

LE REGLEMENT OFFICIEL  
DES JEUX ET SPORTS  
ATHLETIQUES BRETONS

*Féminin*

***FNSAB***



**Pour participer aux championnats de Bretagne il faut :**

- Faire partie d'un club breton affilié à notre fédération sur toute la Bretagne historique, ou sur le territoire national.
- Pour participer au championnat de Bretagne. Elle n'est pas obligée de participer au championnat départemental. Donc, les athlètes n'ont pas de minima à réaliser actuellement.
- Payer sa cotisation annuelle et avoir sa carte fédérale
- Présentation d'un certificat médical autorisant la pratique sportive dater de moins de 3 ans, valable si ce certificat a été établie pour d'autres pratiques sportives que nos disciplines.

La FNSAB a intégré les féminines à son championnat de Bretagne masculin en 2014. La mise en place se fait en douceur. Cela plaît au public de voir un mélange de féminisme dans des jeux (dit d'homme). Au fil du temps, les féminines ont enchaîné les différentes disciplines et en 2016, le premier règlement féminin voit le jour.

- **La pesée**

- Elle a lieu entre 9H00 et 13H00. L'athlète confirme en signant sa participation.
- Pour le tir à la corde, la pesée se fait jusqu'à 16 h. Les dirigeants de club fournissent la liste des tireurs par équipe. Le calcul de leur poids est totalisé et contrôlé par le directeur des jeux

-La bascule de la FNSAB fait foi sur le poids des athlètes :

-La pesée limite pour les moins de 75 kg est de 74,90 kg. A 75,00 kg, l'athlète ne peut pas participer. A 75kg et plus, elle tire en catégorie + de 75 kg. (Uniquement pour l'épreuve du bazh-yod)

# Ar maen pouez La pierre lourde

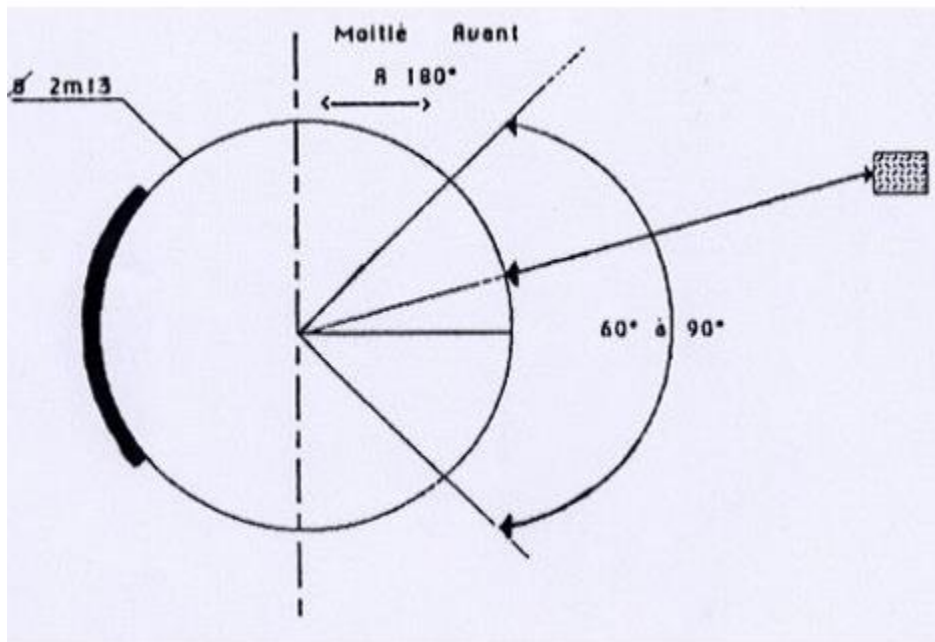
Principe du jeu : Il s'agit de lancer le plus loin possible un poids de ménage de 10 kg, autrefois une pierre.

## Caractéristiques du matériel - Règlement

Art. 1 : Le poids pèse 10 kg.

Art. 2 :

L'aire de lancer est représentée par un cercle de 2,13 mètres de diamètre, c'est ce dont l'athlète dispose pour élan. Elle se compose de butoirs avant et arrière (demi-cercle de 10 cm de hauteur minimum, en bois), de la matérialisation au sol en mètre avec du plâtre. La surface de retombée du poids est un angle de 60° à 90° en partant du milieu du cercle.



