

LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

# Règlements

# 2025



Ce programme est rendu possible grâce au soutien financier de

Québec 

En partenariat avec



**LA TOURNÉE**

**À VOS**

**MARQUES!**

## **1. PRINCIPES ET VALEURS**

Cette compétition s'adresse aux athlètes ayant des limitations fonctionnelles et qui n'ont pas l'opportunité de jouer au civil régulier et /ou dans le Réseau du Sport Étudiant du Québec (RSEQ) non-inclusif

La participation à La Tournée À vos marques! doit se faire dans un contexte de camaraderie et de saine compétition. Bien que des rencontres à caractère sportif amènent les athlètes à se dépasser, l'aspect participatif demeure l'élément primordial des compétitions.

Le mot clé : Respect

---

La participation des athlètes doit se faire dans le respect et dans l'acceptation des différences de chacun. Elle doit favoriser un temps de jeu équitable pour tous les participants.

---

La Tournée À vos marques! est un événement où les participants ont l'occasion de participer à un événement compétitif dans un contexte amical et de vivre des expériences uniques qui resteront gravées dans leur mémoire.

---

**LA TOURNÉE**

**À VOS**

**MARQUES!**

## **2. LES SPORTS & LES INSCRIPTIONS**

### **2.1. Les sports**

1. Athlétisme
2. Circuit fonctionnel
3. Slalom en fauteuil roulant

### **2.2. Plateforme d'inscription**

Les inscriptions doivent se faire via le [document d'inscriptions](#). Chaque établissement est responsable de ses inscriptions.

### **2.3. Modalité d'inscription**

Chaque athlète peut participer au **maximum à 3 épreuves individuelles**.

S'il y a une seule inscription dans une division, l'athlète sera automatiquement inscrit dans la division la plus appropriée à la sienne.

### **2.4. Frais d'inscription**

L'inscription à La Tournée À vos marques! est gratuite pour tous.

### 3. CATÉGORIES

L'âge et la division des athlètes sont déterminés selon l'année de naissance en date du 1er janvier.

Les athlètes sont divisés en six catégories : novice, benjamin, cadet, juvénile, adultes et 50 ans+

CATÉGORIE	ÂGE*	ANNÉE DE NAISSANCE**
Novice	5 à 8 ans	2017 à 2020
Benjamin	9 à 12 ans	2013 à 2016
Cadet	13 à 15 ans	2010 à 2012
Juvénile	16 à 18 ans	2007 à 2009
Adulte	19 à 49 ans	1976 à 2006
50 ans+	50 ans+	1975 et -

En fonction du nombre d'athlètes inscrits dans certaines épreuves, il est possible que des divisions soient prévues.

## 4. PRÉ-REQUIS & ENGAGEMENTS

### 4.1 Webinaire

Un représentant de chaque organisation doit visionner les webinaires (en direct ou en rediffusion). Ces webinaires présentent l'organisation d'une journée de La Tournée À vos marques!

### 4.2 Règlement des sports

Le représentant s'engage à transmettre les règlements des sports et toute autre information pertinente aux accompagnateurs de son établissement.

## 5. RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

### 5.1. Résultats & Remise des médailles

Les résultats officiels pour l'ensemble des régions sont sans appel et seront disponibles sur [le site web du Défi sportif AlterGo](#) à la suite de la dernière journée de compétition de La Tournée À vos marques! Soit le 10 juin 2025.

Les médailles seront acheminées aux gagnants par la poste.

### 5.2. Code vestimentaire en vigueur

La tenue sportive est obligatoire pour chaque participant et est fortement recommandée pour les intervenants et accompagnateurs. **Le port du jean est interdit chez les athlètes** sur les surfaces de compétitions.

Il est recommandé que tous les participants d'un même établissement portent un **chandail ou un dossard à l'effigie de leur organisation.**

### 5.3. Accompagnateurs

Le ratio d'accompagnateur minimum suggéré pour l'événement :

- Déficience intellectuelle : 1 pour 8 athlètes
- Déficience physique : 1 pour 5 athlètes

Veillez prévoir des accompagnateurs masculins et féminins pour les vestiaires.

## 6. CLASSEMENT & DIVISIONS

### 6.1. Sans handicap moteur

#### 6.1.1. Division ouverte

Toutes les épreuves possibles sauf le slalom

Concerne les athlètes sans déficience intellectuelle, peu importe leur limitation fonctionnelle et ceux avec un profil de Déficience Intellectuelle Légère (DIL). Cette catégorie inclue les athlètes avec déficience auditive, trouble du langage, trouble de santé mentale et trouble du spectre de l'autisme.

