



DÉFI SPORTIF
ALTERGO

Circuit fonctionnel
Défi sportif AlterGo 2026
Règlements des sports scolaires



TABLE DES MATIÈRES

1. INSCRIPTION ET CATÉGORIE.....	3
1.1 Plateforme d'inscription.....	3
1.2 Modalité d'inscription.....	3
1.3 Catégorie	3
2 ÉTAPES DU PARCOURS.....	3
2.1 Parcours primaire et secondaire sans handicap moteur	3
2.2 Parcours primaire et secondaire avec handicap physique et parcours primaire avec aide à la mobilité.....	5
3. DÉPART	6
4. ARRIVÉE	6
5. ACCOMPAGNATEURS	6
6. PÉNALITÉS.....	7
7. TERRAIN.....	7

1. INSCRIPTION ET CATÉGORIE

1.1 Plateforme d'inscription

Les inscriptions doivent se faire via [la plateforme d'inscription](#). Chaque école est responsable de ses inscriptions.

1.2 Modalité d'inscription

Chaque établissement peut inscrire un **maximum de 8 athlètes** à la compétition de Circuit fonctionnel.

1.3 Catégorie

1. **Primaire et secondaire sans handicap moteur** : Concerne les élèves du primaire et secondaires n'ayant pas de handicap moteur.
2. **Primaire et secondaire avec handicap moteur et avec aide à la mobilité** : Concerne les élèves du primaire et du secondaire avec handicap moteur et les élèves du primaire et du secondaire qui ont besoin d'une aide technique pour se déplacer. Une assistance est permise au besoin. Lors d'une intervention avec un jeune, nous demanderons à l'intervenant d'attendre que le jeune ait besoin d'une aide avant d'intervenir.

2 ÉTAPES DU PARCOURS

Voici les liens des vidéos de présentation des parcours :

[Vous pouvez consulter la vidéo du parcours.](#)

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

2.1 Parcours primaire et secondaire 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 3 mètres. Les 5 cerceaux alignés **sont directement un à la suite de l'autre**.

Étape 2 : Corde de combat : 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.

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

Secondaire : L'athlète doit effectuer **10 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'ancrage sera à 4,5 mètres.

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 enchainements 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 : 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 prochain ballon médical au point de départ et effectuer le même parcours.

Primaire : Le ballon sera de 10 lb.

Secondaire : Le ballon sera de 12 lb.

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 faire 10 jumpings jacks.

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

2.2 Parcours primaire et secondaire avec handicap physique et parcours primaire avec aide à la mobilité

Voici les liens des vidéos de présentation des parcours :

[Vous pouvez consulter la vidéo du parcours.](#)

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**. Le bac à sac de fèves au départ est surélevé sur une boîte.

Étape 2 : Corde de combat : L'athlète choisit sa position de départ, soit assis ou debout et doit saisir les extrémités de la corde de combat avec une ou deux mains selon ses capacités. Le geste principal consiste à créer des vagues en déplaçant alternativement le ou les bras vers le haut et vers le bas en effectuant des mouvements fluides et contrôlés. L'athlète doit faire 10 ondulations avec la corde en alternant gauche-droite. S'il utilise seulement un bras, il devra exécuter 10 ondulations du même côté.

* 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.

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 : Commençant 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.

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

3. DÉPART

Le signal de départ sera le suivant :

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

4. ARRIVÉE

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

5. ACCOMPAGNATEURS

Au départ, **un seul intervenant par athlète** peut se retrouver dans la zone d'attente pour de l'aide vocale uniquement.

Par la suite, aucun intervenant ne peut se retrouver sur la surface du parcours à l'exception des athlètes avec handicap moteur et aide à la mobilité ayant besoin de soutien lors du parcours.

6. PÉNALITÉS

Action	Pénalité
Le non-respect des consignes spécifiques d'une étape	5 secondes seront ajoutées au temps total enregistré pour l'épreuve (par consigne non respectée)
Abandonner une étape	30 secondes seront ajoutées au temps total enregistré de l'épreuve

7. TERRAIN

La compétition de circuit fonctionnel se déroulera :

Au primaire : sur le terrain de tennis extérieur du Complexe sportif Claude-Robillard à Montréal

Au secondaire : sur le terrain de tennis extérieur du Complexe sportif Claude-Robillard à Montréal

En cas de pluie abondante, la compétition se déroulera dans le sous-sol du CSCR.



Dernière mise à jour : le 24 octobre 2025

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

defisportif.com

