

DEINE HERAUSFORDERUNG
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

INFORMATIONS

Valables à partir de 2016

Nationale Förderer

Sparkasse

BKK24
Länger besser leben.

Ernsting's family

kinder + SPORT
Joy of moving



sparkasse.de

Preise im Gesamtwert von:
100.000 €

**Mit einem Sportförderer an der Seite.
Stellen Sie sich der Herausforderung
Deutsches Sportabzeichen.**

**Anmelden und gewinnen unter:
sportabzeichen-wettbewerb.de**

Olympia Partner Deutschland



Dabeisein ist einfach.

Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

DAVANTAGE DE SPORT DANS LA VIE

L'Insigne du mérite sportif allemand (Deutsches Sportabzeichen) pour pratiquer davantage de sport dans la vie – votre bilan personnel de forme physique

Le sport et le mouvement sont-ils pour vous synonymes d'un peu de joie de vivre? Si oui, le Deutsche Sportabzeichen est un moyen pour y parvenir et représente en même temps un défi personnel. Découvrez ce qui se cache en vous! Faites l'expérience, devenez encore plus performant et améliorez votre qualité de vie grâce au sport!

Avec le Deutsche Sportabzeichen

- vous mettez l'accent sur un style de vie actif et qui vous apporte le succès
- vous obtenez la preuve objective d'une forme physique supérieure à la moyenne et de vos capacités de performances

Chacune et chacun d'entre vous peut y parvenir.
Chaque année.
Le Deutsche Sportabzeichen constitue la plus haute récompense attribuée en dehors du sport de compétition. Dans ce but, cela vaut la peine de s'entraîner. Consultez les tableaux des performances et choisissez vous-même les épreuves à effectuer au cours d'une année civile dans les quatre catégories de capacité motrice. Et cela totalement en accord avec vos préférences et vos possibilités individuelles.



PRÉPARATION

Ensemble, c'est mieux: préparation dans les clubs sportifs

Les exigences sportives requises pour l'obtention du Deutsche Sportabzeichen sont accessibles à vous tous – quel que soit votre âge. Une préparation ciblée, de préférence avec des personnes ayant les mêmes intérêts et avec l'aide d'un encadrement professionnel, s'avére utile et divertissante.

Jeunes ou personnes âgées, débutants ou avancés: les clubs sportifs vous offrent les meilleures conditions pour un entraînement collectif et passer les épreuves menant au Deutsche Sportabzeichen.

Vous avez

- les compétences professionnelles
- les équipements et les appareils nécessaires
- ainsi que les installations sportives adéquates

pour garantir la préparation individuelle nécessaire.

Quand et où?
Il existe plus de 3600 offres dans toute l'Allemagne, qui permettent de se préparer et de passer les épreuves. Sur le site: www.deutsches-sportabzeichen.de/de/das-sportabzeichen/vereine-treffs/, en indiquant votre code postal, vous obtiendrez la liste des clubs sportifs proches de chez vous – ainsi que le nom de la personne à contacter et les horaires d'entraînement.

De même, les fédérations sportives régionales, les associations sportives des districts, des villes et communes ou encore les offices de sports compétents, vous communiquent volontiers les informations nécessaires.

De même, les coordinateurs régionaux du programme «Intégration par le sport» de votre Land vous conseillent volontiers.

DOSB

Offizieller Partner „Sport für Alle“

kinder + SPORT
Joy of moving



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2016

DEINE HERAUSFORDERUNG!

Du bewegst Dich gerne, hast Spaß am Sport, vor allem mit Freunden? Dann stelle Dich der Herausforderung Deutsches Sportabzeichen.

