



DÉFI SPORTIF
ALTERGO

MINI MARATHON

Défi sportif AlterGo 2026
Règlements des sports scolaires



1. INSCRIPTIONS.....	3
Plateforme d'inscription.....	3
Modalité d'inscription.....	3
2. ÉPREUVES	3
Courses sur la piste	3
2.1.1 Les courses récréatives sur la piste.....	3
2.2 Courses	5
Épreuves – Cas particuliers*	5
2.1.2. Courses récréatives 500 m et 1000 m	5
2.1.3. Course de 1000 m avec vélo adapté	5
2.1.4. Course de 1 km tricycle admis.....	6
3. Règlements	7
4. Départs	7
5. Arrivées	7
LE PARCOURS.....	8
6. Accompagnateur.....	8
7. Code vestimentaire.....	9
8. LIEU.....	9

1. INSCRIPTIONS

Plateforme d'inscription

Les inscriptions doivent se faire via [notre site internet](#).

Modalité d'inscription

Il n'y a **pas de limite d'inscription**. Un établissement peut inscrire le nombre de jeunes athlètes qu'elle souhaite. À l'exception de la course de 500 m ou 1 km avec guide où un maximum de **4 athlètes** par école est accepté.

- Les épreuves de minimarathon ne comptent ni comme épreuve individuelle ni comme épreuve collective.

2. ÉPREUVES

Courses sur la piste

2.1.1 Les courses récréatives sur la piste

Course récréative : une course sans classement. Il est possible de demander à l'organisation de prendre le temps de l'athlète. Cette course est organisée pour le plaisir de participer.

Course compétitive : course comportant un élément de compétition. Des médailles et un classement sont attribués à chaque athlète. Il est important de respecter tous les règlements sous peine d'être disqualifié.

Épreuve pour le primaire :

Récréative :

- 500 m toute limitation
- 1 km toute limitation

Compétitive :

- 500 m toute limitation, aide technique à la mobilité, avec handicap physique et fauteuil roulant.
- 1 km avec ou sans handicap physique debout, déficience visuelle, vélo, tricycle, avec handicap physique et sans déficience physique.

Épreuve pour le secondaire :

Récréative :

- 1 km toute limitation avec ou sans guide.

Compétitive :

- 1 km avec ou sans handicap physique debout, déficience visuelle, vélo, tricycle, avec handicap physique et sans déficience physique.
- 3 km toute limitation sans guide.

DISTANCE	Style	DIVISION	TEMPS MAXIMUM*
* 500 m et 1 km	Course récréative	Toutes limitations avec ou sans ou guide (pas de classement ni de médailles)	25 minutes
500 m	Course	Toutes limitations <u>sans</u> guide (Primaire et déficience motrice uniquement)	15 minutes
500 m	Course	Avec aide technique à la mobilité (Ex. : marchette, béquille) <u>sans</u> guide	20 minutes
500 m	Fauteuil roulant manuel	Avec handicap physique <u>sans</u> guide	20 minutes
1000 m	Course	Déficience visuelle	20 minutes
1000 m	Vélo adapté	Avec handicap physique <u>sans</u> guide	20 minutes
1000 m	Tricycle	Avec handicap physique <u>sans</u> guide	20 minutes

2.2 Courses

DISTANCE	Style	DIVISION	TEMPS MAXIMUM*
*1 km	Course	Avec ou sans handicap physique debout <u>sans</u> guide (limite de 4 par école)	20 minutes
1 km	Course	Avec handicap physique <u>sans</u> guide	20 minutes
1 km	Course	Sans handicap physique <u>sans</u> guide (aucune limite d'inscription)	20 minutes
2,7 km	Course	Toutes limitations <u>sans</u> guide	30

Épreuves – Cas particuliers*

2.1.2. Courses récréatives 500 m et 1000 m

Au départ, les athlètes peuvent être accompagnés.

Les athlètes participant à cette course ont le choix de marcher, de courir ou de se déplacer à l'aide de leurs fauteuil, marchette, ou autre.

Un minimum d'effort physique est exigé de la part de tous les athlètes selon leur capacité individuelle, ainsi que de la part des intervenants qui y participent.

Il n'y aura pas de temps officiel pour cette course **ni de remise de médailles**. Un chronomètre affichant le temps total de l'épreuve sera installé à l'arrivée.

Si vous souhaitez obtenir un temps pour une course récréative, veuillez contacter l'organisation afin de recevoir une puce. Aucun classement ne sera offert pour cette course.

2.1.3. Course de 1000 m avec vélo adapté

Pour cette épreuve, les athlètes peuvent utiliser un tricycle de compétition ou bien un vélo avec de grandes roues stabilisatrices à l'arrière (voir photo).

