



Règlement du ski de fond



Règlement du ski de fond, version mars 2018

Special Olympics
Switzerland





Sommaire

1 Dispositions générales.....	3
1.1 Droit de participation.....	4
1.2 Sportifs avec un handicap sensoriel	4
1.3 Restrictions	4
2 Disciplines	5
3 Règles de compétition	6
3.1 Remarques générales concernant les compétitions de SOSWI	6
3.2 Règles de compétition.....	6
3.3 Equipement	7
3.3.1 Ski.....	7
3.3.2 Fixations.....	7
3.3.3 Chaussures	7
3.3.4 Bâtons	7
3.4 Règlement des compétitions	7
3.5 Low Ability Level	8
4 Advancement.....	8
5 Divisioning	8
5.1 Philosophie	8
5.2 Critères de répartition	9
5.3 Maximum Effort Rule – Amélioration maximale des performances	9
5.4 Responsabilité du coach.....	10
6 Unified Sport	10
7 Règlement et application.....	10



1 Dispositions générales

Special Olympics est le plus grand mouvement sportif mondial pour les personnes en situation de handicap mental.¹ La vision de Special Olympics Switzerland (SOSWI) est la valorisation, l'acceptation et l'égalité des personnes en situation de handicap mental.

Special Olympics s'efforce de proposer aux sportifs présentant différents niveaux de performances des sports appropriés et adaptés à leurs capacités.

La philosophie sportive de Special Olympics se fonde sur deux principes centraux qui le distinguent fondamentalement des autres organisations sportives :

- Advancement – un développement progressif adapté aux capacités individuelles lors de l'entraînement et de la compétition.²
- Divisioning – la répartition des sportifs dans des groupes homogènes de capacités.³

Le fondement de la philosophie sportive de Special Olympics est l'«Article 1» de Special Olympics International (SOI). Les documents complémentaires se trouvent sur <https://www.specialolympics.org/sports.aspx>. Au même endroit, se trouvent aussi d'autres documents tels que les «Sport Rules» et les «Coaching Guides».

Le règlement du ski de fond se fonde sur les règles officielles de la fédération internationale de ski (FIS) qui sont consultables sur <http://www.fis-ski.com/>.

Le règlement du ski de fond de SOSWI est basé sur les «Special Olympics Sports Rules for Cross Country Skiing» de SOI: Celui-ci se trouve sur le site d'internet de SOI (voir ci-dessus).

En cas de divergences ou de conflits d'objectifs par rapport aux règles de la FIS, les règlements de SOSWI et de SOI prévalent.

Ce dernier est valable pour l'ensemble des compétitions de ski de fond de SOSWI. Lors des compétitions et des manifestations internationales, les règles appliquées sont celles du pays organisateur, respectivement celles de SOI.

Tous les cas non prévus par le présent règlement sont traités par la commission ad hoc de SOSWI. Lorsque le règlement existe en plusieurs langues, la version allemande fait foi.

A des fins de simplification et de compréhension, le règlement est rédigé au masculin. Ainsi, quand il est question de sportifs, les sportives sont aussi concernées.

¹ Toutes activités de Special Olympics Switzerland sont destinées aux personnes en situation de handicap mental et/ou présentant une déficience intellectuelle, une perturbation de la capacité d'apprentissage, un trouble ou un retard de développement ou encore une anomalie comportementale.

² Voir chapitre 4

³ Voir chapitre 5



1.1 Droit de participation

Sont autorisées à participer aux compétitions de Special Olympics :

- Les personnes en situation de handicap mental et/ou présentant une déficience intellectuelle, une perturbation de la capacité d'apprentissage, un trouble ou un retard de développement ou encore une anomalie comportementale.
- Toutes personnes à partir de 8 ans.

Mais en principe les compétitions de SOSWI sont ouvertes à tous les sportifs. Ceci signifie que la participation ne présuppose aucune affiliation à une association, à un club ni aucune appartenance à une institution, à une école spécialisée ou à tout autre établissement.

D'autres dispositions s'appliquent aux sportifs présentant un handicap sensoriel (voir point 1.2).

1.2 Sportifs avec un handicap sensoriel

Les sportifs présentant un handicap sensoriel peuvent participer aux manifestations de Special Olympics. Lors de compétitions, si ces personnes ont besoin de soutien sous la forme d'un accompagnement par un guide ou d'une aide matérielle, elles doivent auparavant demander une autorisation à SOSWI. Délivrée par le Sports Coordinator du sport concerné, elle est valable pour toutes les compétitions. Le Sports Coordinator informe les Sports Officials de sa décision. Ces derniers véhiculent l'information lors des événements et la transmettent aux autres participants ainsi qu'aux coaches.

