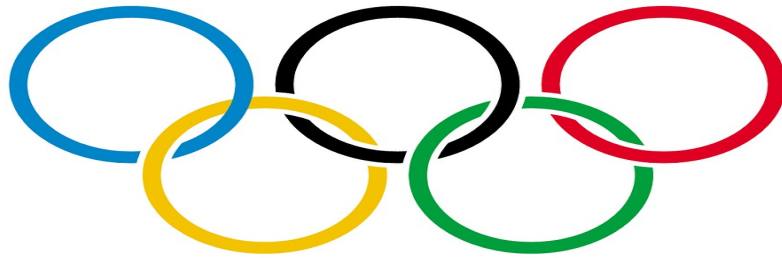


# Les Olympiades de Jonglerie



## Les règlements

Document réalisé par :

Bernard Lebel

Daniel Dupré

Gabriel Gagnon

Ce document est disponible en ligne au [www.jonglerie.ca/olympiades](http://www.jonglerie.ca/olympiades)

Version 05/2026

## Table des matières

<b>RÈGLEMENTS DES ÉPREUVES</b>	<b>3</b>
1-ÉPREUVE : ENDURANCE - 2 MINUTES	3
2- ÉPREUVE : COURSE À OBSTACLES	5
3-ÉPREUVE : RAPIDITÉ	7
3-ÉPREUVE DE RAPIDITÉ	8
4-ÉPREUVE : HABILITÉ	9
5- ÉPREUVE : COURSE 300 MÈTRES	10
<b>ANNEXES AUX RÈGLEMENTS</b>	<b>11</b>
ANNEXE 1: LISTE DU MATÉRIEL NÉCESSAIRE PAR ÉPREUVE :	11
ANNEXE 2 : SCHÉMA D'INSTALLATION - ÉPREUVE #2: COURSE À OBSTACLES	12
ANNEXE 3: LE TRAJET - ÉPREUVE #2: COURSE À OBSTACLES	13
ANNEXE 4: ÉPREUVE #4: COURSE 300 MÈTRES	14

# Règlements des épreuves

## 1-Épreuve : Endurance - 2 minutes

### DESCRIPTION :

Le participant doit jongler le plus longtemps possible en cascade avec 3 balles jusqu'à un maximum de 2 minutes. Celui-ci a 2 essais pour réussir. Le chronomètre s'arrête lorsqu'il y a échappé ou lorsque le participant atteint les 2 minutes.

**N.B. Si le participant réussit les 2 minutes, celui-ci se qualifie automatiquement pour la grande finale.**

### POINTAGES :

- Si le participant n'atteint pas les 2 minutes lors de ses deux essais, le nombre de points alloués pour l'épreuve sera le nombre de secondes de son meilleur essai multiplié par 3. (Voir exemple #1)
- Dès que le participant atteint les 2 minutes dans un essai, il se voit allouer 360 points.

### Point Bonus :

- S'il atteint les 2 minutes au premier essai, le participant aura 30 points bonus. (Voir exemple #2)
- S'il atteint les 2 minutes au deuxième essai, le participant aura 15 points bonus. (Voir exemple #3).

### EXEMPLES : (épreuve #1 : endurance /2 minutes)

**Exemple #1 :** Le participant a fait ses deux essais sans réussir à se rendre à 2 minutes. Par conséquent, il n'a pas accès à la grande finale.

Essai	Temps en minute (s)	Nombre de sec X3	Bonus 2 min		Points
Essai #1	1 min 07 sec	67 sec. X3= 201	30	0	201 pts
Essai #2	1 min 22 sec	82 sec. X3= 246	15	0	246 pts

**Exemple #2:** Le participant a réussi les 2 minutes au 1<sup>er</sup> essai. Il a accès à la grande finale.

Essai	Temps en minutes (s)	Nombre de sec X3	Bonus 2 min		Points
Essai #1	2 min 00 sec	120 sec. X3= 360	30	0	390 pts
Essai #2			15	0	