Was kannst Du schaffen? Bronze, Silber oder sogar Gold? Laufen, Werfen, Springen und Schwimmen: Beweise was in Dir steckt und versuch´ dich am **Deutschen Sportabzeichen 2016** zusammen mit über einer halben Million anderen sportbegeisterten Kindern und Jugendlichen **von 6 bis 17 Jahren.**

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

www.kinderplussport.de
www.deutsches-sportabzeichen.de

DOSB
Partner der Olympiamannschaft
DEUTSCHLAND

kinder + SPORT

Ernsting's family
Von fröhlichen Familien empfohlen.



Sichern Sie sich einen 10,– Einkaufsgutschein von Ernsting's family!

FAMILIEN AUFGEPASST!

Das Familien-Sportabzeichen zahlt sich aus.

Und so einfach funktioniert es*:

- Mindestens drei Familienmitglieder aus zwei Generationen nehmen erfolgreich teil
- Wer das Sportabzeichen 2016 bereits abgelegt hat, kann sich sofort anmelden und online registrieren unter www.ernstingsfamily-familiensportabzeichen.de
- Anschließend erhalten Sie eine Familien-Sportabzeichen-Urkunde und einen Einkaufsgutschein von Ernsting's family

Weitere Informationen unter
www.ernstingsfamily-familiensportabzeichen.de

*Teilnahmebedingungen: Mitmachen können alle Familien, die das Deutsche Sportabzeichen nach den Bedingungen des Deutschen Olympischen Sportbundes e.V. innerhalb des Kalenderjahres 2016 erfolgreich abgelegt haben. Es gelten Familienmitglieder aus max. 2 Verwandtschaftsgraden (d.h. Kind/er mit Eltern oder Großeltern). Jede Familie kann sich nur einmal jährlich registrieren. Die Registrierung ist vom 01.01.2016 bis zum 31.12.2016 möglich.

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Chacune et chacun d'entre vous peut y participer

Le Deutsche Sportabzeichen est une récompense attestant diverses capacités motrices et une forme physique supérieure à la moyenne. Chacune et chacun peut l'acquérir, que vous soyez ou non membre de club sportif.

Le Deutsche Sportabzeichen ne peut être obtenu et délivré qu'une seule fois au cours de l'année civile.

Les capacités motrices fondamentales
Le Deutsche Sportabzeichen évalue la forme physique individuelle à partir des quatre capacités motrices fondamentales:

- l'endurance
- la force
- la rapidité
- la coordination

Les quatre disciplines sportives
Les quatre capacités motrices fondamentales sont évaluées dans chaque catégorie (de capacité motrice) par des épreuves individuelles dans les disciplines sportives suivantes:

- l'athlétisme
- le cyclisme
- la natation
- les agrès

Il faut réussir une épreuve dans chaque catégorie.
C'est vous qui la choisissez!

Vous pouvez consulter les performances à accomplir dans les catégories et disciplines sélectionnées qui sont indiquées dans les deux tableaux «Tableau des performances adultes» («Leistungskatalog Erwachsene») et «Tableau des performances enfants et jeunes» («Leistungskatalog Kinder und Jugendliche») sur le site web: www.deutsches-sportabzeichen.de. Ou plus simplement encore par une recherche interactive sur le site web: www.splink.de/sportabzeichen.



© picture alliance

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer

BKK24

Länger besser leben.



100 EURO

WIEDER MEHR BONUS FÜR SPORTLICHE NICHTRAUCHER MIT NORMALGEWICHT

Sie bewegen sich regelmäßig im Verein, in der Hochschule, im Fitness-Studio, beim Betriebssport oder haben in den letzten zwölf Monaten das Sportabzeichen abgelegt.
Sie haben Normalgewicht und verzichten auf Nikotin.
Dann haben Sie bei der BKK24 jetzt Anspruch auf 100 Euro Prämie.
Mehr Gründe zu wechseln im Internet:

Info-Telefon 05724-9710 oder Mail an info@bkk24.de

www.bkk24.de/100

DOSB

Offizieller Partner „Sport für Alle“

kinder + SPORT
Joy of moving

MITMACHEN UND FRANK BUSEMANN TREFFEN!