Art. 3 :

L'ordre de passage des concurrents se fera par département selon le tirage préalable du directeur de l'arbitrage.

Art. 4 :

Le lancer se fait d'une seule main, et sans se servir de l'anneau. Pour se donner de l'élan le lanceur peut lancer la pierre en se retournant. Le lancer doit être effectué face à soi. Chaque concurrent a le droit à trois essais.

Art. 5 : Les concurrents effectuent leurs trois essais à tour de rôle.

Art. 6 : Chaque essai (lancer) est matérialisé au sol par le poids. Il est mesuré au décamètre, depuis la marque la plus proche de l'aire de lancer jusqu'à l'intérieur du butoir.

Art.7 :

Coups déclarés nuls :

- a) Lorsque le lanceur "mord" du pied sur le cercle ou le franchit après avoir lancé le poids.
- b) Lorsque le poids est lancé hors du tracé matérialisé au sol, essai compté mais coup nul.
- c) Lorsque le lanceur n'est pas en règle avec l'article 4.

Art. 8 : Le meilleur des trois essais est retenu. Il déterminera le classement final de chacun.

Art. 9 : Le vainqueur est l'athlète qui lancera le poids le plus loin possible. En cas d'égalité, le concurrent ayant réalisé la meilleure deuxième performance est la vainqueur

# Bazh-Yod

## Le bâton à bouillie

**Principe du jeu :** Le jeu se pratique à deux adversaires. Il s'agit de faire passer la planche à l'adversaire ou de lui arracher le bâton.

Il existe deux catégories pour la pratique de ce jeu :

-moins de 75 kg

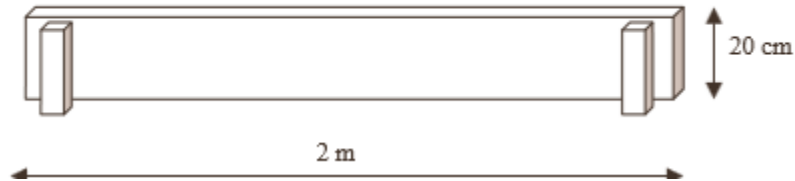
-plus de 75 kg

### Caractéristiques du matériel - Règlement

Art. 1 : Le bâton est une pièce de bois de cinquante-cinq à soixante centimètres de longueur de section cylindrique, parfaitement rectiligne d'un diamètre compris entre 30 et 40 mm

Art. 2 :

La planche est fixée à chant sur le sol. Elle fait deux mètres de longueur, 20 cm de hauteur et son épaisseur doit être de 4 cm environ pour assurer sa solidité. La planche est fixée aux extrémités. Il ne doit pas y avoir de « jeu » entre elle et les piquets. Ceux-ci ne dépassent pas la planche. S'il y a du « jeu », les concurrents le signalent à l'arbitre et au directeur de jeu. Les piquets sont fixés et visés à la planche de préférence.



Art. 3 :

Au premier tour, un tirage au sort est effectué, ensuite les concurrents se rencontrent selon la grille dégressive d'élimination. Les concurrents ont chacun un numéro qui leur est attribué, qu'ils gardent durant tout le championnat.

Art. 4 :

Les adversaires sont assis à terre, face à face, de part et d'autre de la planche, les pieds bien à plat contre celle-ci avant le coup d'envoi de chaque manche, les talons non-appuyés sur la planche sont autorisés une fois le coup d'envoi donné par l'arbitre. La prise du bâton s'effectue à deux mains.

Art. 5 :

Le tir se pratique en deux manches ou en deux manches et une belle, cela s'appelle un match. Après la première manche on change obligatoirement de côté. Pour la belle, il y a une pile ou face pour le choix du côté et la prise du bâton. La plus jeune choisit : pile ou face.

Art. 6 :

Il est interdit de tordre le bâton pour forcer l'adversaire à lâcher prise, de se coucher sur le côté et de tirer ainsi, de "courir" sur la planche et de déplacer le jeu du centre de celle-ci, comme de caler ses pieds sur les piquets de fixation au sol, de croiser les doigts, de tirer latéralement, de tenir le bâton d'une main.