**N.B.** Le participant n'a pas besoin de faire son deuxième essai s'il réussit les 2 minutes au premier essai.

**Exemple #3:** Le participant a réussi les 2 minutes au 2<sup>e</sup> essai. Il a accès à la grande finale.

Essai	Temps en minutes (s)	Nombre de sec X3	Bonus 2 min		Points
Essai #1	1 min 14 sec	74 sec. X3= 222	30	0	222 pts
Essai #2	2 min 00 sec	120 sec. X3= 360	15	0	375 pts

## GRANDE FINALE :

**BUT :** Déterminer un gagnant d'épreuve parmi ceux et celles qui ont réussi l'endurance de 2 minutes.

**N.B.** Il n'y a pas de points attribués aux participants de la grande finale de l'épreuve endurance de 2 minutes.

### Déroulement :

Les finalistes se regroupent et commencent à jongler tous ensemble au signal d'un juge.

Si des participants réussissent les 2 minutes, sans arrêter de jongler, il y aura un premier défi à affronter :

**Défi #1-** Départ debout, le participant doit s'asseoir par terre sans arrêter de jongler et attendre le signal du juge pour revenir debout.

Suivi de 30 secondes de jonglerie et un deuxième défi :

**Défi #2-** En équilibre sur le pied de son choix, le participant doit tourner 360° vers la droite et revenir 360° vers la gauche ou vice versa jusqu'au signal du juge.

Suivi de 30 secondes de jonglerie et un troisième défi :

**Défi #3-** Le participant doit exécuter des sauts papillons (jumping Jack), pieds collés et pieds décollés sans faire de pause ou d'arrêt entre les sauts. Les pieds doivent être décollés égales ou plus larges à la largeur des épaules du participant. Celui-ci doit sauter jusqu'au signal du juge.

**N.B.** La participation à la grande finale se termine dès qu'il y a échappé, une perte d'équilibre ou une mauvaise exécution d'un défi et ce jusqu'à temps qu'il reste un dernier participant qui sera déclaré « gagnant de l'épreuve ».

## 2- Épreuve : Course à obstacles

### **DESCRIPTION :**

En une seule tentative chronométrée, le participant doit franchir un parcours de 5 défis. Celui-ci a 3 essais pour réussir chaque défi, sinon il passe au prochain point de contrôle. (Voir marqueur annexe 2 - Schéma d'installation)

N.B. Si le participant échappe et/ ou fait tomber un bâton de haie et/ou ne suit pas le bon trajet, il doit repartir au dernier point de contrôle franchi identifié par deux marqueurs.

**IMPORTANT :** Le participant doit s'assurer que ses deux pieds soient derrière la ligne du dernier point de contrôle franchi lorsqu'il recommence à jongler, sinon il y aura une pénalité de 10 points à chaque manquement et ce tout au long du parcours.

### **Défi #1 : Le participant doit :**

- Partir de la zone DÉPART en jonglant;
- Faire un zigzag de 5 cônes;
- Se rendre et traverser le point de contrôle.

### **Défi #2 : Le participant doit :**

- Se rendre à l'intérieur du premier cerceau;
- Tourner 360° vers la gauche;
- Se rendre à l'intérieur du deuxième cerceau;
- Tourner 360° vers la droite;
- Se rendre et traverser le point de contrôle.

### **Défi #3 : Le participant doit :**

- Se rendre à l'obstacle;
- Passer, lui et ses balles entre la corde et la haie sans faire tomber le bâton;
- Se rendre et traverser le point de contrôle.

### **Défi # 4: Le participant doit :**

- Passer par-dessus les trois haies sans les faire tomber;
- Se rendre et traverser le point de contrôle.

### **Défi # 5: Le participant doit :**

- Faire le tour des quatre poteaux en faisant toujours face à la zone d'arrivée. Les déplacements de côté doivent être faits obligatoirement en pas chassés (voir annexe 1);
- Se rendre et traverser la ligne d'arrivée.

### **POINTAGES :**

Il faut soustraire aux 450 points de départ :

- La durée de la course en seconde;
- 10 points pour les deux premiers échappés d'un même défi et 20 points au troisième échappé d'un même défi;
- 10 points à chaque manquement de pied lorsqu'il doit recommencer à jongler derrière le dernier point de contrôle franchi.