Aucune assistance (intervenant ou objet) n'est permise sur la piste de course.

#### 6.1.2. Division déficience intellectuelle moyenne à sévère

Toutes les épreuves possibles sauf le slalom

Concerne les athlètes ayant un profil ou diagnostic de Déficience Intellectuelle Moyenne à sévère ou ayant un TSA avec un fonctionnement de DIM ou DIS.

Ces athlètes ont la capacité de se déplacer sans aide à la mobilité, mais peuvent nécessiter une aide pour s'orienter de la ligne de départ à la ligne d'arrivée.

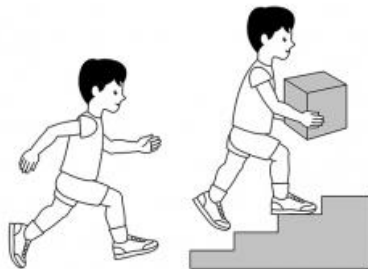
On exige que l'intervenant laisse l'athlète faire son départ de manière autonome et qu'il n'intervienne qu'en cas de réel besoin. Après une limite de temps, un athlète n'ayant pas terminé la course sera accompagné à la ligne d'arrivée et traversera la ligne d'arrivée seul.

### 6.2. Avec handicap moteur debout

#### 6.2.1. Division 1

Concerne les athlètes qui marchent sans difficulté. Ils peuvent circuler dans les escaliers sans assistance physique ni main courante. Ils peuvent faire des activités motrices globales telles que sauter ou courir, mais la vitesse, la coordination et l'équilibre sont affectés.

Exemple :

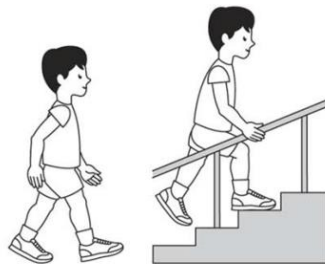


#### 6.2.2. Division 2

Toutes les épreuves possibles sauf le slalom

Concerne les athlètes qui marchent avec difficulté, mais sans aide technique. Ils doivent utiliser une main courante ou une assistance physique pour circuler dans les escaliers. Les performances motrices sont pauvres et peu développées au niveau de la course et des sauts.

Exemple :



# LA TOURNÉE

## À VOS

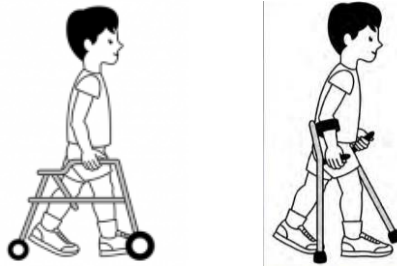
## MARQUES!

### 6.3. Avec aide technique à la mobilité

#### 6.3.1. Division 1

Concerne les athlètes qui peuvent faire des pas **sans aide technique sur une courte distance** avec équilibre précaire, mais qui ont habituellement besoin d'une aide technique à la marche pour se déplacer sur de moyennes et longues distances.

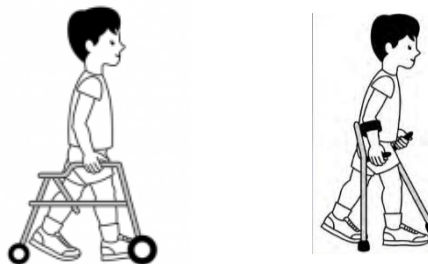
Exemple :



#### 6.3.2. Division 2

Concerne les athlètes qui utilisent une aide technique en tout temps.

Exemple :



### 6.4. Fauteuil roulant

#### 6.4.1. Division 1

Concerne les athlètes qui ont une atteinte des membres inférieurs, mais **démontrent une bonne force et coordination de leurs membres supérieurs et du tronc. Propulsion au fauteuil fluide et coordonnée.**



# LA TOURNÉE

## À VOS

## MARQUES!

### 6.4.2. Division 2

Concerne les athlètes qui présentent une atteinte des membres inférieurs, ainsi qu'une perturbation de la force et/ou de la coordination au niveau des membres supérieurs et/ou du tronc qui affecte la propulsion au fauteuil.

## 6.5. Tricycle

### 6.5.1. Critères d'admission

Un athlète capable de faire du vélo à 2 roues avec ou sans roues d'appoint n'est pas éligible à la compétition de tricycle.

### 6.5.2. Division 1

Concerne les athlètes qui peuvent marcher mais qui font preuve d'un équilibre précaire.