Art. 7 :

L'athlète ne pourra pas utiliser de résine, ni sur le bâton, ni dans les mains. Cependant l'utilisation de magnésie est possible et conseillée. En cas de tricherie manifeste ou de mauvaise foi, le concurrent peut se voir éliminer.

Art. 8 :

Le vainqueur est celui qui fait passer la planche à son adversaire ou bien qui lui aura fait lâcher le bâton.

Art. 9 : Le vainqueur final est l'athlète qui remportera la finale en deux ou trois manches.

A retenir : Suppression du terme tirer par à-coup ou par secousse : étant donné que le défenseur doit répondre à l'attaquant lors d'une attaque de ce type.

**Il est interdit de donner de grande impulsion dite violente par répétition, seul les impulsions ou attaque puissantes sans répétitions sont autorisés durant une manche.**

**(Seul l'arbitre est apte à juger et sanctionner en donnant manche perdu pour l'athlète juger en faute)**

# An ahel karr

## L'essieu de charrette

Principe du jeu : Il s'agit de lever un essieu de charrette, jambes et bras tendus, l'essieu au-dessus de la tête, le maximum de fois en deux minutes.

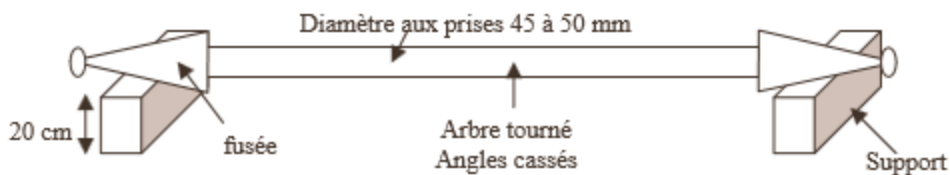
### Caractéristiques du matériel - Règlement

#### Art. 1

Le poids de l'essieu de charrette est compris entre 20 et 18kg, la section de l'arbre est carrée (angles cassés) ou tournée. La section est de 35 mm de diamètre minimum. L'essieu est traditionnel. Par conséquent, aucun artifice ou matériel moderne (poids d'haltères etc.) ne peut le composer.

#### Art. 2 :

L'essieu est présenté sur deux supports en bois de même épaisseur, de 20 cm de hauteur et de 10 cm de largeur minimum, entre lesquels se tient l'athlète.



Art. 3 : L'ordre de passage des concurrents se fera après un tirage au sort spécifique à cette discipline.

#### Art. 4 :

Pour le lever l'athlète a les mains nues, il se saisit de l'essieu où bon lui semble. Entre chaque lever, l'essieu doit obligatoirement toucher les supports voire s'y reposer.

#### Art. 5 :

Pour ce jeu il y a un arbitre et deux aides. Durant les deux minutes de lever, l'arbitre demande le silence. Il annoncera le temps écoulé de la façon suivante : 30", 60", 1'30", 1'45", et ensuite de 5" en 5". Un aide arbitre compte les levers. Il les comptera à voix haute si l'athlète le désire.

#### Art. 6 :

Le temps de l'épreuve est de 2 minutes et démarre au moment où l'athlète soulève l'essieu. A la fin de ce temps, on prend en compte la performance. Pendant l'épreuve l'athlète a droit de lâcher l'essieu un fois que celui-ci est posé sur les supports.

#### Art. 7 :

Pour qu'un lever soit valable, l'athlète doit avoir les bras et les jambes complètement tendus, l'essieu au-dessus de la tête. Le lever sera validé en haut, l'essieu devant ou derrière la tête.

#### Art. 8 :

L'athlète pourra avoir un assistant qui ne pourra à aucun moment gêner le travail de l'arbitre, il ne pourra pas

non plus toucher l'athlète ou le matériel durant l'épreuve.

Art. 9 :

En cas de perte d'un élément de l'essieu (exceptionnel), le concurrent recommencera l'épreuve au moment où le chrono a été arrêté par l'arbitre. On cumule alors les deux nombres de levers avant et après l'arrêt.

Art. 10 :

L'athlète ne pourra pas utiliser de résine, ni sur les prises, ni dans les mains, cependant la magnésie est possible et conseillée.

Art .11 :

Le vainqueur est l'athlète qui réalisera le plus grand nombre de levers. En cas d'égalité pour la victoire, le titre est attribué à l'athlète le plus léger en poids de corps. Pour les places d'honneurs, on procède de la même façon.