**EXEMPLE** : Le participant a fait la course en 1 minute et 10 secondes. Il a échappé 1 fois au défi #1 et 3 fois au défi #4. Il a fait 2 manquements de pied lorsqu'il a recommencé à jongler derrière le dernier point de contrôle franchi.

<b>Points de départ</b>																<b>450 pts</b>	
<b>Temps de la course en minute (s)</b>																<b>1 min 10 sec=</b>	<b>-70 sec</b>
<b>Echappé(s)</b>	<b>Défi #1</b>			<b>Défi #2</b>			<b>Défi #3</b>			<b>Défi #4</b>			<b>Défi#5</b>			<b>3 X 10</b>	<b>-30</b>
	10	10	20	10	10	20	10	10	20	10	10	20	10	10	20	1 X 20	<b>-20</b>
<b>Manquement(s) de pied</b>							X	X							<b>2 X 10</b>	<b>-20</b>	
<b>Total des points pour l'épreuve</b>																<b>310 pts</b>	

### 3-Épreuve : Rapidité

#### DESCRIPTION :

Le participant doit jongler 25 lancers-attraper le plus rapidement possible en cascade avec 3 balles. Celui-ci a 5 essais. Le participant doit au départ mettre ses deux mains sur le chronomètre de style speedstack. Lorsque la lumière verte s'allume, il peut prendre les trois balles qui étaient placées en avant du chronomètre et faire les 25 lancers-attraper. Lorsqu'il a terminé, il doit replacer les balles au même endroit qu'au départ et replacer ses mains sur le chronomètre pour arrêter le temps.

**N.B. L'essai sera considéré comme manqué si le participant échappe lors de l'exécution.**

#### POINTAGES :

- Lorsque le participant a fait 5 essais, le temps le plus rapide est utilisé avec la charte ci-dessous pour l'attribution des points pour l'épreuve.

**EXEMPLE :** Le participant a fait 5 essais. Le temps le plus rapide a été fait à la cinquième tentative avec un chrono de 7 secondes et 89 centièmes. Selon la charte des points, son meilleur temps se situe entre 7,75 et 7,99. Le pointage attribué est donc 335 points pour l'épreuve de rapidité.

ÉPREUVE # 3      TABLEAU DES RÉSULTATS						
Essais	#1	#2	#3	#4	#5	Points
Temps en secondes	9,54	8,78	9,21	8,33	7,89	
Points selon le tableau	130	175	160	205	235	235

### 3-Épreuve de rapidité

#### TABLEAU DES RÉSULTATS EN POINTS

## Les Olympiades de jonglerie

### Épreuve #3 : Rapidité

Feuille des résultats : 1 participant –

Arbitre \_\_\_\_\_

Annexe 2

Nom de participant :						#
#	Essai #1	Essai #2	Essai #3	Essai #4	Essai #5	Points
	sec	sec	sec	sec	sec	pts

#### TABLEAU DES RÉSULTATS EN POINTS

TEMPS	PTS	TEMPS	PTS
5,00 à 5,24	400 pts	9,00 à 9,24	160 pts
5,25 à 5,49	385 pts	9,25 à 9,49	145 pts
5,50 à 5,74	370 pts	9,50 à 9,74	130 pts
5,75 à 5,99	355 pts	9,75 à 9,99	115 pts
6,00 à 6,24	340 pts	10,00 à 10,24	100 pts
6,25 à 6,49	325 pts	10,25 à 10,49	85 pts
6,50 à 6,74	310 pts	10,50 à 10,74	70 pts
6,75 à 6,99	295 pts	10,75 à 10,99	55 pts
7,00 à 7,24	280 pts	11,00 à 11,24	40 pts
7,25 à 7,49	265 pts	11,25 à 11,49	25 pts
7,50 à 7,74	250 pts	11,50 à 11,74	10 pts
7,75 à 7,99	235 pts		
8,00 à 8,24	220 pts		
8,25 à 8,49	205 pts		
8,50 à 8,74	190 pts		
8,75 à 8,99	175 pts		

## 4-Épreuve : Habileté

### DESCRIPTION :

Le participant doit présenter 4 trucs différents. Il a trois essais pour démontrer chacun. Pour qu'un truc soit considéré réussi, il doit être réalisé six fois.

