



**HANDI
SPORT**

LIGUE
FRANCOPHONE

Championnats Multisports Adaptés

RÉGLEMENT



ATHLÉTISME

SAISON 2025-2026

RENSEIGNEMENTS FÉDÉRATIONS

Ligue Handisport Francophone

Avenue du Centenaire, 69 - 6061 Charleroi

Tel : +32 (0)71.10.67.50

Email : info@handisport.be

www.handisport.be



TABLES DES MATIÈRES

Table des matières

RENSEIGNEMENTS FÉDÉRATIONS	2
TABLES DES MATIÈRES	3
1. Présentation du championnat.....	5
2. Déroulement d'une journée.....	5
2.1. Les missions des éducateurs.....	5
a) À l'arrivée du club	5
b) Pendant la journée.....	5
c) À la fin de la journée	6
2.2. Les missions des sportifs.....	6
3. Le règlement.....	6
3.1. Les épreuves.....	6
3.2. Les scores	7
a) Les points par épreuve.....	7
b) Le classement.....	7
3.3. Les aptitudes par catégorie.....	8
a) Catégorie A.....	8
b) Catégorie B.....	8
c) Catégorie C.....	8
3.4. Le règlement technico sportif adapté.....	8
a) Courses de vitesse (100m et 400m).....	8
b) Course de demi-fond (800m et 1 500m).....	9
c) Saut en longueur	9

d)	Lancer du poids	10
3.5.	Rappels à tous	11

1. Présentation du championnat

Le championnat adapté d'athlétisme est destiné au public adulte en situation de handicap intellectuel qui participe sous l'accompagnement et la responsabilité d'un éducateur ou d'une personne encadrante.

Ce championnat se déroule en journée, en semaine. 3 à 6 journées de championnat sont organisées de septembre à juin au sein d'un même club ou de clubs différents.

Chaque journée proposera :

- 4 courses (100m, 400m et 800m ou 1500m).
- 2 épreuves (saut en longueur et lancer du poids).

Les sportifs pourront participer à 4 épreuves maximum.

Les éducateurs prennent le soin en amont de définir la catégorie de chacun selon le niveau réel de chacun des sportifs (voir règlement – Les aptitudes par catégorie).

- Chaque journée débute à 9h45 et se termine à 15h30.
- Les sportifs peuvent arriver à partir de 9h30.

2. Déroulement d'une journée

2.1. Les missions des éducateurs

a) À l'arrivée du club

- **L'éducateur met tout en œuvre pour arriver à l'heure. Le cas échéant, il prévient ! Sans nouvelle, les matchs sont lancés selon la planification établie. Toute absence est notifiée d'un forfait ! (cfr règlement général CMA).**
- L'éducateur installe son groupe au choix dans le stade (gradins – bancs – chaises).
- L'éducateur annonce la présence de son club à la table de secrétariat – arbitrage.
- L'éducateur indique en vert les présents et en rose les absents sur la feuille de présence (ou autres couleurs prévues par l'organisateur).
- L'éducateur **recupère les dossards** correspondants pour ses sportifs.

b) Pendant la journée

- L'éducateur gère/encadre au mieux la dynamique de son groupe institutionnel ; il est responsable du comportement de ses joueurs.
- L'éducateur est responsable **d'assurer l'échauffement** de ses athlètes

- L'éducateur s'il chronomètre une course, le fait de manière neutre et fair-play, en respectant le règlement.

c) À la fin de la journée

- Les éducateurs aident pour le rangement.
- **La LHF rappelle qu'en cas de dégâts occasionnés aux installations sportives, les frais associés aux dégâts seront à la charge du participant responsable des dégâts. L'assurance de la LHF n'intervient pas dans de telles circonstances.**
- Les éducateurs vérifient que leurs sportifs ont bien toutes leurs affaires.

➔ **Les éducateurs sont tenus de veiller à rendre les locaux dans un état correct et soigné, d'être attentifs à la propreté des tables de repas, des vestiaires et des toilettes.**

2.2. Les missions des sportifs

- Les sportifs portent une tenue et des chaussures adaptées à la pratique du sport. Ceci pour autant que, selon la(es) déficience(s) existante(s), une autre tenue ou d'autres chaussures ne soient indiquées.
- Tous les clubs doivent être identifiables par une tenue homogène.
- Avant la course, les sportifs **s'assurent que le dossard est visible de face.**
- Les sportifs ne portent pas d'objets (bagues, bracelets, montres) susceptibles de causer des blessures lors du jeu.
- Les sportifs sont présents dans un esprit sportif de camaraderie et de fair-play.
- Le sportif ne peut pas venir noter son score lui-même.

3. Le règlement

3.1. Les épreuves

- 100m
- 400m
- 800m OU 1 500m
- Lancer du poids
- Saut en longueur

3.2. Les scores

a) Les points par épreuve

Catégorie A

- 1^{er} : 20 points
- 2^{ème} : 18 points
- 3^{ème} : 16 points
- 4^{ème} : 14 points
- 5^{ème} : 12 points
- 6^{ème} : 10 points
- 7^{ème} : 9 points
- 8^{ème} : 8 points
- ...
- 14^{ème} : 2 points
- A partir de 15^{ème} place : 1 point
- Forfait : 0 point

Catégories B et C

- 1^{er} : 100 points
- 2^{ème} : 98 points
- 3^{ème} : 96 points
- ...
- 26^{ème} : 50 points
- 27^{ème} : 49 points
- 28^{ème} : 48 points
- ...
- A partir de la 75^{ème} place : 1 point
- Forfait : 0 point

➔ Un athlète doit être **présent à au moins 2/3 du nombre total de journées**. En cas d'absence excédant ce seuil, il sera déclaré forfait pour le reste du championnat.

b) Le classement

Le classement se réalise par division, en fonction du nombre de points à la fin du championnat. Il est actualisé après chaque journée.