### 6.5.3. Division 2

Concerne les athlètes qui ont besoin d'une aide technique (exemple une marchette ou un fauteuil) en tout temps pour se déplacer. **La propulsion au tricycle est affectée.**

### 6.5.4. Modèles de tricycle admis

Le tricycle est un cycle qui compte 3 roues directement attachées au cadre. Un vélo régulier muni de roues d'appoint n'est pas considéré comme un tricycle.

Exemples de tricycles admis :

Rifton (US), Chartrand (QC), Trivel (QC) : modèle T15, T250, T350, modèle Maya, Inea, Zoulou



### 6.6. Déficience visuelle

Avec ou sans guide : Ces athlètes ont la possibilité de courir avec un guide de leur côté droit ou gauche sur une distance de 35 mètres. Un athlète ayant une limitation visuelle peut aussi choisir de courir sans guide.

## 7. RÉGLEMENTS POUR LES COURSES (sprint 25 mètres)

### 7.1. Signal de départ

Pour toutes les courses, le signal de départ sera le suivant :

1. À vos marques!
2. Coup de sifflet et/ou bip sonore en abaissant un drapeau rouge.

### 7.2. Assistance

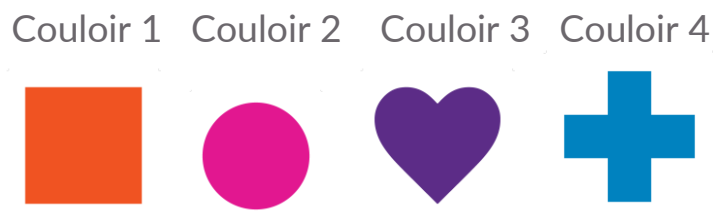
- Les corridors de course devront être respectés au maximum des capacités de l'athlète dans la mesure qu'il n'y aucune contrainte à la performance des autres athlètes. **Aucune assistance physique n'est permise au départ des courses.** Des références visuelles seront placées au départ et à la fin de chacun des couloirs.
- Les intervenants devront aussi respecter une zone de décélération équivalente à 20% de la course effectuée par les athlètes.
- **À partir du moment où la course est terminée par la plupart des participants d'une vague, le responsable de la compétition pourra permettre qu'un soutien soit apporté pour accompagner un athlète ayant de la difficulté à terminer son parcours dans l'une des divisions sans guide ou assistant.**

## LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

Il y aura des coroplastes au début et à la fin de chacun des couloirs des courses pour aider les athlètes à courir en ligne droite.



### 7.3. Courses avec guide ou corde

#### 7.3.1. Guides pour les courses avec déficience visuelle

- L'athlète doit passer la ligne d'arrivée avant le guide
- Le guide doit être situé derrière ou à côté de l'athlète ; un couloir à la droite ou à la gauche sera réservé à cet effet.
- Lorsque le guide est situé derrière l'athlète, il peut utiliser des indications verbales.
- Lorsque le guide est situé à côté de l'athlète, il doit utiliser une courte corde ou un tissu pour le lier à l'athlète
- Le guide ne doit **en aucun cas se placer devant l'athlète.**
- Le guide ne doit pas tirer l'athlète sous peine de disqualification.

### 8. SAUTS EN LONGUEUR SANS ÉLAN

#### 8.1. Caractéristiques

Pour son exécution, l'athlète se tient sur une ligne tracée sur un tapis de sauts sans élan, les pieds légèrement écartés. Il décolle et atterrit en utilisant les deux pieds, en balançant les bras et en pliant les genoux pour fournir une propulsion vers l'avant.

Les athlètes ont droit à un essai non-officiel et deux sauts officiels pour les sauts en longueur avec ou sans élan, le meilleur résultat des deux sauts sera retenu.

Si un compétiteur chute, le saut sera considéré comme un essai et la partie de son corps la plus près de la planche sera utilisé comme mesure.



# LA TOURNÉE

## À VOS

## MARQUES!

### 9. SAUT À LA VERTICAL

#### 9.1 Caractéristiques

Ce test consiste à développer un saut vertical avec contre-mouvement à partir d'une position debout de base, où l'objectif de l'athlète sera de toucher le point le plus haut de la cible (appareil de mesure) d'une seule main.

Les athlètes ont droit à un essai non-officiel et deux sauts officiels pour les sauts en longueur avec ou sans élan, le meilleur résultat des deux sauts sera retenu.



### 10. LANCERS DU POIDS

#### 10.1. Caractéristiques

Les athlètes ont droit à deux essais, le meilleur résultat des deux sera retenu.