N.B. Si le participant exécute un truc ne faisant pas partie de la liste, le juge lui attribuera le niveau de difficulté approprié.

Il sera évalué selon 2 critères :

- Le coefficient de difficulté;
- L'exécution technique;

### POINTAGES :

Le coefficient de difficulté des trucs.

- début à 1,0 et monte jusqu'à 3,9 selon les trucs.(Voir la liste sur [jonglerie.ca](http://jonglerie.ca))

Les niveaux d'exécution technique des trucs.

- Une note allant jusqu'à 40 points lui sera attribué pour l'exécution.
  - 1. Contrôle - Fluidité
  - 2. Précision → trajectoire
  - 3. Stabilité → corps- Propreté → visuel
  - 4. Synchronisation → timing

La note d'exécution est multipliée par le coefficient de difficulté, ce qui donne le pointage final pour le truc.

#### EXEMPLE #1:

Le participant a réussi le truc du tennis qui a un coefficient de difficulté de 1,6 multiplié par le niveau d'exécution (ex. 30 pts) = 48 pts

#### EXEMPLE #2:

Le participant a réussi le truc du 4 balles en synchro qui a un coefficient de difficulté de 2,7 multiplié par le niveau d'exécution (ex. 35 pts) = 94,5 pts

## 5- Épreuve : Course 300 mètres

### DESCRIPTION :

Le participant doit faire 5 tours du terrain de volleyball en jonglant. Celui-ci est délimité par 6 points de contrôle (Voir annexe 4 - schéma d'installation).

S'il y a échappé, celui-ci doit reculer jusqu'au dernier point de contrôle franchi. Un cône placé sur la ligne du point de contrôle aidera à savoir où repartir. Le participant doit jongler avant de repartir du point de contrôle.

**IMPORTANT :** Le participant doit s'assurer que ses deux pieds se retrouvent derrière le point de contrôle lorsqu'il repart à jongler, sinon il y aura une pénalité de 10 points à chaque manquement et ce tout au long de la course.

**N.B. Les juges pourraient pénaliser le participant de 100 points ou même le disqualifier s'il dérangeait un adversaire lors de la course.**

### POINTAGE :

Il faut soustraire aux 500 points de départ :

- La durée de la course en seconde;
- 10 points à chaque manquement de reprise de jongler derrière la ligne du point de contrôle après un échappé.

**Point Bonus :** Il y aura 10 points bonus pour chaque tour réussi sans échappé à la condition que le tour débute et termine au cône de départ du participant.

**EXEMPLE :** Le participant a fait la course de 300 mètres en 2 minutes et 10 secondes (130 sec). À une occasion, il a eu un manquement de pied lors d'une reprise après un échappé et il a réussi 3 tours sans avoir fait d'échappée.

Participants	Points de départ						500 PTS	
#1	Temps de la course						2 min 10	-130 Sec
	Manquement(s) de pied à la reprise de course				X		1 X 10 =	-10
	Tour(s) sans échappé	#1	#2	#3	#4	#5	X 10 =	+30
	Total des points pour l'épreuve							390 PTS

# Annexes aux règlements

## Annexe 1: Liste du matériel nécessaire par épreuve :

**Important : Une règle de 1 mètre facilite le calcul des endroits où l'on doit placer les cônes et les autres accessoires des épreuves.**

### **1- Épreuve : Endurance / 120 secondes**

Espace : Libre

Matériel requis : 1 ou 2 chronomètres par arbitre.

### **2- Épreuve : Course à obstacles : 5 défis**

Espace : Terrain de badminton.

(Voir l'annexe 2 et 3 schéma d'installation.)

Matériel requis : 12 marqueurs au sol pour les points de contrôles.

Défi #1 : 5 poteaux ou cônes

Défi #2 : 2 Cerceaux de 24 pouces de diamètre

Défi #3 : 2 poteaux de badminton (ou poteau de 5 pi. de haut) relié par une corde, 2 cônes de 18 pouces de haut et 1 bâton.

Défi #4 : 3 haies et bâtons et 6 cônes de 18 pouces de haut.

Défi #5 : 4 cônes ou poteaux.

### **3- Épreuve : Rapidité**

Espace : Libre

Matériel requis : 1 ou 2 chronomètres de speedstack par arbitre.

