

# Règlement Fit + Fun

Plusport<sup>+</sup>

Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera



**Intégration par le sport**

→ [plusport.ch](https://plusport.ch)

## → Règlement Fit + Fun

### → Discipline 1 (FF1)

+ Épreuve 1a	Relais de Football	Pages 4 - 5
+ Épreuve 1b	Ballon de Zone	Pages 6 - 8

### → Discipline 2 (FF2)

+ Epreuve 2a	Unihockey en équipe	Pages 9 - 10
+ Epreuve 2b	Ballon en huit	Pages 11 - 13

### → Discipline 3 (FF3)

+ Épreuve 3a	Street Racket	Pages 14 - 16
+ Épreuve 3b	Anneau en caoutchouc	Pages 17 - 18

## → **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 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 les responsables le permettent.
- + Les chaussures multi-crampons sont autorisées, mais pas les chaussures à pointes ou à crampons.
- + Le matériel personnel n'est autorisé qu'après accord avec le responsable 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

### Relais de Football

#### Organisation

Objectif	Coordination/Endurance
Temps	4 minutes
Dimensions du terrain	8 x 10 m
Nombre de joueurs	4 Sportifs
Matériel	1 ballon de foot Gr. 5a, 1 piquet, 1 chronomètre, 2 compteurs manuels, 1 sifflet, matériel de marquage

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

- 1 = A passe le ballon à B, va tourner autour du piquet puis retourne dans la zone de départ
- 2 = B passe le ballon à C, va tourner autour du piquet puis retourne dans la zone I
- 3 = C passe le ballon à D, va tourner autour du piquet puis retourne dans la zone de départ
- 4 = D passe le ballon à A, va tourner autour du piquet puis retourne dans la zone I

#### Notation **8 points par tour au maximum**

- 1 point par passe avec le pied de la zone de départ et de la zone I
- 1 point par course autour du piquet