# Ar voutelenn

## La gerbe

Principe du jeu : Il consiste à lancer en hauteur une gerbe à l'aide d'une fourche et de passer au-dessus d'une barre même en la touchant ou la frôlant.

### Caractéristiques du matériel - Règlement

#### Art. 1 :

Pour les installations, il faut deux mâts haubanés de cordelette élastique ou câbles et espacés de 4,00 m minimum à 4,50 m maximum. La hauteur des mâts est de 10,00m minimum

Entre ces mâts est suspendue une barre horizontale rigide tenue par des câbles non élastiques. A cette barre que l'on peut monter et descendre, on accroche un décimètre ruban servant à prendre la mesure.

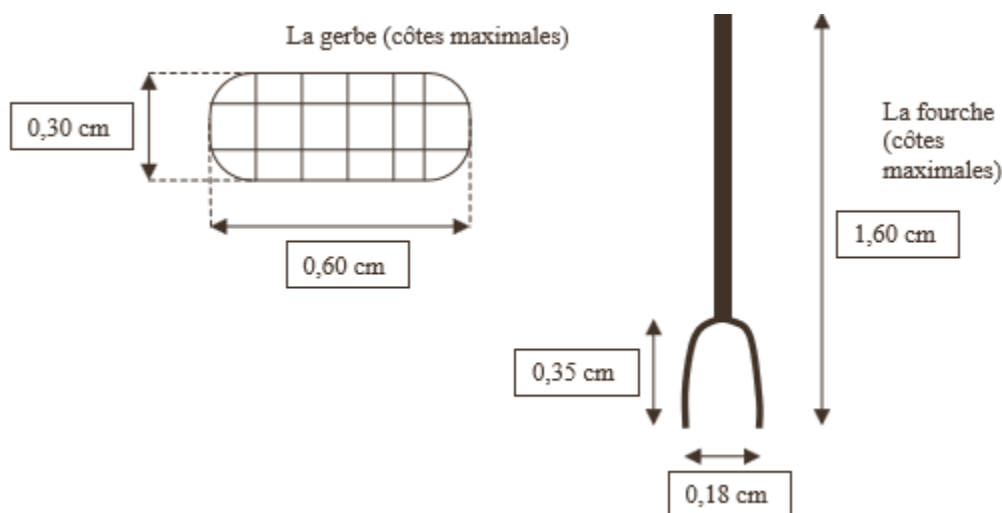
Faire en sorte que la barre de franchissement soit limitée dans ces mouvements et balancement, et reste dans l'axe des mâts, et coulisse sur ceux-ci.

#### Art. 2 :

Le poids de la gerbe sera compris entre 3,250 et 3,5 kg, elle sera ficelée fortement et emballé dans un filet pour éviter son éclatement. Elle est constituée de foin ou de paille.

#### Art. 3 :

De par les morphologies différentes, chaque concurrent peut emmener sa fourche en plus de celle fournie par l'organisateur. La fourche a deux dents et ne doit pas présenter autre chose que le broc et le manche



#### Art. 4 :

L'ordre de passage des concurrents se fera par département selon le tirage préalable (valable pour toutes les épreuves sauf l'essieu) du directeur de l'arbitrage.

Art. 5 :

La hauteur minimale de départ du concours au championnat de Bretagne est de 4,50 m. Le concurrent peut démarrer le concours quand il le souhaite mais sans jamais faire redescendre la barre. Il peut faire des impasses à certaines hauteurs.

Art. 6 :

Il sera autorisé 3 essais à chaque hauteur. S'il le souhaite, le lanceur peut effectuer ses trois essais de suite. En cas d'échec le concurrent sera éliminé.

Art. 7 :

Le matériel utilisé peut se détériorer durant la compétition. Il est recommandé d'avoir 2 gerbes lors de chaque compétition.

Art. 8 : Le vainqueur de l'épreuve sera celui qui aura atteint la plus grande hauteur.

Art. 9 :

En cas d'égalité, le concurrent ayant atteint cette hauteur avec le moins d'essais est le vainqueur. En cas de nouvelle égalité parfaite, le vainqueur est celui qui a le plus léger poids de corps, suivant la pesée avant le début du championnat.