**Le poids doit être poussé à partir de l'épaule (et non lancé!) avec une seule main.**

Au moment où l'athlète lance, le poids doit toucher le cou ou être très près de celui-ci. (Le juge de la compétition se réserve un droit de regard sur ce règlement selon les capacités des athlètes).

L'aire de lancer doit être respectée. Si un membre (pied, main, etc.) de l'athlète touche le sol à l'extérieur de cette zone (mord), le lancer sera annulé et considéré comme un essai.

## LA TOURNÉE

# À VOS

# MARQUES!

Pour les athlètes en fauteuil roulant, seules les roues arrière doivent obligatoirement rester à l'intérieur du cercle (les roues avant peuvent être à l'extérieur du cercle).

POIDS	HANDICAP	GENRE
0.5 kg (1.1 lbs)	Handicap moteur debout et fauteuil roulant Toute division	Mixte
1 kg (2.2 lbs)	Handicap moteur debout et fauteuil roulant Catégorie novice et benjamin	Féminin et Masculin
1 kg (2.2 lbs)	<u>Sans</u> handicap moteur et Déficiência visuelle Catégorie novice	Féminin
2 kg (4.4 lbs)	<u>Sans</u> handicap moteur et Déficiência visuelle Catégorie novice et benjamin	Masculin
2 kg (4.4 lbs)	<u>Sans</u> handicap moteur et Déficiência visuelle Catégorie benjamin, cadet et 50+	Féminin
2 kg (4.4lbs)	<u>Avec</u> handicap moteur et fauteuil roulant Catégorie cadet et juvénile et 50+	Féminin et Masculin
3 kg (6.6 lbs)	<u>Sans</u> handicap moteur et Déficiência visuelle Catégorie cadet et 50+	Masculin
3 kg (6.6 lbs)	<u>Sans</u> handicap moteur et Déficiência visuelle Catégorie juvénile et adulte	Féminin
5 kg (11 lbs)	<u>Sans</u> handicap moteur et Déficiência visuelle Catégorie Juvénile et adulte	Masculin

### 11. SLALOM EN FAUTEUIL ROULANT

#### 11.1. Caractéristiques

- Le circuit est composé de 6 étapes différentes.
- Toutes les étapes doivent être complétées.
- Toutes les étapes sont chronométrées.
- Des consignes spécifiques devront être respectées à chacune des 6 étapes. Le non-respect de ces consignes entraînera une pénalité (voir description plus bas).
- Les athlètes auront l'opportunité de faire le trajet seul une première fois pour avoir un temps de référence pour créer des divisions.
- Les intervenants ne sont pas autorisés à être sur l'aire de compétition pendant qu'un athlète est sur le parcours sauf pour les athlètes de catégorie Novice.

#### 11.2. Matériel requis

- Cylindres
- Drapeaux - cylindres
- Drapeaux - Officiels
- Blocs en mousse
- Tapis
- Ruban à plancher
- Bandes de bois pour le virage

# LA TOURNÉE

## À VOS

## MARQUES!

### 11.3. Classification pour les médailles

NIVEAU	HANDICAP	GENRE
Primaire	Contrôle avec la tête	Masculin et féminin
Primaire	Fauteuil motorisé à 4 roues	Mixte
Primaire	Fauteuil motorisé à 6 roues	Mixte
Primaire	Fauteuil manuel	Masculin et féminin
Secondaire	Contrôle avec la tête	Mixte
Secondaire	Fauteuil motorisé à 4 roues	Mixte
Secondaire	Fauteuil motorisé à 6 roues	Mixte
Secondaire	Fauteuil manuel	Mixte

### 11.4. Pénalités

ACTION	SANCTION
Contact avec un cylindre ou une ligne de démarcation	-3 seconde sera ajoutée au total enregistré pour l'épreuve (par élément touché) et lorsque l'athlète entre ou sort d'une zone dans le mauvais sens
Le non-respect des consignes spécifiques d'une étape (ex. : oublier de contourner un cône, omettre de compléter une épreuve à reculons, etc.)	-5 secondes seront ajoutées au total enregistré pour l'épreuve (par consigne non respectée)
Ne pas compléter une étape	Le juge devra exiger de l'athlète de revenir à l'étape manquée sans arrêter le chrono



# LA TOURNÉE

## À VOS

## MARQUES!

### 11.5 Descriptions des étapes

*\*Entre chaque étape du circuit en fauteuil manuel et du circuit en fauteuil motorisé, une distance de 2 mètres sera mesurée.*

*Vidéo du parcours du slalom en fauteuil roulant (à venir)*

#### 11.5.1 Descriptions des étapes pour le slalom en fauteuil manuel

##### Départ

Le départ se fait dans une position statique. Les roues du fauteuil roulant doivent être entièrement derrière la ligne de départ.