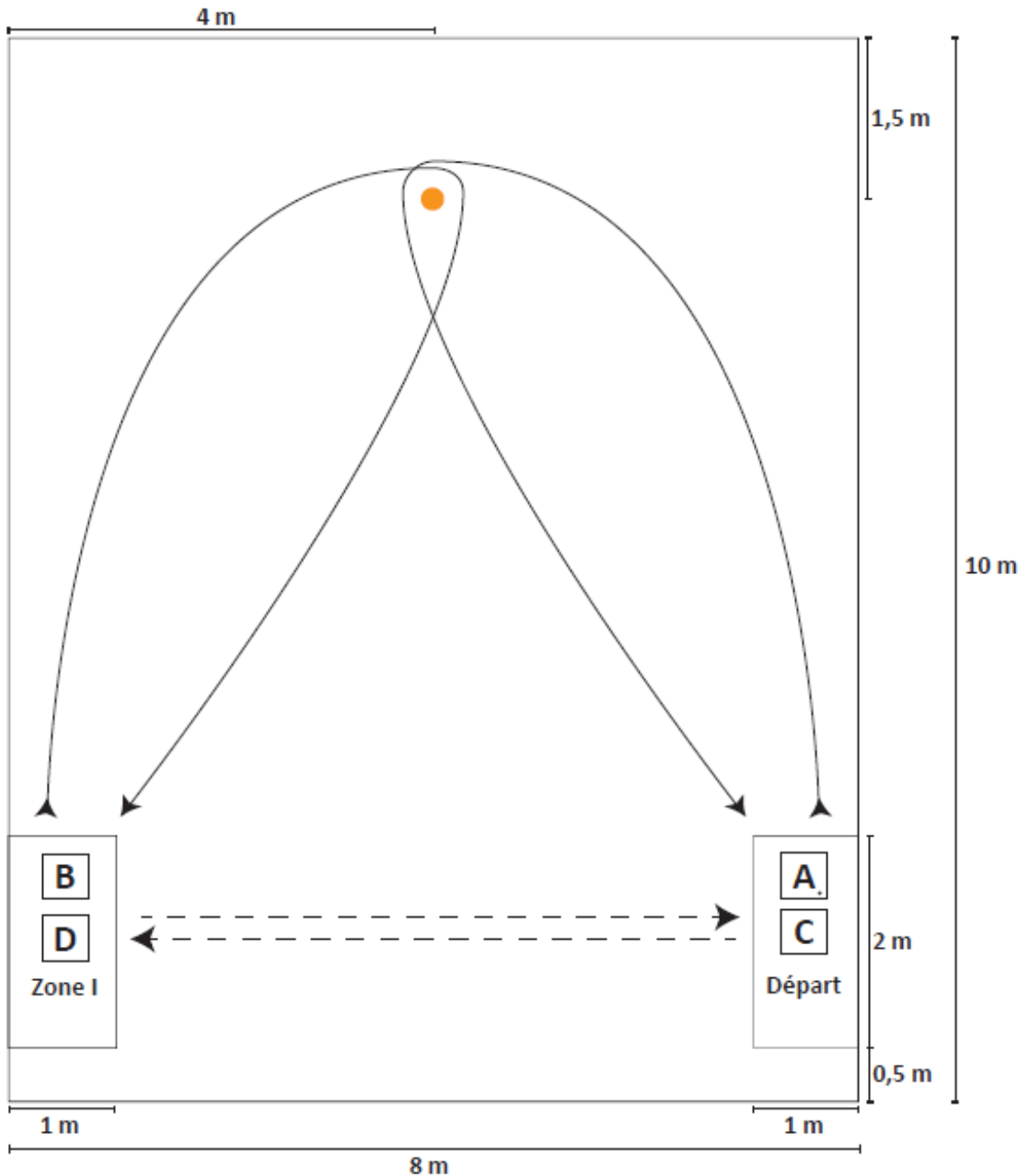
#### **Aucun point n'est attribué**

- si le ballon n'est pas joué avec le pied
- si le joueur et le ballon n'est sont pas dans le zone quand il joue le ballon




#### **Arbitre**

- Arbitre 1 est responsable de l'organisation, du chronométrage, ainsi que de siffler le début et la fin de l'épreuve. Il comptabilise le nombre de courses autour du piquet avec le compteur manuel
- Arbitre 2 comptabilise avec le compteur manuel le nombre de passes avec le pied, puis transmet le résultat obtenu à l'arbitre 1.

## → Épreuve 1a: Relais de Football



### Legende:

- Trajet de course
- - - - -→ Trajet de la balle
-  Joueur
-  Joueur avec ballon
-  Piquet

## → Discipline 1 (FF2) PluSport

### Épreuve 1b

### Ballon de zone

#### Organisation

Objectif	Rebondir, Rouler, Attraper
Temps	4 minutes
Dimensions du terrain	8 x 11 m
Nombre de joueurs	4 Sportifs
Matériel	1 ballon de basket Gr. 7, 2 piquets, 1 chronomètre, 2 compteurs manuels, 1 sifflet, matériel de marquage

#### Déroulement de l'épreuve (étapes 1 à 15 pendant 4 minutes)

- 1 = A lance ou roule le ballon via la zone centrale à B et court autour du piquet dans la zone I
- 2 = B attrape le ballon de basket
- 3 = B lance ou roule le ballon via la Zone centrale à C et court autour du piquet dans la zone de départ
- 4 = C attrape le ballon de basket
- 5 = C lance ou roule le ballon via la zone centrale à D et court autour du piquet dans la zone I
- 6 = D attrape le ballon de basket
- 7 = D lance ou roule le ballon via la zone centrale à B et court autour du piquet dans la zone de départ
- 8 = B attrape le ballon de basket
- 9 = B lance ou roule le ballon via la zone centrale à A et court autour du piquet dans la zone I
- 10 = A attrape le ballon de basket
- 11 = A lance ou roule le ballon via la zone centrale à D et court autour du piquet dans la zone de départ
- 12 = D attrape le ballon de basket
- 13 = D lance ou roule le ballon via la zone centrale à C et court autour du piquet dans la zone I
- 14 = C attrape le ballon de basket
- 15 = C lance ou roule le ballon via la zone centrale à A et court autour du piquet dans la zone de départ

