



Règlement raquette à neige



Règlement raquette à neige, version avril 2019

Special Olympics
Switzerland





Sommaire

1 Dispositions générales.....	3
1.1 Droit de participation.....	3
1.2 Sportifs avec un handicap sensoriel.....	4
1.3 Restrictions.....	4
2 Disciplines.....	4
3 Règlement de compétition.....	5
3.1 Parcours.....	5
3.2 Equipement.....	6
3.2.1 Raquettes.....	6
3.2.2 Chaussures.....	6
3.2.3 Bâtons.....	6
3.3 Règles de compétition.....	6
3.4 Départ avec courbe Wasserfall.....	8
3.5 Règlement de compétition.....	9
3.6 Low Ability Level.....	9
4 Advancement.....	10
5 Divisioning.....	10
5.1 Philosophie.....	10
5.2 Critères de répartition.....	10
5.3 Maximum Effort Rule – Amélioration maximale des performances.....	11
5.4 Responsabilité du coach.....	11
6 Unified Sport.....	11
7 Règlement et application.....	12



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 de la raquette à neige de SOSWI est basé sur les Special Olympics Sports Rules for Snowshoeing de SOI (voir ci-dessus).

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

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.

1.1 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.

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



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

Ci-dessous sont présentées les disciplines qui peuvent être proposées aux compétitions officielles de SOSWI. L'aperçu n'est ni exhaustif ni contraignant. Les organisateurs sont libres d'offrir d'autres disciplines sportives proposées par SOI.

Les distances plus courtes sont généralement destinées aux débutants, aux jeunes sportifs et aux sportifs ayant des capacités motrices restreintes. Par conséquent, deux levels dans les disciplines sont souvent offerts. Dans un tel cas, les sportifs doivent d'abord indiquer le level lors de l'inscription et



ensuite les disciplines souhaitées dans le level. Il n'est généralement pas permis de sélectionner des disciplines de 2 levels différents.

Disciplines officielles:

Distances	Parcours	Level	Format de compétition & technique
50 m	plat	Level 1	Départ groupé
100 m	plat	Level 1 +2	Départ groupé
200 m	plat	Level 2	Départ individuel ou groupé
400 m	plat	Level 2	Départ individuel ou groupé
800 m	plat/légèrement vallonné	Level 2	Départ groupé/collectif
1600 m	légèrement vallonné	Level 2	Départ groupé/collectif
4 x 100 m ⁴	plat	Level 1	Départ groupé/ collectif
Relais 3 x 200 m ⁵	plat	Level 2	Départ groupé/collectif
Relais 4 x 200 m	plat	Level 2	Départ groupé/collectif
Relais 3 x 400 m ⁶	plat	Level 2	Départ groupé/collectif
Relais 4 x 400 m	plat	Level 2	Départ groupé/collectif

3 Règlement de compétition

3.1 Parcours

- Les parcours jusqu'à 100 m sont rectilignes et les sportifs avancent sur plusieurs couloirs d'une largeur d'au moins 1m.
- Le parcours de 400 m consiste en une boucle d'une largeur d'au moins 1m pour chaque sportif.
- Le parcours de 400 m doit être plutôt plat.

⁴ Le relais sur 4x100m peut aussi être proposer comme course navette.

⁵ Dans le règlement international, le relais est couru sur 4 x 200 m. En Suisse, la version 3 x 200 m est proposée afin que les groupes qui comptent moins de coureurs aient aussi la possibilité de s'inscrire pour un relais.

⁶ Dans le règlement international, le relais est couru sur 4 x 400 m. En Suisse la version 3 x 400 m est proposée afin que les groupes qui comptent moins de coureurs aient aussi la possibilité de s'inscrire pour un relais.