### **4- Épreuve : Habiletés**

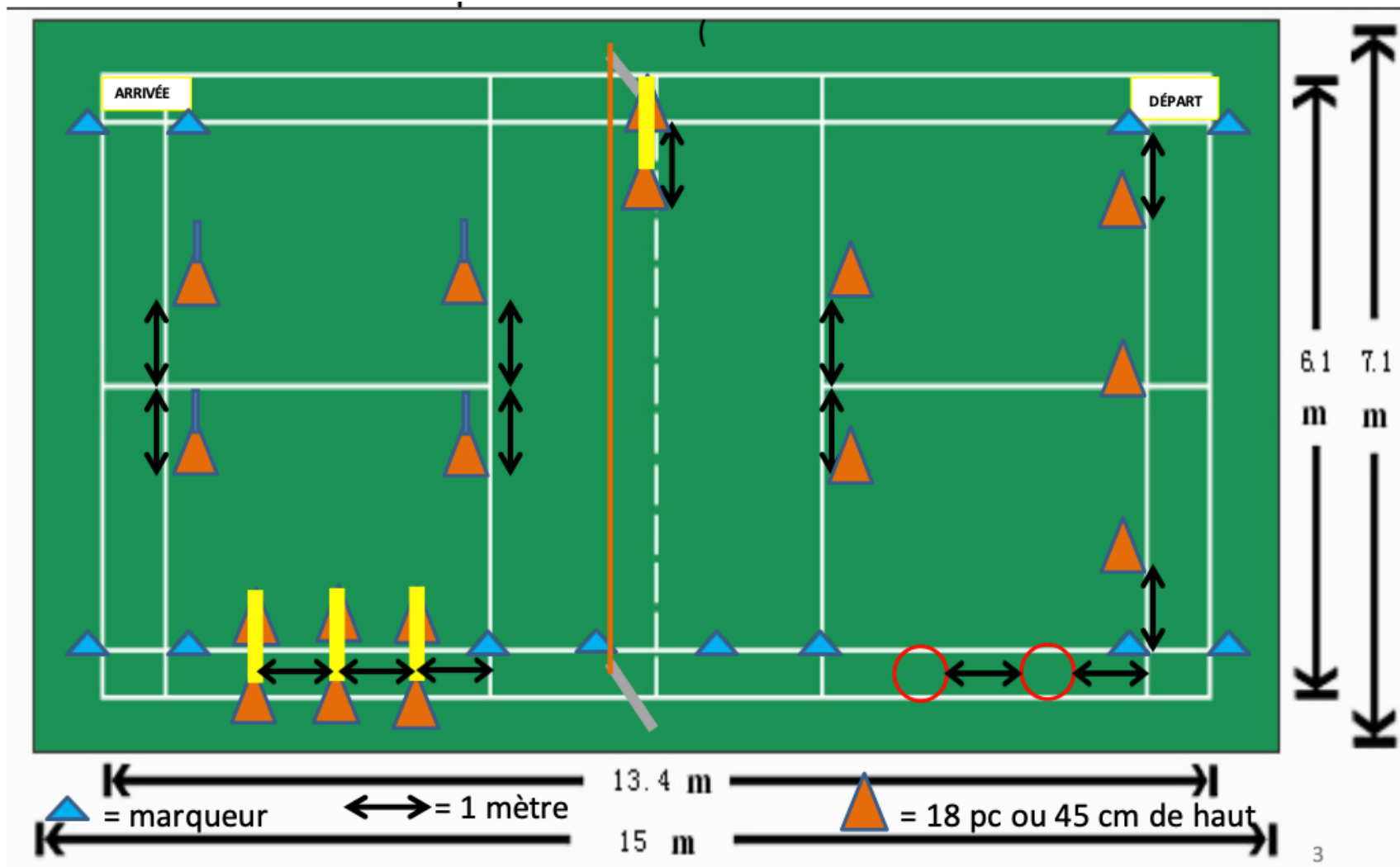
Espace : Libre

### **5- Épreuve : Course 300 mètres**

Espace : Terrain de volleyball (Voir l'annexe schéma d'installation.)