**Notation**

1 point

**8 points par tour**

par contact du ballon de basket avec la zone centrale

**Aucun point n'est attribué**

si le ballon de basket n'a pas contacté la zone centrale

**Arbitre**

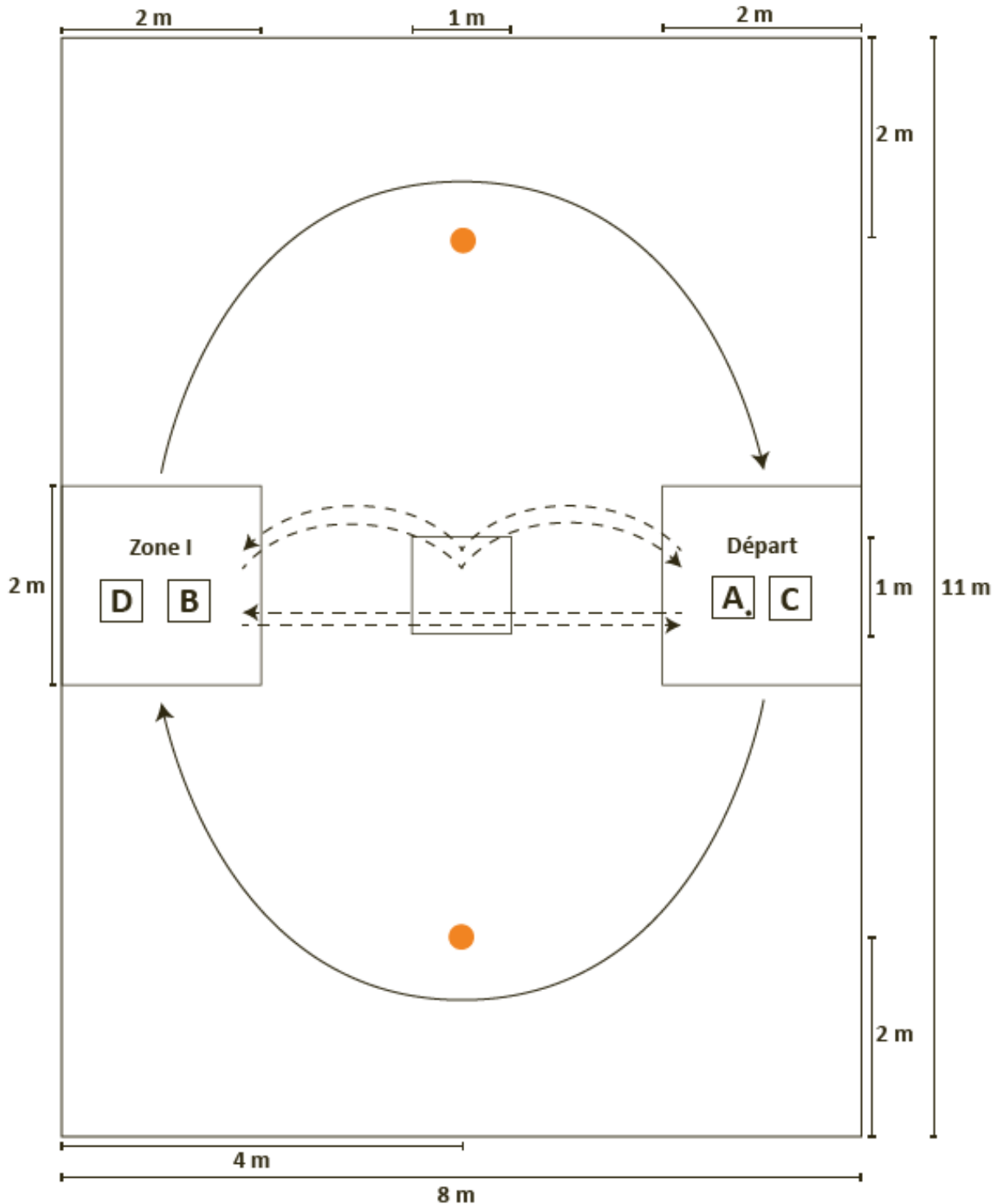
Arbitre 1

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

Arbitre 2




comptabilise le nombre de contacts du ballon de basket dans la zone centrale à l'aide du compteur manuel, partage ses résultats avec l'arbitre 1

## → Épreuve 1b: Balle de zone



**Legende:**

- Trajet de course
- Trajet de la balle

-  Joueur
-  Joueur avec ballon
-  Piquet

## → 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 sportifs
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                              |