- Les conditions de la neige doivent être les mêmes sur l'ensemble du parcours et pour tous les sportifs.
- Le sens de parcours est inverse à celui des aiguilles d'une montre.
- Le parcours de 200 m devrait être une portion de celui de 400 m.
- Les parcours de 800 m et de 1600 m devraient présenter des portions légèrement vallonnées.
- Les relais se font sur la boucle de 400 m avec 1 ou 2 zones de transmission.
- La zone de transmission mesure 20 m et elle est marquée de manière visible. Elle commence sur la ligne de départ.

3.2 Equipement

3.2.1 RAQUETTES

- Le cadre des raquettes ne peut être inférieur à 17.78cm x 50.8cm. Ces mesures sont prises au point le plus long et le plus large de la raquette. La mesure du cadre ne se fait pas le long d'une ligne courbe. Cela signifie que la largeur de la raquette mesure au moins 17.78cm en largeur et 50.8cm en longueur.
- Les dispositifs intégrés à la fabrication pour faciliter la marche (griffes à l'avant et à l'arrière) sont autorisés, mais l'ajout de crampons supplémentaires est interdit.
- Le pied doit être attaché à la raquette par un système de fixation.
- Les mêmes raquettes doivent être utilisées lors du Divisioning et de la finale.

3.2.2 CHAUSSURES

Pour les compétitions, il est possible de porter des chaussures de marche, de course ou des bottes. Tous les coureurs sont obligés de porter des chaussures.

3.2.3 BÂTONS

L'utilisation de bâtons est optionnelle. Si des bâtons sont utilisés, la règle générale suivante peut aider à s'orienter : lorsque le bras est tendu, la poignée du bâton devrait arriver à l'épaule. Les bâtons doivent être légers et stables et avoir une boucle réglable au niveau de la poignée.

3.3 Règles de compétition

- a) Disciplines officielles, profil des parcours et format des compétitions : voir chapitre 2.
- b) Départ :
 - Les coureurs se positionnent avec la pointe des raquettes derrière la ligne de départ, qui est marquée en couleur.
 - Tout support (p.ex. : barrière, arbre, poteau, etc.) est interdit au départ.
 - Pour les départs collectifs, les sportifs partent en même temps et les uns à côté des autres.
 - Pour les départs individuels, le signal de départ de la course est donné par un compte à rebours allant de 5 à « partez ! » :
5-4-3-2-1-partez !
 - Pour les départs groupés / collectifs, le signal de départ de la course est donné avec l'ordre suivant :
« A vos marques – prêts – partez ! »
 - Dans les courses au départ individuel, un intervalle de 30 secondes est appliqué entre chaque départ.
 - Si le départ se situe sur un parcours rectiligne, la ligne est tracée perpendiculaire à la piste sur la



neige

- Si le départ se situe avant ou sur un virage, la ligne est marquée selon la courbe Wasserfall⁷.

c) Faux départ :

- Tout départ effectué avant le signal est compté comme un faux départ.
- Un sportif ayant fait 2 faux départs est disqualifié.

d) Seuls les sportifs peuvent marcher sur le parcours.

e) Pour toutes les disciplines de 400m à 1600m, les sportifs doivent être en mesure de marcher seuls et sans l'aide de l'entraîneur. Des dérogations ne sont possibles que dans des circonstances de santé exceptionnelles et en cas de limitation conséquente ; elles doivent auparavant être discutées avec le Sport Official et être autorisées par celui-ci.

f) Tous les coureurs qui arrivent en retard pour le départ sont disqualifiés.

g) Pour les courses de relais de 3 x 400 m, les équipes de la même Division commencent en même temps (max. 8 équipes). Le passage du relais s'effectue dans la zone de transmission prévue à cet effet, dans le secteur du départ/de l'arrivée, au moyen d'une tape de la main sur l'épaule du coéquipier. La zone de transmission se situe toujours sur le « passage », environ à hauteur de la ligne d'arrivée. Elle est marquée de manière bien visible et mesure env. 20m de longueur. La tape sur l'épaule doit avoir lieu au sein de la zone de transmission.

