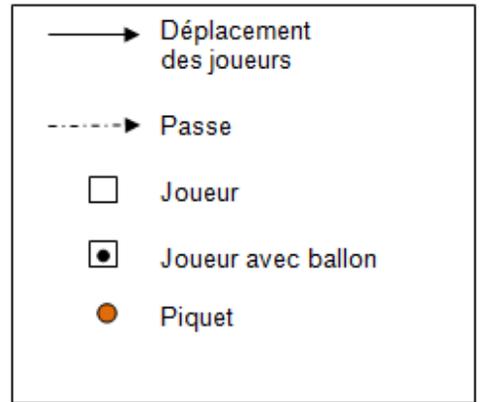
Arbitrage

- | | |
|-----------|---|
| Arbitre 1 | est responsable de l'organisation, du chronométrage, ainsi que de siffler le début et la fin de l'épreuve. |
| Arbitre 2 | comptabilise à l'aide du compteur manuel les balles réceptionnées dans le seau et les tours complets de la balle, puis transmet le résultat obtenu à l'arbitre 1. |

→ Épreuve 3b: Intercross

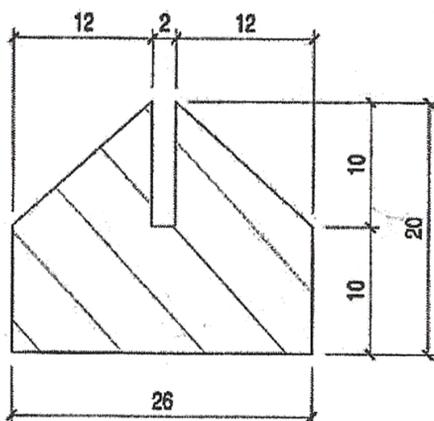
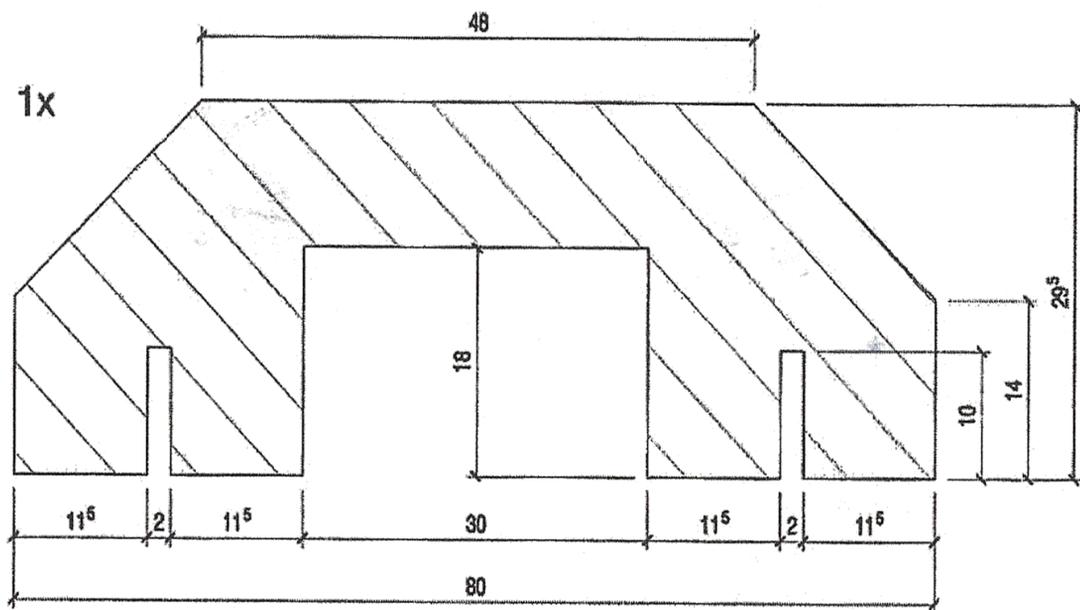


Légende



→ Instructions pour la construction des buts de unihockey

- + Epaisseur du matériau : 20 mm
- + PANNEAU À TROIS COUCHES EN SAPIN
- + Toutes les dimensions sont indiquées en cm



2 x supports (pieds)