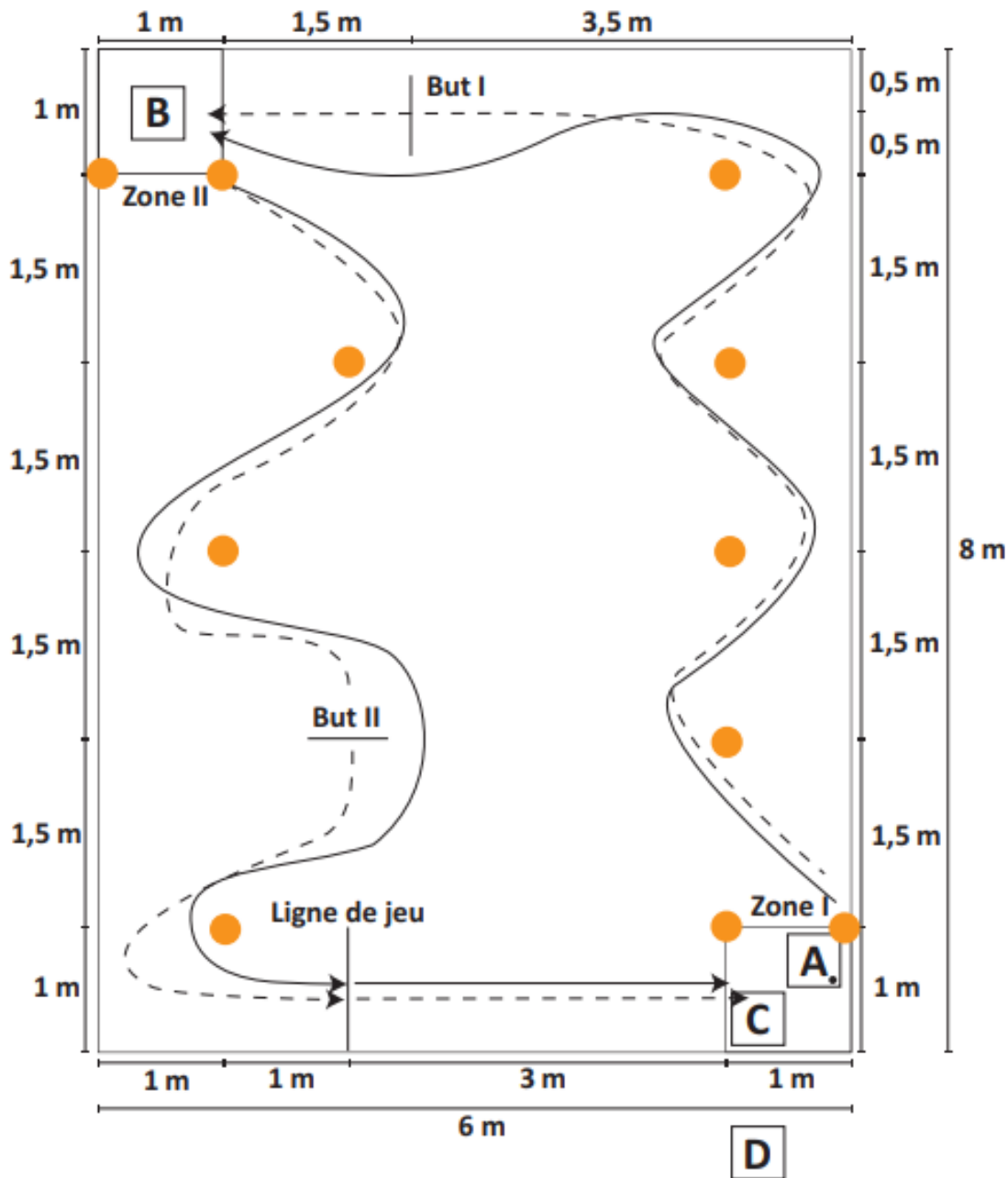
#### Aucun point n'est attribué

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



### Legende:

- Trajet de course
- > Trajet de la balle
-  Joueur
-  Joueur avec ballon
-  Piquet

## → Disziplin 2 (FF2) PluSport

### Epreuve 2b

### Ballon en huit

#### Organisation

Objectif	Lancer
Temps	4 minutes
Terrain	8 x 8 m
Nombre de joueurs	4 sportifs
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 passe le ballon à B
- 2 = A court de la zone I à la zone II en passant derrière les piquets
- 3 = B réceptionne le ballon et le passe à C 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 réceptionne le ballon et le passe à D
- 6 = C court de la zone III à la zone I en passant derrière les piquets
- 7 = D réceptionne le ballon et le lance à A
- 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**