Les petites roues stabilisatrices de style commercial ne sont pas acceptées.

Le port du casque est obligatoire.

Lors des départs, les vélos seront placés à l'avant des vagues de course afin d'éviter toute collision.



2.1.4. Course de 1 km 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.

Tricycles admis :

Les tricycles adaptés à une seule vitesse peuvent être utilisés pour cette catégorie. Les tricycles qui ont plusieurs vitesses doivent obligatoirement être réglés à la vitesse la plus basse.

Exemple : Rifton (US), Chartrand (QC), Trivel (QC) : modèle T15, T250, T350, modèle Maya, Inca, Zoulou, Aztéca



3. Règlements

- Le respect des autres participants et des officiels est de mise.
- Un geste (pousser, retenir, tirer, etc.) ayant pour objectif de nuire ou améliorer à la performance de son athlète ou d'un autre participant entraînera un avertissement. Une deuxième infraction entraînera la disqualification de l'athlète.

4. Départs

Le signal de départ se fera en 2 temps :

1. Un décompte de 5, 4, 3, 2, 1
2. Un mouvement du drapeau rouge vers le bas qui sera accompagné par un signal sonore

5. Arrivées

Les temps de course sont calculés à partir du moment où l'athlète passe sur le tapis de départ jusqu'à son retour sur celui d'arrivée.

Si un athlète ne termine pas l'épreuve dans le temps prescrit ci-haut (voir tableau des épreuves), il devra s'immobiliser, et il devra suivre les indications des officiels afin de sortir de la piste. Une mention « participation » sera inscrite dans les résultats.

LE PARCOURS

UN PLAN DU PARC JARRY VOUS SERA FOURNIT

Vous trouverez l'ordre simplifié des courses ci-dessous. Lors des compétitions, une version allongée vous sera remise avec l'ordre des vagues.

Ordre des courses :

1. Course récréative avec ou sans guide 500m (primaire) et 1000m.
2. 500 m primaires.
3. 1 km avec Guide (Primaire et secondaire).
4. 1 km avec HP, aide à la mobilité, vélo adapté ou fauteuil roulant primaire et secondaire.
5. 1 km secondaire
6. 1 km primaire
7. 2,7 km secondaires

6. Accompagnateur

Guide

Chaque guide devra posséder un dossard de guide officiel fourni par le Défi sportif AlterGo pour pouvoir être sur la surface de minimarathon.

Seuls les coureurs ayant une déficience visuelle auront le droit d'avoir un guide avec un dossard fourni par le défi sur le parcours lors d'une course sans guide. La déficience visuelle sera signalée lors de l'inscription.

Vous pourrez accompagner vos athlètes jusqu'à la ligne de départ, mais par la suite, ils devront courir seuls sur le trajet désigné. Avant le départ, il est primordial que tous les non-participants quittent la piste de course.

Accompagnateur :

Lors des courses récréatives, il sera possible d'accompagner les jeunes sur la piste pour les aider à terminer la course. Dans ce cas, aucun dossard ne sera fourni aux personnes qui accompagneront leur athlète sur la piste.

CAS DE DISQUALIFICATION

Les athlètes doivent **respecter le signal de départ**. En cas de faux départs, il n'y aura aucune reprise de départ. Un faux départ entraînera une disqualification automatique.

Les athlètes doivent **être à l'heure** dans leur file d'attente respective, selon l'horaire de leur départ. Un retard entraînera automatiquement la disqualification de l'athlète et il n'y aura aucune reprise de départ.

Les athlètes doivent **respecter leur catégorie**. Si l'athlète est inscrit dans une Division « sans accompagnateur » et que l'aide d'un accompagnateur est requise, alors l'athlète sera disqualifié et aura une mention « participation » comme résultat. Ceci n'est pas applicable pour les athlètes dans la catégorie déficience visuelle.

Aucune forme de violence ne sera tolérée lors de la compétition, sous peine de disqualification. Si un intervenant fait preuve de violence verbale ou physique, il/elle sera invité à quitter les lieux. Si cette personne est un guide, son dossard lui sera retiré et donné à un autre intervenant de l'école. Si un jeune devient violent, il sera disqualifié de la compétition et devra rejoindre le reste de son école. Son dossard lui sera confisqué.

7. Code vestimentaire

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

8. LIEU

Le minimarathon se déroulera au parc Jarry.



Dernière mise à jour : le 22 octobre 2025

Xavier Turpin Coordonnateur, sports adaptés
514 933-2739, ext. 215
xaviere@altergo.ca

defisportif.com