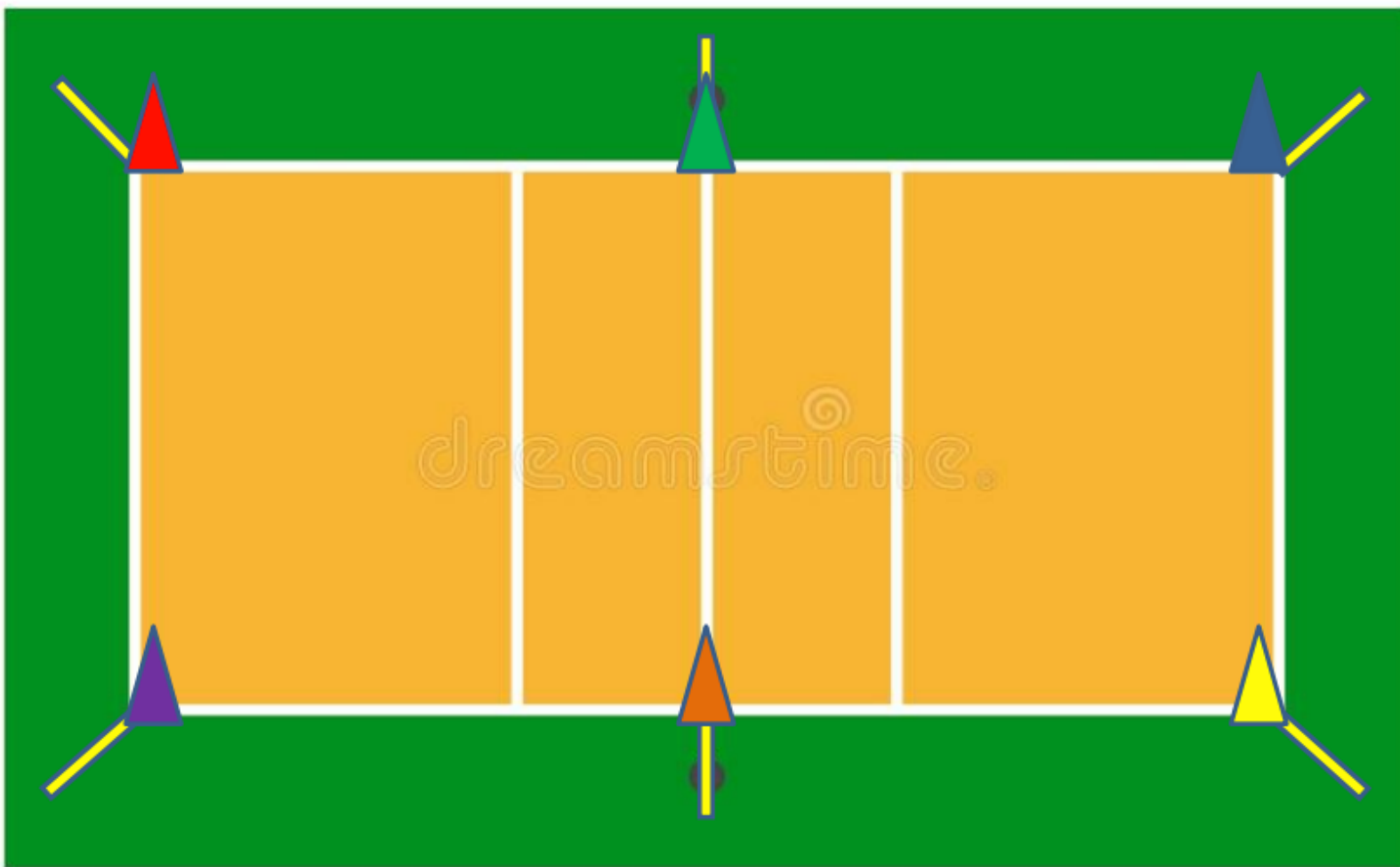
Matériel requis : 6 cônes idéalement de couleurs différentes. 3 dossards de couleurs différentes idéalement de couleurs en lien avec les cônes.

## Annexe 2 : Schéma d'installation - Épreuve #2: Course à obstacles





Annexe 4: Épreuve #4: Course 300 mètres



VOLLEYBALL