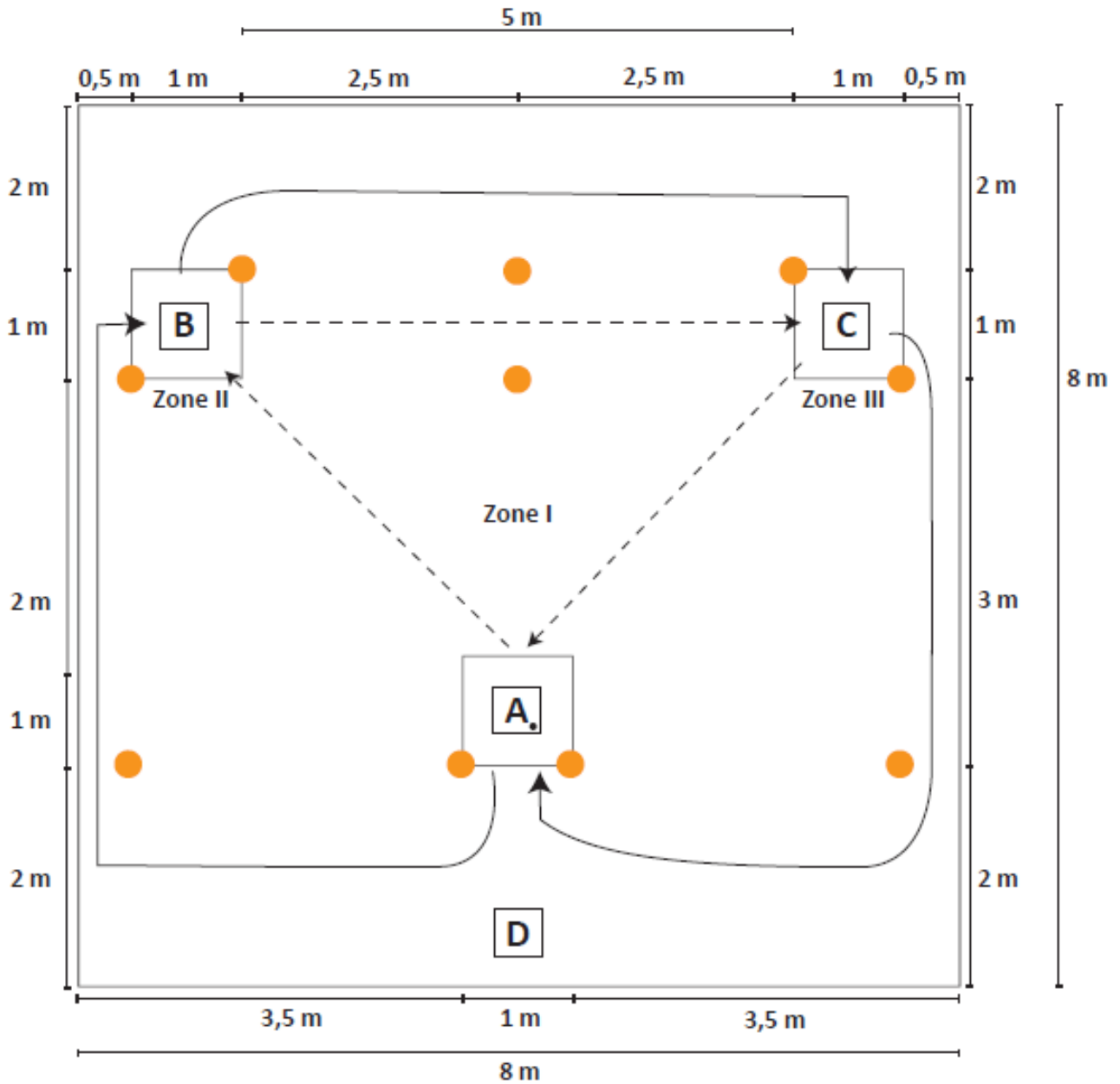
### **Arbitre 1**

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



### Legende:

- Trajet de course
- - - -> Trajet de la balle
- Joueur
- Joueur avec ballon
- Piquet

## → Discipline 3 (FF3) PluSport

### Épreuve 3a

### Street Racket

#### Organisation

Objectif	Endurance et adresse
Temps	4 minutes
Terrain	8 x 8 m
Nombre de joueurs	4 sportifs
Matériel	4 Street Racket, 2 balles en mousse (1 de réserve), 1 chronomètre, 2 compteurs manuels, 1 sifflet, matériel de marquage

#### Déroulement de l'épreuve (étapes 1 à 15 pendant 4 minutes)

- 1 = A maintient la balle en équilibre sur la raquette et court dans la Zone I
- 2 = B prend la balle de A
- 3 = B maintient la balle en équilibre sur la raquette et court dans la Zone de départ
- 4 = C prend la balle de B
- 5 = C maintient la balle en équilibre sur la raquette et court dans la Zone II
- 6 = D prend la balle de C
- 7 = D maintient la balle en équilibre sur la raquette et court dans la Zone de départ
- 8 = B prend la balle de D
- 9 = B maintient la balle en équilibre sur la raquette et court dans la Zone I
- 10 = A prend la balle de B
- 11 = A maintient la balle en équilibre sur la raquette et court dans la Zone de départ
- 12 = D prend la balle de B
- 13 = D maintient la balle en équilibre sur la raquette et court dans la Zone II
- 14 = C prend la balle de D
- 15 = C maintient la balle en équilibre sur la raquette et court dans la Zone de départ