À tout moment l'autorisation peut être annulée par l'une des deux parties. Dans ce cas, une nouvelle évaluation de la situation doit avoir lieu.

1.3 Restrictions

Un petit pourcentage de personnes atteintes de trisomie 21 (syndrome de Down) (moins de 10%) présente une instabilité entre les vertèbres cervicales C 1 et C 2. Ce trouble, également appelé «instabilité atlanto-axiale» (AAI), peut provoquer des accidents si la colonne vertébrale cervicale est exposée à des extensions ou à des flexions extrêmes.

Les sportifs atteints de trisomie 21 et d'AAI doivent se soumettre à un examen médical approprié, afin d'exclure le risque de compresser les vertèbres cervicales.

En 2015, SOI a publié de nouvelles règles qui définissent les conditions de participation aux événements de Special Olympics. Ainsi, les sportifs atteints de trisomie 21 et d'AAI ne peuvent en principe pas participer aux compétitions de Special Olympics, sauf si suite au premier diagnostic médical, un neurologue effectue un deuxième examen et informe le sportif ainsi que ses parents ou son tuteur des éventuelles conséquences. Le sportif et ses parents ou son tuteur doivent confirmer leur connaissance de la situation et donner leur accord à la participation par écrit, en apposant leur signature au document.

Les sportifs qui ont déjà effectué un examen radiologique et qui ne sont pas atteints de l'AAI ne nécessitent aucun autre examen. Les sportifs atteints de trisomie 21 et qui, à partir du 01.01.2016, participent pour la première fois à une compétition de SOSWI doivent se soumettre à un examen tel que mentionné plus haut.

Des informations approfondies à ce sujet se trouvent dans l'article 1 des « Sport Rules » de Special Olympics (Addendum E - PARTICIPATION OF INDIVIDUALS WHO MIGHT HAVE SPINAL CORD COMPRESSION OR ATLANTO-AXIAL INSTABILITY).



2 Disciplines

Sont énumérées, ci-après, les disciplines pouvant être proposées lors des compétitions officielles de SOSWI. La vue d'ensemble n'est ni exhaustive ni obligatoire. Les organisateurs sont libres de proposer d'autres disciplines officielles listées par SOI.

Disciplines officielles :

Distances	Difficulté	Niveau	Type de compétition & Technique
500 m* ⁴	facile	Level 1*	classique
1000 m*	facile	Level 1*	classique, départ groupé
1000 m	légèrement vallonné	Level 2	classique, départ individuel
2.5 km	légèrement vallonné	Level 2	classique, départ groupé
5 km	facile	Level 2	classique ou skating départ groupé
7.5 km	facile	Level 2	classique ou skating départ groupé
10 km	facile	Level 2	classique ou skating départ groupé
3 x 1000 m relais ⁵	légèrement vallonné	Level 2	classique, départ groupé

⁴ Les disciplines munies d'un * sont proposées comme compétitions pour les sportifs présentant des capacités motrices moyennement à fortement restreintes (voir point 3.5 Low Level Ability)

⁵ Dans le règlement international, le relais est effectué sur 4 x 1000 m. En Suisse, on organise la course sur 3 x 1000 m, afin que des groupes composés de moins de coureurs puissent aussi y participer.



3 Règles de compétition

3.1 Remarques générales concernant les compétitions de SOSWI

De manière générale, les sportifs participant aux compétitions de SOI peuvent s'inscrire à deux disciplines et à un relais.

Lors des National Games et de compétitions auxquelles participent un grand nombre de sportifs, les disciplines sont divisées en deux catégories. Ainsi, les sportifs ont la possibilité de choisir soit seulement des disciplines du programme «Low Ability Level»⁶ (niveau 1), soit celles issues de l'offre classique (niveau 2), et ce, en fonction de leur niveau et leurs capacités. La répartition des disciplines entre les niveaux 1 et 2 dépend du nombre de participants et est définie après la publication de l'événement. Elle n'est donc pas nécessairement identique d'une compétition à l'autre.