# Redadeg gant ur samm

## La course de relais avec charge

Principe du jeu : Il s'agit pour une équipe, de parcourir 6 x 120m avec obstacles le plus rapidement possible avec une charge de 25 kg sur les épaules.

### Caractéristiques du matériel - Règlement

Art. 1 :

L'aire de la course est délimitée, par des lignes blanches en plâtre. Sur le parcours sont disposés des obstacles qui sont des rangs de bottes de paille compressées (dites de moyenne densité).

La 1<sup>ère</sup> rangée est distante de 15 m du départ, la 2<sup>ème</sup> est à 1 m 50 plus loin, la 3<sup>ème</sup> à 0,80 m après la 2<sup>ème</sup>. La dernière est distante de 5 m avant le piquet de bout de couloir. Elle contient un minimum de trois couloirs et un maximum de six. Chaque couloir fait deux mètres de largeur : il constitue l'aire de course de l'équipe qui y est affectée.

Art. 2 :

Des piquets sont sur la ligne de départ, ils délimitent les couloirs. Chaque équipe se place entre les piquets. Au bout de chaque couloir se trouve un piquet que l'on doit contourner.

Art. 3 :

Le matériel pour une équipe de six coureurs est composé d'un sac (en toile) de 25 kg, rempli de blé, bien ficelé dans le haut (2 nœuds).

Art. 4 :

Pour le départ de la course, les coureurs sont en rang derrière la ligne dans l'ordre de transmission de la charge, le sac à terre et le leveur débutant la course mains sur celui-ci. Au signal de l'arbitre (coup de sifflet) le leveur place dans la zone de transmission, charge le sac sur ses épaules, sans aucune aide, et commence la course. Aucune personne de son équipe ne doit être présente dans cette zone de transmission lors du départ.

Art. 5 :

Chaque coureur parcourt 120 mètres (aller-retour) en ne sortant pas de son couloir. A la fin de sa course, l'athlète transmet la charge à son coéquipier. Cette charge doit être obligatoirement transmise derrière la ligne, dans une zone délimitée au sol.

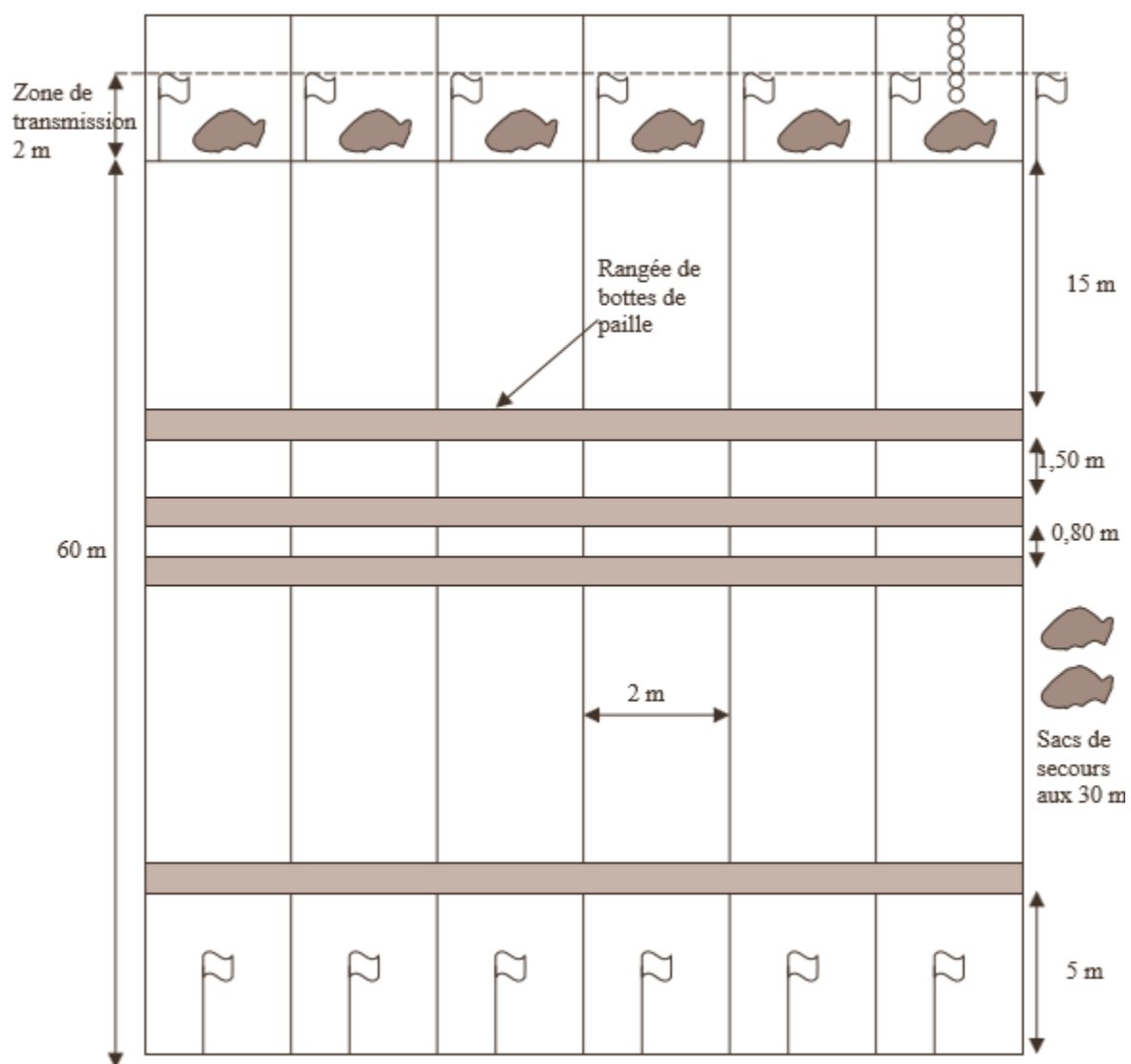
Art. 6 : En cas de chute, le concurrent doit continuer par ses propres moyens, sans aide pour reprendre le sac, si la chute intervient lors de la transmission dans la zone délimitée au sol, le coéquipier à qui était destiné le sac le relève sans-aide également et reprend la course.