**Notation 8 points par tour au maximum**

1 point par balle transmise correctement dans la zone correspondante

**Aucun point n'est attribué**

si le joueur est en dehors de la zone pendant qu'il prend la balle d'un autre joueur

**Remarque**

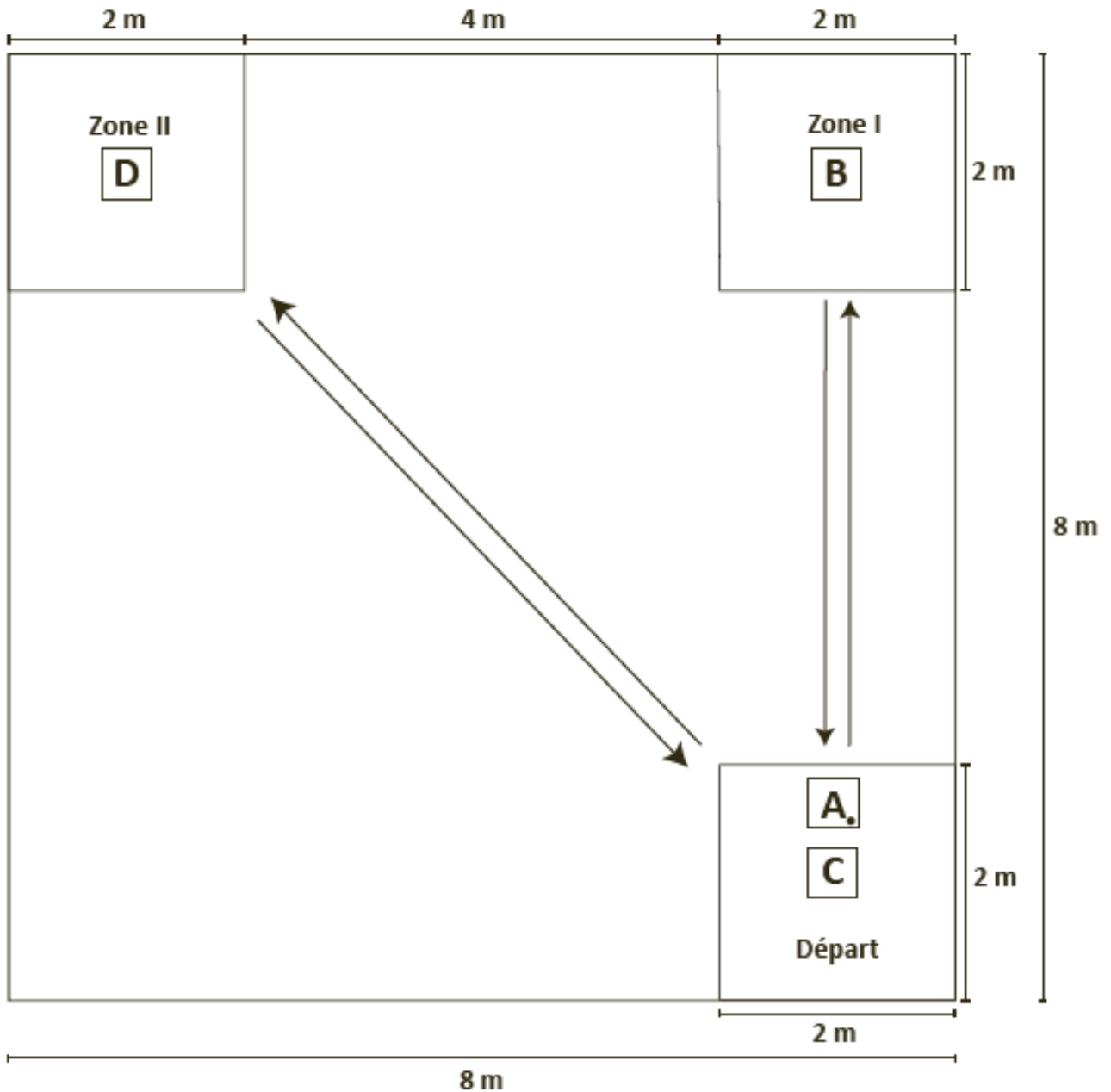
Si la balle tombe par terre, elle peut être ramassée et la course peut être poursuivie

**Arbitrage**

Arbitre 1 est responsable de l'organisation, du chronométrage, ainsi que de siffler le début et la fin de l'épreuve, met en jeu le ballon de réserve si nécessaire

Arbitre 2 comptabilise à l'aide du compteur manuel la remise de la balle dans la zone, puis transmet le résultat obtenu à l'arbitre 1.