3.2 Règles de compétition

- a) Disciplines officielles, difficultés, niveaux, formats de compétition & technique: voir tableau page 5.
- b) Pour une répartition optimale des participants dans les catégories qui leur correspondent, les coureurs doivent effectuer une course préparatoire, le Divisioning (voir Divisioning, chapitre 5.2).
- c) Les sportifs adeptes du skating doivent effectuer le Divisioning en pratiquant cette technique. Ceux qui utilisent la technique classique ne courent pas en pratiquant la technique du skating.
- d) Les sportifs obtenant les meilleurs temps au Divisioning seront classés dans la catégorie 1 pour la finale, et ainsi de suite. Chaque catégorie est composée de 3 à 8 concurrents classés d'après le résultat des courses de qualification. Lorsque la différence de temps entre la course de qualification et la finale est trop grande, donc que le concurrent a été nettement plus rapide, il peut être disqualifié. (voir Maximum Effort Rule, chapitre 5.3).
- e) Le signal de départ est donné selon le règlement de la FIS, c.-à-d. qu'on compte comme suit: 5-4-3-2-1-départ !
- f) Pour les courses individuelles, les départs sont différés de 30 secondes. Lors d'une course avec départ groupé ou collectif, une catégorie entière part en même temps.
- g) Pour toutes les disciplines de 500 m à 10 km, les sportifs doivent être à même de skier seuls sans l'aide de l'entraîneur. Des exceptions sont seulement possibles en cas de circonstances exceptionnelles inhérentes à l'état de santé et aux limitations qui s'ensuivent. Elles doivent être discutées avec et autorisées par le Sport Official.
- h) Les coureurs se présentant en retard au départ sont disqualifiés.
- i) Lors du relais 3 x 1000 m, les équipes d'une même division partent en même temps (8 au maximum). Le passage du relais s'effectue dans la zone prévue à cet effet dans la zone de départ/arrivée, par une tape sur l'épaule du coéquipier. Cette zone se situe environ à hauteur de la ligne d'arrivée. Elle sera marquée de manière claire et longue d'environ 20 à 50 mètres. La tape sur l'épaule doit être effectuée à l'intérieur de cette zone.
- j) Pendant toute la durée de la manifestation, les coaches et accompagnateurs sont responsables de leurs sportifs.

⁶ Voir chapitre 3.5



3.3 Equipement

3.3.1 SKI

La longueur du ski respecte la règle générale: taille du sportif + 20 à 30 cm. Dans l'idéal, le fondeur est capable de toucher la pointe du ski avec la paume de la main en tendant les bras (les skis de skating sont généralement un peu plus courts).

Les skis durs sont plutôt adaptés aux bons fondeurs sur des pistes bien préparées; les skis souples sont à privilégier par les fondeurs moins à l'aise et sur des pistes plus molles. Le «test du papier» est utile pour choisir le bon type de skis: poser les skis à plat sur le sol et insérer une feuille de papier sous les fixations. La dureté des skis est adaptée comme suit: lorsqu'on se tient avec le poids du corps sur les deux skis, la feuille doit pouvoir être bougée sous les fixations; si l'on déplace le poids du corps sur un seul ski, la feuille doit rester bloquée sous le ski.

Pour les semelles, voici les règles à appliquer:

- Les meilleurs fondeurs avec un coach expérimenté courent en appliquant la technique classique et opteront idéalement pour un ski à farter sur lequel sera appliqué du fart de retenue dans les zones des fixations et de glisse en fonction des conditions des pistes et d'enneigement.
- Les skieurs moins entraînés ayant un coach moins expérimenté préféreront des skis «no-wax» (sans fartage). Ce type de ski doit aussi être entretenu régulièrement.
- Pour le skating, on utilise un ski spécial que l'on farte entièrement pour la glisse.

3.3.2 FIXATIONS

Les fixations doivent avoir une bonne conduite et être faciles d'emploi.

Tous les types de fixations exigent une paire de chaussures spéciales.

3.3.3 CHAUSSURES

Les chaussures doivent être confortables et chaudes, et garantir une bonne stabilité des pieds (pour certains fondeurs utilisant la technique classique, des chaussures hautes peuvent être plus adaptées, comme en skating). La chaussure doit posséder une rainure sous la semelle qui s'emboîte dans la fixation et assure une conduite du ski optimale.

3.3.4 BATONS

Technique classique: en allongeant le bras, la poignée devrait arriver à hauteur des aisselles. Les bâtons doivent être légers et stables, et avoir des lanières réglables.

En règle générale, les bâtons de skating sont légèrement plus longs.