##### Étape 1 : Le slalom

L'athlète doit se déplacer en faisant un slalom entre les 4 cylindres. Les cylindres sont espacés de 1m50 en longueur et en largeur.

##### Étape 2 : Le carré

L'athlète doit entrer dans le carré, faire un 360° (tour complet sur lui-même) à l'intérieur des limites du carré et en ressortir de face. Le carré doit être ligné avec du ruban à plancher et les quatre coins délimités par des cylindres. L'aire du carré est de 1,20 mètres carrés.

##### Étape 3 : Le 8

L'athlète doit contourner les 2 cylindres placés à 2 mètres de distance en formant un huit.

##### Étape 4 : Franchir un obstacle

L'athlète doit franchir (passer par-dessus) sur la largeur, deux tapis de siestes vissés ensemble de dimension de (2' x 4' x 1"). Si l'athlète n'arrive pas à traverser les tapis vissés, une aide sera accordée et une faute et 5 secondes sera ajoutée au temps total. L'athlète pourra tout de même continuer son chemin par la suite.

##### Étape 5 : Les deux virages à reculons

L'athlète doit entrer dans un corridor étroit de 1 mètre et une longueur de deux mètres et effectuer un virage à 90 degrés vers la gauche et continuer sur 3 mètres avant d'effectuer un virage à 90 degrés vers la droite dans un corridor étroit de 1 mètre et une longueur de deux mètres.

# LA TOURNÉE

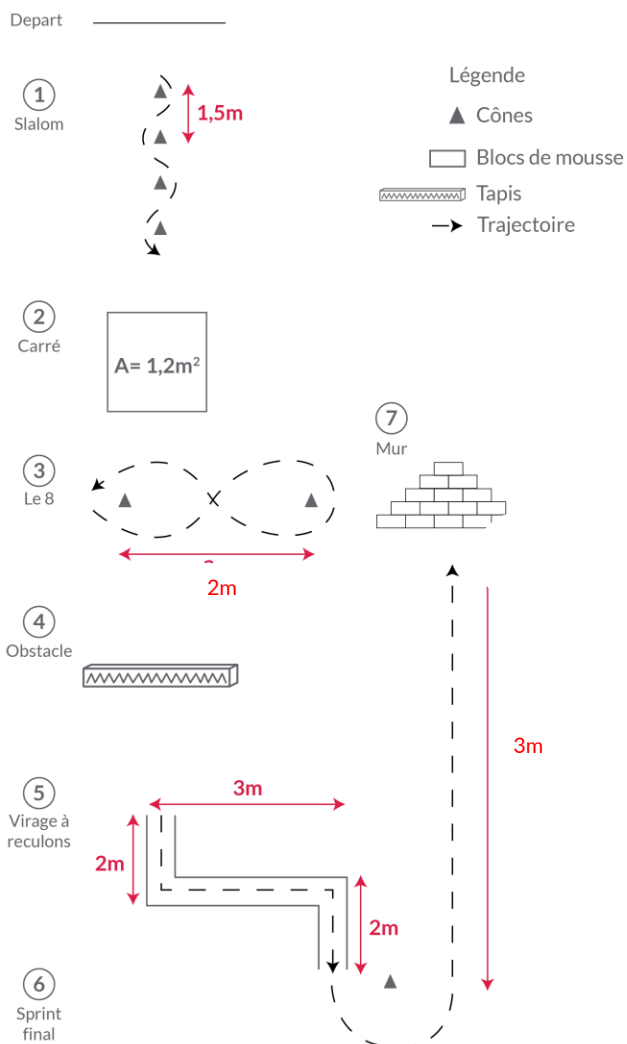
## À VOS

## MARQUES!

### Étape 6 : Sprint final

L'athlète doit réaliser un sprint de 3 mètres et foncer dans un mur de blocs de mousse pour marquer la fin de son parcours. Le mur est de 1,50 mètres de hauteur par 1,50 mètres de largeur.

### 11.5.2 Schéma du circuit slalom manuel



### 11.5.3 Descriptions des étapes pour le slalom en fauteuil motorisé

#### Départ

Le départ se fait dans une position statique. Les roues du fauteuil roulant doivent être entièrement derrière la ligne de départ.

#### Étape 1 : Le slalom

L'athlète doit se déplacer en faisant un slalom entre les 4 cônes. Les cônes sont espacés de 1m50 en longueur et en largeur.