Art. 7 :

En cas de rupture ou d'ouverture du sac sur le dos d'un concurrent, l'arbitre intermédiaire situé au milieu du parcours lui signale. Deux sacs de remplacement sont au 30 m. Le concurrent doit alors changer de sac, avec l'aide d'un membre de son équipe mais qui ne fait pas la course.

Art. 8 : Le dernier coureur franchit la ligne d'arrivée et pose le sac. Cela correspond à la fin de la course.

Art. 9 : Le classement est établi selon l'ordre d'arrivée des équipes et du chronomètre.



# Chech fun

## Le tir à la corde

Principe du jeu : Il s'agit de tirer à la corde des adversaires vers soi et de faire passer leur témoin latéral de son propre côté, par rapport au bâton témoin de l'arbitre.

Il existe 2 catégories pour la pratique de ce jeu :

Hors catégorie

Équipe mixte (3 gars et 3 filles)

### Caractéristiques du matériel - Règlement

Art. 1 :

L'air de tir est un couloir de 60 m de long (un couloir de relais des meuniers) et de deux mètres de large. La corde : Longueur de 25 à 32 mètres ; diamètre : de 35 à 45 mm Le bâton témoin doit mesurer entre 1,50 m et 2,00 m.

Art. 2 :

Le témoin central est un ruban jaune de 30 cm solidement noué autour de la corde. Les deux témoins latéraux sont situés chacun à 3,50 mètres de part et d'autre du témoin central, ils sont comme le témoin central sauf la couleur : rouge.

Art. 3 :

Au premier tour, un tirage au sort est effectué, ensuite ils se rencontrent selon la grille dégressive d'élimination.

Art. 4 :

Le tir se pratique en deux manches ou en deux manches et une belle, cela s'appelle un match. Après la première manche on change obligatoirement de côté. Pour la belle, il y a une pile ou face pour le choix du côté. Le plus jeune capitaine choisit : pile ou face.

Art. 5 :

Pour le tir, les deux équipes se disposent de part et d'autre de la corde dans le couloir. Le capitaine de l'équipe choisit librement sa place dans le tir. Tous les tireurs sont pieds nus. L'arbitre enfonce le bâton au point précis où se trouve le témoin central, au moment même du coup de sifflet du tir.

Art. 6 :

Il est interdit de tirer assis ou couché. Il est interdit de creuser des trous dans le sol ou de marquer celui-ci à coup de talon. Le dernier de cordé ne peut pas s'enrouler de plusieurs tours avec le surplus de corde, autour de sa taille ou du cou. Seulement un passage derrière la nuque est toléré.