h) Un sportif ne peut pas courir plus de 3m s'il n'a pas ses deux raquettes aux pieds.

i) Règle des 2 minutes :

- Si un sportif quitte le parcours pendant la course, ou qu'il perd ou doit refixer une raquette, il dispose de 2 minutes pour corriger cette erreur par lui-même.
- Si le sportif ne peut corriger son erreur ou qu'il reçoit l'assistance d'une autre personne, il est disqualifié.
- Le prochain Official doit indiquer le temps dont il dispose au sportif et/ou lui signifier sa disqualification. Si la situation constitue un danger pour le sportif, l'Official doit intervenir plus tôt.

j) Disqualifications :

Un sportif est disqualifié lorsqu'il :

- bloque délibérément un autre sportif
- ne permet pas à un sportif plus rapide de le dépasser
- empêche délibérément un autre sportif de poursuivre la course
- quitte le parcours
- effectue 2 faux départs
- dépasse la règle des 2 minutes
- franchit la ligne d'arrivée sans avoir les deux raquettes aux pieds
- reçoit une assistance physique pendant la course
- utilise un matériel non conforme au règlement.

Le Sport Official a le droit de répéter une course s'il a le sentiment que ce serait juste pour les sportifs. Dans ce cas, les sportifs disqualifiés ont aussi le droit de retenter leur chance.

k) Arrivée :

- La course est terminée lorsque le torse du sportif atteint la ligne d'arrivée. Les autres parties du corps ne comptent pas.
- Le sportif doit atteindre la ligne d'arrivée avec les deux raquettes aux pieds.

l) Passage du relais :

- La zone de transmission mesure 20m de longueur et doit être marquée (longueur et largeur).
- La transmission se fait par un contact de la main ou le passage d'un témoin. La décision est prise par le Sport Official.

⁷ Voir figure au chapitre 3.4

⁷ Special Olympics Switzerland



- Les Officials positionnent les sportifs sur la ligne de départ pour le changement. Pour cela, ils tiennent compte de la position de l'équipe 200m avant le relais. Les sportifs relayeurs doivent se positionner sur la courbe intérieure.
- Le relayeur peut commencer à courir avant le changement, mais pas avant que le relayé ne soit à 10m de la ligne de départ. Pour cette raison, une ligne supplémentaire doit être tracée 10m avant la zone de transmission.
- Si un sportif perd le témoin, il doit revenir en arrière pour le ramasser avant de poursuivre sa course. En principe, la perte ne conduit pas à une disqualification. La perte du témoin conduit à une disqualification seulement lorsqu'elle cause un avantage de parcours ou empêche un adversaire.
- Le passage du témoin doit avoir lieu dans la zone de transmission. Ce n'est pas déterminant que les sportifs se trouvent en dehors de la zone de transmission.
- Pour le passage du témoin, il est interdit de pousser ou tirer ses propres coéquipiers.
- Le témoin doit mesurer entre 28cm et 30cm. Le diamètre doit être de 40mm et il doit poser au moins 50g. Il doit en outre être coloré et bien visible.
- Les sportifs ne doivent pas appliquer une substance sur leurs mains leur permettant de mieux tenir le témoin.

3.4 Départ avec courbe Wasserfall

La courbe de Wasserfall indique la courbe de la ligne de départ lorsque celle-ci se trouve dans un virage ou juste avant. Si la ligne de départ se situe au moins 50m avant le premier virage, alors elle peut être tracée perpendiculairement à la piste.

La courbe de Wasserfall permet à tous les sportifs de courir la même distance, peu importe leur position sur la ligne de départ.