#### Étape 2 : Le carré

L'athlète doit entrer dans le carré, faire un 360° (tour complet sur lui-même) à l'intérieur des limites du carré et en ressortir de face. Le carré doit être ligné avec du ruban à plancher et les quatre coins sont délimités par des cylindres. L'aire du carré est de 1,20 mètres carrés.

#### Étape 3 : Le 8

L'athlète doit contourner les 2 cylindres placés à 2 mètres de distance en formant un huit.

#### Étape 4 : Le passage étroit à reculons

L'athlète doit traverser un passage étroit de reculons. Le passage est délimité par neuf cônes de chaque côté. La largeur du passage est de 1,20 mètres et la longueur de 3 mètres.

#### Étape 5 : Les deux virages

L'athlète doit entrer de face dans un corridor étroit de 1 mètre et une longueur de deux mètres et effectuer un virage à 90 degrés vers la gauche et continuer sur 3 mètres avant d'effectuer un virage à 90 degrés vers la droite dans un corridor étroit de 1 mètre et une longueur de deux mètres.

#### Étape 6 : Sprint final

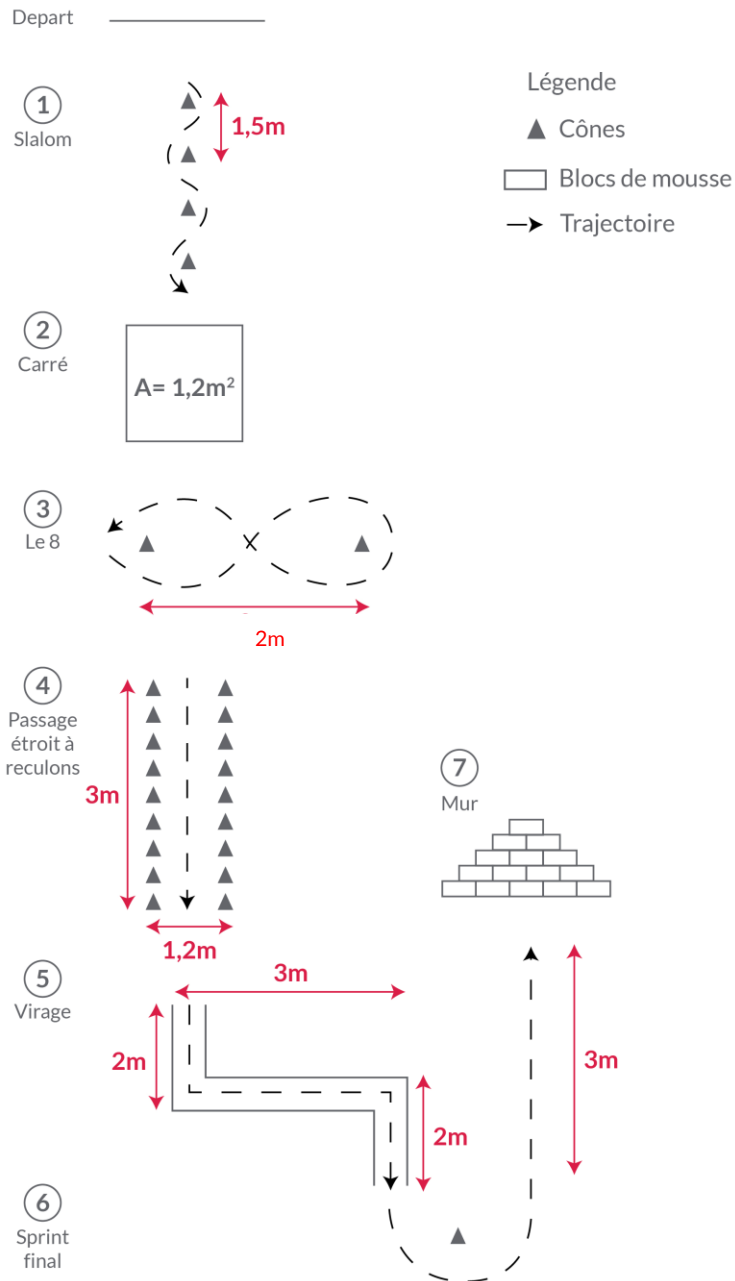
L'athlète doit contourner le cylindre (180 degrés) pour faire face au sprint final de 3 mètres et foncer dans un mur de blocs de mousse pour marquer la fin de son parcours. Le mur est de 1,50 mètres de hauteur par 1,50 mètres de largeur.

# LA TOURNÉE

## À VOS

## MARQUES!

### 11.5.4 Schéma du circuit slalom en fauteuil motorisé



### 12.Circuit fonctionnel

Voici les liens des vidéos de présentation des parcours :

Vidéo à venir dans les prochaines semaines.