## → Épreuve 3a: Street Racket



### Legende:

→ Trajet de course avec la balle sur la raquette



Joueur



Joueur avec la balle

## → Discipline 3 (FF1) PluSport

### Épreuve 3b

### Anneau en caoutchouc

#### Organisation

Objectif	Endurance et adresse
Temps	4 minutes
Terrain	8 x 8 m
Nombre de joueurs	4 sportifs
Matériel	2 anneaux en caoutchouc $\varnothing$ 17 cm (1 comme réserve), 1 piquet, 1 chronomètre, 2 compteurs manuels, 1 sifflet, matériel de marquage

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

- 1 = A lance l'anneau à B à la zone I et court autour du piquet dans la zone I
- 2 = B attrape l'anneau
- 3 = B court avec l'anneau dans la zone de départ et donne l'anneau à D
- 4 = D lance l'anneau à C à la zone I et court autour du piquet dans la zone I
- 5 = C attrape l'anneau
- 6 = C court avec l'anneau dans la zone de départ et donne l'anneau à B
- 7 = B lance l'anneau à A à la zone I et court autour du piquet dans la zone I
- 8 = A attrape l'anneau
- 9 = A court avec l'anneau dans la zone de départ et donne l'anneau à C
- 10 = C lance l'anneau à D à la zone I et court autour du piquet dans la zone I
- 11 = D attrape l'anneau
- 12 = D court avec l'anneau dans la zone de départ et donne l'anneau à A

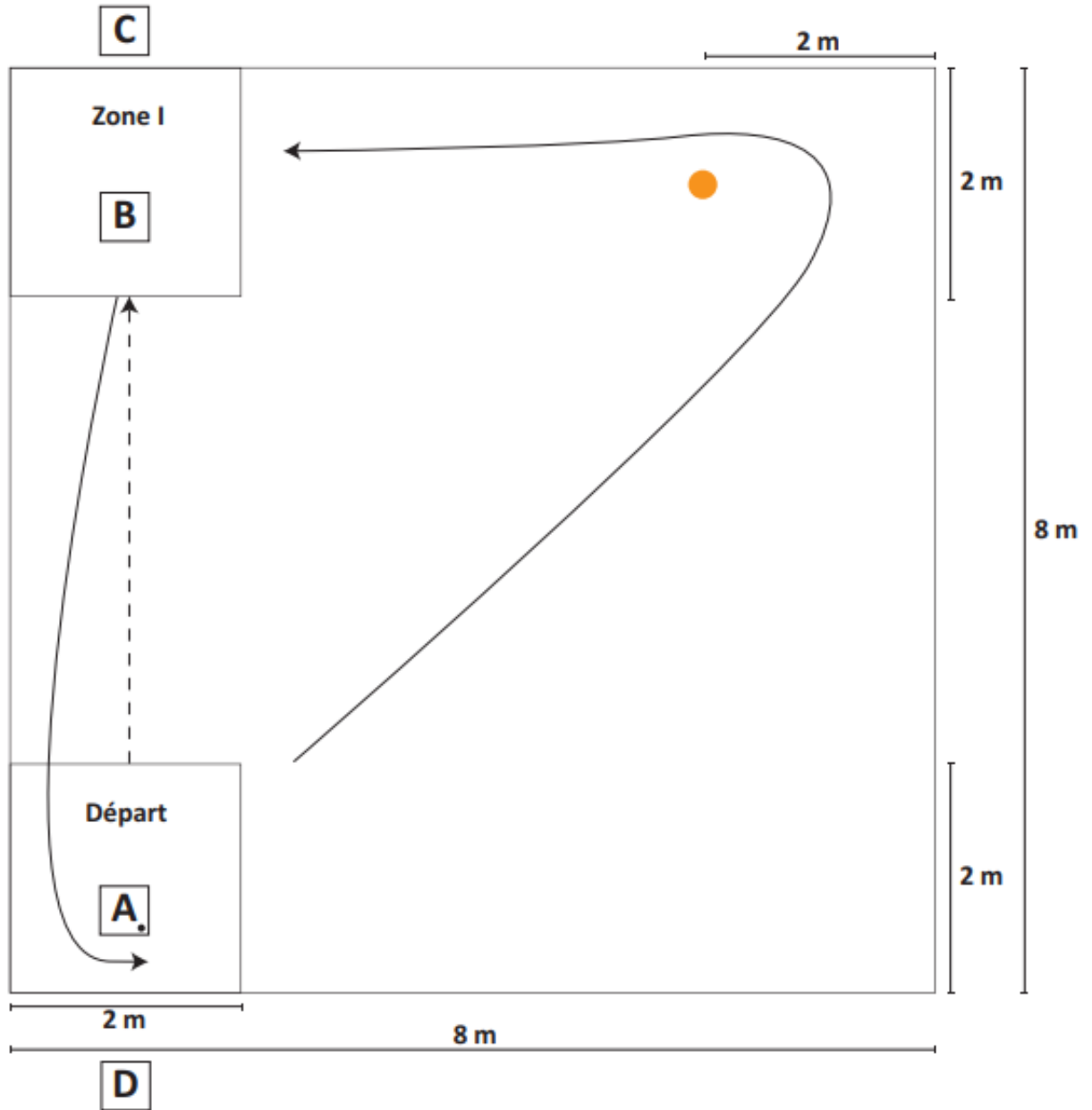
#### Notation **8 points par tour au maximum**