Une remise des prix est organisée la dernière journée du championnat, avec une récompense pour tous.

La LHF se charge d'organiser cette remise des prix (et de prévoir les récompenses associées).

3.3. Les aptitudes par catégorie

a) Catégorie A

Est destinée aux sportifs les plus autonomes, aux athlètes qui concourent selon le règlement WPA (World Para Athletics).

b) Catégorie B

Est destinée aux personnes ayant le plus de difficultés dans la compréhension du règlement.

c) Catégorie C

S'applique uniquement au **lancer du poids** et au **saut en longueur**. Elle est destinée aux personnes rencontrant les plus grandes difficultés dans la compréhension du règlement, ainsi qu'à celles ayant des limitations dans la coordination motrice.

3.4. Le règlement technico sportif adapté

→ Sauf communication contraire ci-dessous, le championnat adapté d'athlétisme se réfère au règlement officiel en vigueur : [CLIQUEZ ICI](#).

a) Courses de vitesse (100m et 400m)

Catégorie A

- Pas d'aide au départ de la course.
- Règlement identique au règlement World Para Athletics (WPA).
 - o Départ :
 - Ordres habituels du starter « à vos marques, prêts », signal sonore du départ.
 - Starting-blocks obligatoires pour le 100m (genou au sol à l'annonce « à vos marques » + mains derrière la ligne).
 - Course en couloir
 - o L'athlète est disqualifié en cas de :
 - Faux-départ
 - Changement de couloir

Catégorie B

- Aide possible au départ de la course

- Départ :
 - Ordres du starter « à vos marques, prêts », signal sonore du départ
 - Départ debout, aide possible
- Pas de disqualification en cas de :
 - Faux-départ
 - Changement de couloir SAUF si gêne d'un autre athlète

Catégorie C

- Départ en ligne sans couloir attribué

b) Course de demi-fond (800m et 1 500m)

Catégorie A

- Pas d'accompagnement au départ
- Règlement identique au règlement WPA
 - Départ :
 - Ordres du starter « à vos marques, prêts », signal sonore du départ.
 - Coureurs debout derrière la ligne de départ
 - L'athlète est disqualifié en cas de :
 - Faux-départ

Catégorie B

- Aide possible au départ de la course
 - Départ :
 - Ordres du starter « à vos marques, prêts », signal sonore du départ
 - Départ debout, aide possible
 - Pas de disqualification si faux-départ
- Annonce des tours restants à chaque passage de sportif
- Course et marche

c) Saut en longueur

3 essais chacun ; le meilleur saut est retenu pour la performance.

Catégorie A

- Le saut est « mordu » et l'essai nul quand le pied d'appel dépasse la ligne d'appel de la planche.
- Après la réception, le sportif doit sortir vers l'avant pour quitter la fosse.

- Si l'athlète, à la réception dans le sable, recule, s'assoit ou se rééquilibre en plaçant la main derrière lui, la mesure du saut se fera à partir de cette marque, la plus proche de la ligne d'appel.

Catégorie B

- On matérialisera une zone de 60 cm à partir du bord du bac à sable.
- La mesure se fera à partir de l'impulsion – en avant du pied d'appel.

Catégorie C

- Saut pieds joints ; départ arrêté au bord du bac de réception.

d) Lancer du poids

- 3 essais chacun ; le meilleur des trois est comptabilisé.
- La mesure se fait directement après l'essai.
- Le sportif ne peut pas poser le pied sur le buttoir ou le franchir (on peut toucher l'intérieur du butoir).
- Le lancer s'effectue à l'intérieur du cercle
- Sortir par la partie arrière
- Le lancer s'effectue d'une seule main, avec ou sans élan ; le lanceur doit commencer sans bouger, à l'intérieur du cercle.
- Le poids est en contact avec le cou, jusqu'à la poussée du bras. Le poids ne doit pas dépasser, en arrière, l'épaule.
- Le poids doit tomber dans la zone de réception.

Catégorie A

- Le sportif respecte le règlement officiel

	Poids	
	Hommes	Femmes
	Seniors : 7,26kg – Juniors : 6kg	Seniors : 4kg – Juniors : 4kg

Catégorie B

- Le sportif respecte le règlement officiel avec une certaine tolérance

	Poids	
	Hommes	Femmes
	Seniors : 3kg – Juniors : 3kg	Seniors : 2kg – Juniors : 1kg

Catégorie C

- Le sportif respecte le règlement officiel avec davantage de tolérance

	Poids	
	Hommes	Femmes
	Seniors : 2kg – Juniors : 2kg	Seniors : 1kg – Juniors : 1kg

3.5. Rappels à tous

- Les officiels (arbitres) dirigent les épreuves et leurs décisions sont sans appel.
- Les athlètes doivent avoir un comportement correct vis-à-vis des adversaires, des officiels et du public. Sont sanctionnés :
 - Les dégâts volontaires à l'équipement ;
 - Un langage ou un comportement inconvenant ;
 - Tous dégâts volontaires à l'équipement sont à la charge du club auquel adhère le contrevenant.
 - Sanctions :
 - L'arbitre sanctionne ses excès selon la situation. Les sanctions vont d'un avertissement – la perte de points – de l'épreuve – de la journée.
- Le coach peut encourager ou donner des directives à ses joueurs pendant le jeu tant que cela reste dans un esprit sportif et fairplay.