Pour tous les parcours, la distance entre chaque étape est d'un mètre.

#### Parcours sans handicap moteur

**Étape 1 : Sac de fèves dans le cerceau :** L'athlète ramasse un sac de fèves dans le bac à sacs et doit aller le placer dans le premier cerceau en courant. Une fois que le sac est placé dans le cerceau, l'athlète devra retourner au bac à sac de fèves pour ramasser le prochain sac et le placer dans le deuxième cerceau et ainsi de suite (5 cerceaux).

\*La distance entre le bac à sacs de fèves et les 5 cerceaux est de 2 mètres. Les 5 cerceaux alignés **sont directement un à la suite de l'autre.**

**Étape 2 : Corde ondulatoire :** L'athlète se tient debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis pour un meilleur équilibre. L'athlète doit ensuite saisir les deux extrémités de la corde de combat avec chaque main. Le geste principal consiste à créer des vagues en déplaçant alternativement vos bras vers le haut et vers le bas. Un bras doit monter pendant que l'autre descend, en effectuant des mouvements fluides et contrôlés. Si vous avez du mal à créer des vagues avec les cordes, rapprochez vos mains. Un alterné du bras droit et du bras gauche compte pour une répétition.

L'athlète doit effectuer **5 répétitions.**

\* La corde de combat à un poids de 7.2 kilogrammes, une longueur de 30 pieds et la prise à une circonférence de 1.5 pouce. Le point d'encrage sera à environ 4,5 mètres.

## LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

**Étape 3 : Pas chassé d'un cône à l'autre :** L'athlète commence au milieu des deux cônes et doit se déplacer en pas chassés latéraux d'un cône à l'autre. La distance entre chaque cône est de 3 mètres. L'athlète doit toucher chaque cône 3 fois.

**Étape 4 : Échelle pieds joints et pieds à l'écart :** L'athlète doit parcourir l'échelle en alternant les deux pieds joints dans un carré et les deux pieds à l'écart, soit à l'extérieur du prochain carré.

**Étape 5 : Plyo box rythmé (10 répétitions):** L'athlète doit effectuer des enchaînements de levers de genoux de la jambe droite et gauche sur un step de manière dynamique. La succession de la jambe droite et de la jambe gauche équivaut à une répétition.

**Étape 6 : Le zigzag :** À travers 5 cônes placés l'un à l'arrière de l'autre (à une distance 40 cm entre chaque cône), l'athlète doit se déplacer entre ces cônes en les traversant de gauche à droite sans y toucher. Une fois les 5 cônes traversés, l'athlète doit aller toucher le dernier cône aligné avec les autres cônes et qui est situé à une distance d'un mètre pour terminer l'étape.

**Étape 7 : Les ballons médicaux (8lbs au primaire et 12lbs au secondaire):** L'athlète doit ramasser un ballon médical du sol et aller le déposer sur une surface surélevée à une distance de 5 mètres. Une fois complété, l'athlète retourne chercher le ballon médical suivant pour effectuer le même parcours. Il y aura 3 ballons à aller placer sur une plateforme surélevée.

**Étape 8 : Jumping jack :** L'athlète débute son mouvement debout en position neutre. Les jumpings jack s'effectuent en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête pour ensuite revenir à la position initiale. Cet enchaînement compte pour une répétition. L'athlète doit en tout faire 10 jumpings jacks.

**Étape 9 : Sprint :** L'athlète sprint jusqu'à la ligne d'arrivée sur 5 mètres.

### **Parcours avec handicap physique et parcours avec aide à la mobilité**

**Étape 1 : Sac de fèves dans le cerceau :** L'athlète ramasse un sac de fèves dans le bac à sacs et doit aller le placer dans le premier cerceau en courant. Une fois que le

## LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

sac est placé dans le cerceau, l'athlète devra retourner au bac à sac de fèves pour ramasser le prochain sac et le placer dans le deuxième cerceau et ainsi de suite (5 cerceaux).

\* La distance entre le bac à sacs de fèves et les 5 cerceaux est de 2 mètres. Les 5 cerceaux alignés **sont directement un à la suite de l'autre**. Le bac à sac de fèves au départ est surélevé sur une boîte.

**Étape 2 : Corde ondulatoire ou corde de combat :** L'athlète choisit sa position de départ, soit assis ou debout et doit tirer vers lui une corde **lourde sur une distance de 5 mètres**.

\* La corde de combat à un poids de 7.2 kilogrammes et la prise à une circonférence de 1.5" pouce.