- |         |                             |
|---------|-----------------------------|
| 1 point | par anneau attrapé          |
| 1 point | par course autour du piquet |

#### Arbitrage

- |           |  |
|-----------|--|
| Arbitre 1 | est responsable de l'organisation, du chronométrage, ainsi que de siffler le début et la fin de l'épreuve. Il comptabilise le nombre de courses autour du piquet |
| Arbitre 2 | comptabilise à l'aide du compteur manuel le nombre d'anneaux attrapé, puis transmet le résultat obtenu à l'arbitre 1.  |

## → Épreuve 3b: Anneau de caoutchouc

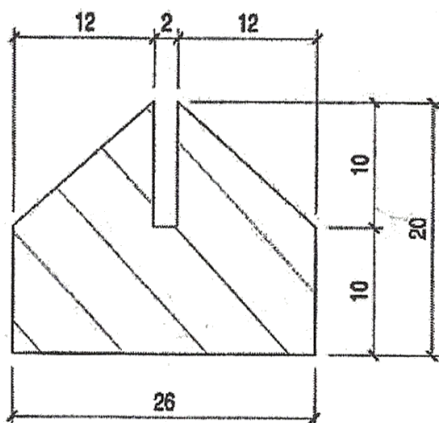
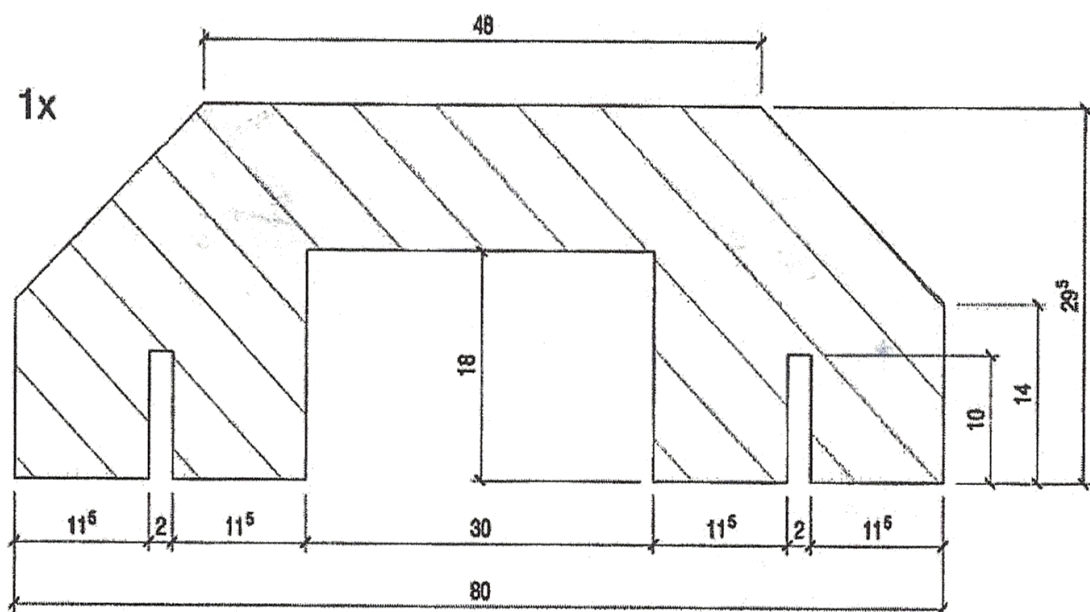


**Legende:**

- Trajet de course
- > Trajet de la balle
- Joueur
- . Joueur avec anneau
- Piquet

## → 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)