3.4 Règlement des compétitions

- a) SOSWI ouvre officiellement les inscriptions aux compétitions sur son site Internet. Les coaches sont chargés d'inscrire leurs sportifs avant la date limite d'inscription.
- b) Au début d'une compétition, le coach doit confirmer les inscriptions et obtenir toutes les informations nécessaires de la part du bureau des compétitions.
- c) Environ 10 à 20 minutes avant son départ, le sportif doit se présenter échauffé dans la zone de pré-départ. Il peut y terminer sa préparation.
- d) Selon le type de compétition, le sportif doit se présenter à la zone de départ 5 à 10 minutes avant le départ.
- e) Le fondeur peut garder sa veste ou sa couverture jusqu'à 2 minutes avant le départ pour ne pas refroidir ses muscles.
- f) Selon le format de la course, elle débute toutes les 30 secondes ou par départ groupé ou collectif.



- g) A leur arrivée, les fondeurs sont accueillis par des bénévoles qui leur donneront leurs vêtements et des boissons chaudes.
- h) Après les courses préparatoires (le Divisioning), les fondeurs sont répartis dans les catégories correspondant à leurs performances.
- i) La procédure de départ est renouvelée pour les finales.
- j) Les cérémonies de remise des médailles peuvent être organisées par discipline ou pour toutes les disciplines à la fin de la compétition.

3.5 Low Ability Level

Un sportif inscrit dans une discipline Low Ability Level (LAL, niveau 1) ne peut en principe pas participer à la compétition dans la même discipline de niveau 2.

Les disciplines LAL sont proposées aux sportifs présentant des capacités motrices moyennement à fortement restreintes. Les sportifs aux capacités moins restreintes doivent être encouragés à s'inscrire dans d'autres disciplines (voir chapitre 4 Advancement).

4 Advancement

Les coaches proposent un sport et un entraînement y relatif adaptés aux capacités des sportifs. A ce titre, l'accent est mis sur le développement individuel. L'objectif est de favoriser autant se faire que peut l'autonomie des sportifs.

En règle générale, il est raisonnable que les sportifs doivent d'abord participer à des compétitions locales et régionales avant de prendre part à des manifestations nationales, voire internationales. L'entraînement constitue le fondement du succès du sportif. C'est là qu'il peut démontrer qu'il possède les capacités nécessaires pour participer aux compétitions dans la catégorie choisie.

La participation à des manifestations internationales est généralement soumise à une sélection, dont la responsabilité incombe à la commission Sport de SOSWI. De manière générale, tous les sportifs peuvent participer à des compétitions internationales. Les performances individuelles ne sont pas considérées comme un facteur restrictif. La commission sport définit les directives de participation ainsi que les critères de sélection, et qui les publie sur le site Internet de SOSWI: www.specialolympics.ch.

5 Divisioning

5.1 Philosophie

C'est par son principe de Divisioning que Special Olympics se distingue de toutes les autres organisations sportives. Special Olympics garantit des compétitions équitables et passionnantes aux sportifs de tous les niveaux de performances. Il n'existe pas de qualifications ni d'éliminatoires, mais des tours préliminaires de divisioning et des finales. Lors des finales. Les sportifs se mesurent dans des groupes de capacités homogènes et de niveau de performance équivalent. En règle générale, la composition de ces groupes de capacités – le Divisioning – s'effectue sur la base des performances réalisées lors de tours préliminaires. Si lors d'une manifestation on renonce au tour de Divisioning par manque de temps (par exemple pour les compétitions d'une journée), le Divisioning se fonde sur les performances des athlètes communiquées par les coaches pour établir des groupes homogènes de capacités.

Un vainqueur et un classement sont établis pour chacun des groupes homogènes de capacités.



5.2 Critères de répartition

Au sein d'une discipline, la répartition des sportifs en catégorie se fait selon les critères suivants:

1. Performances

Selon les performances communiquées lors de l'inscription ou selon les résultats du tour de divisioning.

2. Sexe

Les sportifs sont normalement séparés selon leur sexe. En cas d'un nombre insuffisant de sportifs ou d'équipes inscrits, il est possible de renoncer à la catégorisation par le genre.

3. Age

En présence d'un nombre suffisant de sportifs et d'équipes, les catégories d'âge officielles sont utilisées: **8-11 ans/12-15 ans/16-21 ans/22-29 ans/30 ans et plus**. En cas d'un nombre insuffisant de sportifs ou d'équipes inscrits, il est possible de renoncer à la catégorisation par l'âge.