Art. 7 :

Si lors du tir, 3 tireurs de la même équipe sortent du couloir, la manche est perdue

Art. 8 :

Toute corde lâchée par une équipe constitue un abandon même si le témoin rouge n'a pas dépassé le bâton.

Art. 9 :

L'arbitre siffle la fin d'un tir. Il annonce également la fin d'un match et désigne le vainqueur de son bras tendu en sa direction.

Art. 10 :

Le coach peut jouer le rôle de remplaçant. Il peut circuler le long des tireurs, depuis son témoin latéral jusqu'à l'extrémité, et les encourager du geste et de la voix.

Art. 11 :

Le remplacement d'un tireur se fait au cours d'un match et non d'un tir. Ce remplacement ne se fait qu'une fois au cours de l'épreuve pour l'ensemble des équipes d'un même club.

Art. 12 :

Chaque équipe a une marque distinctive pour ses 6 tireurs par catégorie.

Art. 13 : Le vainqueur est l'équipe qui aura remporté le match en 2 ou 3 manches.

# Règlement disciplinaire de la FNSAB

Les arbitres du jeu, ont l'autorités sur les sanctions et pénalités à prendre durant la compétition, une concertation avec le directeur des arbitres désigné, peut s'avérer nécessaire pour les décisions de sanction forte, lors de grosses fautes ou mauvais comportement, le directeur des arbitres à pour cela les pleins pouvoir de sanction, comme par exemple, l'exclusion total de la compétition.

Sauf s'ils font partie de l'effectif des arbitres, les membres du bureau fédérale ou des bureaux des clubs ne peuvent intervenir dans les décisions prises par ces derniers, comme aucuns des athlètes présents sur l'aire de jeu, seuls les capitaines d'équipe ou clubs désigner avant la compétition, peut porter des réclamations pour un litige, mais uniquement après le passage de l'épreuve concerné, auprès du directeur des arbitres.

## Les échelles de sanction et les motifs :

- **Avertissement** : 2 avertissements = exclusion de l'épreuve.
  - Non-respect d'un ou plusieurs articles des règles du jeu de l'épreuve concerné.
  - Désapprobation en parole ou en acte, d'une décision arbitrale.
- **Exclusion d'une épreuve** :
  - Mauvais comportement envers un adversaire ou le public.
  - Non-respect du règlement.
  - Non-respect des règles primordiale de sécurité de l'épreuve en question.
  - Désapprobations répétées ou non des décisions arbitrales, même si celle-ci vise une faute d'un concurrent, seul le capitaine peut porter des réclamations dans ce cas.
- **Exclusion totale de la compétition** :

## Motifs des comportements inappropriés dans nos compétitions :

- Violences.
- Insultes.
- Propos sexiste ou raciste.
- Crachats.
- Menaces verbales.
- Intimidations.
- Jet de projectiles, envers autrui, sur l'aire de jeu et aux abords.
- Dopage.
- Tricherie avérée.
- Etat d'ébriété avéré (Boissons alcoolisés interdite sur l'aire de jeux).
- Désapprobation en parole ou en acte répéter des décisions arbitrales, durant une ou plusieurs épreuves.
- Faute grave ou répétitive au règlement.
- Expression, promotion ou symbole à connotation politiques, religieuses, idéologiques ou syndicale.

Dans les cas les plus graves, une commission disciplinaire exceptionnelle peut être réunie par la suite, avec convocation du licencié ou des licenciés concernés.

**Les compétitions officielles départementales sont évidemment concernées par ces règles et sanctions.**

La fédération accorde bien-sûr toute sa confiance aux pratiquants licenciés de son organisme, et est dans l'obligation d'encadrer du mieux possible la pratique de nos sports, car chacun d'entre nous porte l'image de notre fédération, et en est responsable individuellement. Sans oublier que nous faisons régulièrement l'objet de prise de vue, photos ou vidéos, une pratique sereine est donc préférable, dans l'intérêt de la transmission de nos jeux culturels Bretons.





Fédération Nationale des Sports Athlétiques Bretons – FNSAB  
Siège : 2 Rue Jean Moulin, 22810 Plounevez-Moëdec – Mairie  
N°RNA : W222000375