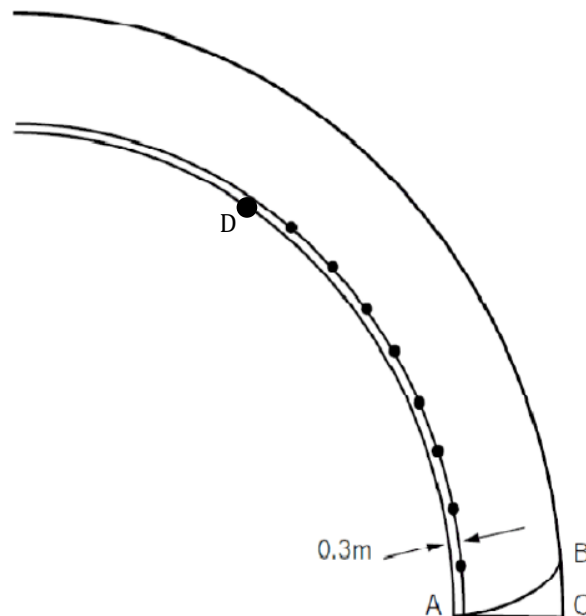
Le graphique suivant présente la courbe de Wasserfall qui relie les points A et B avec une ligne courbe. Chaque point de la ligne de départ est ainsi à une distance de 25m du point D.

Pour tracer la courbe de Wasserfall, il faut env. 8-10 bâtonnets et un fil (ou une corde) de 30m. Il convient avant tout de fixer le point D, qui se situe à 25m de la ligne de départ à l'intérieur du virage. Le fil est fixé au point D. Ensuite, il faut planter les bâtonnets 30cm à l'intérieur du virage et à une distance de 3m les uns des autres.

Le fil est ensuite tiré en dehors des bâtonnets jusqu'à la ligne de départ et tendu. Là où le fil rencontre la ligne de départ, au point A, il est marqué. Le fil est ensuite tiré en direction de C et le point qui a été marqué sur le fil trace la courbe de Wasserfall.



La courbe de Wasserfall est une courbe qui prend compte du rayon changeant du parcours en perdant contact avec les bâtonnets.



3.5 Règlement de compétition

- Selon la compétition, le sportif se présente 10' à 20' avant le départ, ayant déjà fait son échauffement, et il se rend au secteur « zone de départ » prévu à cet effet. Là, il peut terminer de se préparer à la compétition.
- Selon la compétition, le sportif est invité à se rendre dans le secteur des départs 5' à 10' avant le départ.
- Une veste ou une couverture chaude peut lui être laissée jusqu'à deux minutes avant le départ afin qu'il ne prenne pas froid avant la compétition.
- Selon le format de la compétition, le départ est effectué avec un intervalle de 30 secondes ou en départ groupé/collectif.
- A l'arrivée, les sportifs sont conduits à leurs vêtements et des boissons chaudes leur sont servies.

3.6 Low Ability Level

Les disciplines de Low Ability Level sont proposées à des sportifs ayant des capacités motrices moyennes jusqu'à fortement réduites. Les sportifs qui ont des capacités moins réduites doivent être motivés à s'inscrire pour d'autres disciplines (voir chapitre 4 Advancement). C'est pour cette raison qu'il peut être défini des performances maximales pour les disciplines de Low Ability Level. Celles-ci fournissent un point de repère pour ceux qui peuvent participer dans les disciplines de Low Ability Level.

En Suisse, pour la raquette de neige, les disciplines sont réparties dans des Levels (voir chapitre 2). Cela pour que les sportifs puissent être répartis selon leurs possibilités et leurs moyens.



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 Official⁸ 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% dans toutes les disciplines

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.

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.

⁸ Le Sport Official est le responsable technique d'une manifestation: <http://specialolympics.ch/fr/funktionen/>.



En raquette à neige, 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:

- 3x200m et 3x400m : 2 sportifs et 1 Unified Partner
- 4x200m et 4x400m : 2 sportifs et 2 Unified Partners
- L'ordre de départ des sportifs et des Unified Partners est libre

7 Règlement et application

La rédaction de ce règlement incombe au Technical Coordinator de raquette à neige⁹, 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

⁹ Le Technical Coordinator est le responsable d'un sport: <http://specialolympics.ch/fr/funktionen/>.