Les groupes homogènes de capacités sont composés d'au minimum 3 sportifs et de 8 sportifs au maximum. L'écart des capacités au sein d'un groupe de final ne doit normalement pas excéder 15%. A cet égard, le Sport Official⁷ a la possibilité d'appliquer les critères de catégorisation de manière flexible si cela permet de former des catégories plus équitables en termes de capacités. En fonction du nombre de participants et de l'organisation d'une compétition, il est possible de renoncer à certains critères pour garantir l'homogénéité des groupes, notamment aux critères 2 (sexe) et 3 (âge). Cette décision revient au Sport Official.

5.3 Maximum Effort Rule – Amélioration maximale des performances

Les sportifs sont encouragés à s'améliorer. Ainsi, une amélioration des performances entre le tour préliminaire (ou les performances communiquées lors de l'inscription) et la compétition est souhaitable.

Il est toutefois exigé des sportifs qu'ils fournissent les meilleures performances possibles dès le tour de divisioning. C'est uniquement de cette façon qu'ils pourront être « catégorisés » correctement. Si l'amélioration des performances est possible et souhaitable, elle ne doit toutefois pas dépasser les valeurs suivantes:

- Amélioration de 15% de la performance (niveau 2)
- Amélioration de 20% de la performance dans les catégories Low Level Ability (niveau 1)

Si l'amélioration des performances entre les finales et le tour préliminaire est supérieure cela signifie que le sportif a été faussement « catégorisé ». Si ce pourcentage d'amélioration est dépassé, le sportif est disqualifié (Maximum Effort Rule).

Le sportif et son coach sont responsables de l'annonce de performances réalistes et actualisées tant lors de l'inscription que du tour préliminaire.

Puisqu'en ski de fond, les conditions météorologiques, d'enneigement et de visibilité sont très variables et influent beaucoup sur les performances des fondeurs, le Sport Official (responsable de la compétition) est tenu de prendre en compte ces aspects. Par conséquent, il peut adapter les critères d'amélioration des performances avant, mais aussi après la compétition s'il le juge nécessaire. Cette modification doit immédiatement être signalée aux coaches.

⁷ Le Sport Official est le responsable technique d'une manifestation: <http://specialolympics.ch/fr/funktionen/>.



L'équipement, l'utilisation de l'équipement auxiliaire ou de personne d'accompagnement pour les sportifs avec handicap sensoriel doivent être les mêmes soit lors du tour de divisioning, soit en finale, de manière que toute la compétition puisse être effectuée dans les mêmes conditions (voir Article 1, SOI).

5.4 Responsabilité du coach

Si, selon l'évaluation de son coach, un sportif est affecté à une catégorie inférieure à son niveau, il lui incombe de communiquer cette erreur de catégorisation au jury. Il doit le faire au moyen du «Improved Performance Form» disponible au bureau de la compétition. En l'absence d'un tel formulaire, le coach a l'obligation de communiquer immédiatement l'erreur de catégorisation au Sport Official (le responsable de la compétition) lors de l'annonce de la répartition finale.

6 Unified Sport

Special Olympics propose le concept de l'«Unified Sport» dans de nombreux sports. Ce concept prévoit que des sportifs sans handicap et des sportifs en situation de handicap mental forment une équipe. Idéalement, les sportifs avec et sans handicap présentent des capacités équivalentes et ont le même âge.

En ski de fond, selon le règlement international de ski, un seul relais Unified au maximum peut être organisé. Lors de l'organisation, il convient de tenir compte des critères suivants pour la composition des équipes:

- 3 x 1000 m: 2 sportifs et 1 partenaire Unified
- 4 x 1000 m: 2 sportifs et 2 partenaires Unified
- L'ordre de départ des sportifs et partenaires Unified reste libre.

7 Règlement et application

La rédaction de ce règlement incombe au Technical Coordinator du ski de fond⁸, en accord avec le Sport Director de Special Olympics Switzerland.

L'application de ce règlement lors d'une compétition relève de la responsabilité du Sport Official (responsable technique).

En cas de différences entre les règlements dans les différentes langues, c'est la version en Allemand qui fait foi.

Si nécessaire, SOSWI adapte les règlements en fonction d'un changement de situation et réagit aux éventuels développements. Il est possible de soumettre des suggestions de modifications de ce règlement en envoyant un e-mail à l'adresse suivante: sport@specialolympics.ch

⁸ Le Technical Coordinator est le responsable d'un sport: <http://specialolympics.ch/fr/funktionen/>.