**Étape 3 : Pas chassé d'un cône à l'autre :** L'athlète commence au milieu de deux cônes et doit se déplacer en pas chassés latéraux d'un cône à l'autre. La distance entre chaque cône est de 3 mètres. L'athlète doit toucher chaque cône 3 fois.

\*Au besoin, pour être en mesure d'effectuer les pas chassés latéraux, l'athlète peut utiliser l'aide d'un accompagnateur qui tiendra un cerceau comme support tout au long du mouvement.

**Étape 4 : Parcours de reculons :** L'athlète doit compléter un chemin délimité de cône de reculons. Il recule sur 5 mètres et par la suite avance diagonalement jusqu'au prochain cône situé à la même hauteur du cône de départ et doit reculer de nouveau sur un nouveau 5 mètres (forme un N à l'envers).

\*En cas où l'athlète aurait de la difficulté à reculer avec son aide à la mobilité, l'athlète peut utiliser l'aide d'un accompagnateur pour maintenir son équilibre.

**Étape 5 : Roulade sur tapis :** Commencé allongé sur le ventre, les bras et les jambes le plus étendus que possible, l'athlète doit faire 3 roulades latérales sans les mains sur un tapis. Une assistance est permise pour s'installer et se relever.

**Étape 6 : Le squat avec chaise :** L'athlète doit effectuer 5 squats sur une chaise.

\*Plusieurs alternatives de squat seront acceptées. L'athlète aura aussi droit à un support pour effectuer le mouvement.

# LA TOURNÉE

## À VOS

## MARQUES!

Étape 7 : Sprint : L'athlète sprint jusqu'à la ligne d'arrivée sur 5 mètres.

### 12.5 DÉPART

Le signal de départ sera le suivant :

1. À vos marques!
2. Coup de sifflet et/ou bip sonore en abaissant un drapeau rouge.

### 12.6 ARRIVÉE

Le chronomètre sera arrêté lorsque l'athlète aura passé les 2 cônes au sol suivant l'étape finale.

### 12.7 PÉNALITÉS

Action	Pénalité
<b>Le non-respect des consignes spécifiques d'une étape</b>	3 secondes seront ajoutées au temps total enregistré pour l'épreuve (par consigne non respectée)
<b>Ne pas compléter une étape</b>	10 secondes seront ajoutées au temps total enregistré de l'épreuve



### 13. PROGRAMME DE REMBOURSEMENT DES FRAIS DE TRANSPORT ET HÉBERGEMENT

La Tournée À vos marques! offre la possibilité aux établissements scolaires et aux organisations de recevoir un remboursement pour une partie des frais de transport et/ou des coûts d'hébergement pour leur participation.

Ce programme a pour but de supporter financièrement les établissements scolaires et organisations en prenant en charge une partie des coûts liés aux frais de déplacements et d'hébergement pour que ces aspects ne représentent plus une contrainte majeure à la participation des athlètes à La Tournée.

Ainsi, tous les établissements scolaires et organisations pourraient obtenir un remboursement partiel des frais **pour chaque autobus ou véhicule de location** et/ou frais **pour chaque location de chambre\*** pour un nombre conséquent de **participants** à la tournée.

Une prise en charge d'au moins 50% de la ou des factures **avant les taxes** sera remboursée, après l'analyse des demandes et sous réserve de la disponibilité des fonds.

DÉPENSES ADMISSIBLES	DÉPENSES NON ADMISSIBLES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Location d'un autobus scolaire</li><li>• Location d'un autobus adapté</li><li>• Location d'un véhicule</li><li>• Transport en commun</li><li>• Location d'une chambre d'hôtel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Essence</li><li>• Taxi</li><li>• Location d'un autobus de luxe ou de type voyageur</li><li>• Repas</li><li>• Airbnb</li><li>• Suite de luxe</li></ul>

Veillez noter que ces remboursements ne sont que pour le transport et/ou l'hébergement des athlètes ainsi que de leurs accompagnateurs. Seules les nuits précédant et suivant la ou les journées de compétition au(x)quelle(s) les athlètes participe pourront être remboursées.

\*On doit parcourir un **minimum de 200 km à l'aller et au retour** pour pouvoir demander un remboursement pour l'hébergement.

LA TOURNÉE

À VOS

MARQUES!

La Tournée À vos marques ! se réserve le droit de refuser certaines demandes jugées excessives.

Vous pouvez télécharger le formulaire de demande de remboursement : [ici](#).



François Girouard  
Coordonnateur à la programmation sportive  
514 933-2739, ext. 242  
[francoisg@altergo.ca](mailto:francoisg@altergo.ca)



[defisportif.com](http://defisportif.com)