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2016

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Für alle, die sich gern bewegen und noch fitter werden wollen, ist das Deutsche Sportabzeichen 2016 genau das Richtige! Bei der Sportabzeichen-Tour 2016 gibt es dafür sogar echte Profitipps von Frank Busemann, dem Olympiazweiten im Zehnkampf von Atlanta 1996 und Botschafter von kinder+Sport.



Laufen, Springen, Werfen und Schwimmen bringen beim Sportabzeichen Punkte. Aus einem ganzen Katalog von Übungen kann sich jeder genau die aussuchen, die ihm am meisten liegen. Das Ergebnis entscheidet dann darüber, ob man das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold mit nach Hause nimmt.

Das Wichtigste beim Deutschen Sportabzeichen 2016 ist aber der Spaß, den man beim Training mit Freunden, Geschwistern oder Klassenkameraden hat – egal ob man die Prüfungen später auf Anhieb schafft oder nicht.

Frank Busemann
begleitet für kinder+Sport die Sportabzeichen-Tour 2016!
www.kinderplussport.de
www.deutsches-sportabzeichen.de

DOSB
Partner der
Olympiamannschaft
DEUTSCHLAND

kinder + SPORT

LE BRONZE, L'ARGENT ET L'OR

Les trois échelons de performance

Le Deutsche Sportabzeichen peut être décerné – en fonction de la forme physique et de l'état d'entraînement – selon les trois échelons de performance suivants:

- **le bronze**
- **l'argent**
- **l'or**

Les performances réalisées dans les différentes disciplines sont évaluées de 1 à 3 points:

- **Bronze = 1 point**
- **Argent = 2 points**
- **Or = 3 points**

L'addition des points obtenus aux quatre épreuves détermine l'échelon qui sera décerné:

- **Bronze = 4 à 7 points**
- **Argent = 8 à 10 points**
- **Or = 11 à 12 points**

Il faut réaliser au moins une performance au niveau de l'échelon bronze dans chaque catégorie.

Vos performances seront également récompensées si vous poursuivez: après avoir réussi une épreuve à cinq reprises (ou un multiple de 5), le Deutsche Sportabzeichen vous sera décerné avec un chiffre (bicolore en platine et or avec le chiffre 5, 10, 15, 20 etc.) – indépendamment de chaque échelon de performance obtenu par année.

Toute personne qui souhaite acquérir le Deutsche Sportabzeichen, doit savoir nager. Le brevet de natation peut être obtenu:

- en réalisant un test de natation dans les catégories vitesse ou endurance lors de l'épreuve visant à l'obtention du Deutsche Sportabzeichen. **Valable uniquement pour la catégorie endurance:** l'essai d'une performance sera validé comme preuve de compétence même sans avoir nagé toute la distance dans les temps requis pour obtenir l'échelon de performance bronze **ou**
- par une nage continue de 15 min. (possible aussi en eau libre) dans le cadre des épreuves visant à l'obtention du Deutsche Sportabzeichen **ou** au préalable (par exemple, un brevet de natation remis par le maître nageur ou la maître nageuse ou par un examinateur ou une examinatrice agréé(e) pour le Deutsche Sportabzeichen) **ou**
- à l'âge de
  < 12 ans, 50 m de nage sans limite de temps (et sans s'arrêter)
  ≥ 12 ans, 200 m de nage en 15 minutes maximum (sans s'arrêter) **ou**
- en présentant un brevet de natation
  (pour les détails et la durée de validité, consultez: www.deutsches-sportabzeichen.de)

Prise en compte d'insignes et de brevets sportifs (Leistungsabzeichen) décernés dans d'autres disciplines sportives
La Fédération allemande d'athlétisme (DVL) vous a décerné l'insigne de la course (Laufabzeichen) ou la Fédération allemande de gymnastique (DTB) celui de la gymnastique aux agrès (Gerätturnabzeichen)? Vous avez reçu l'insigne de la Fédération allemande d'équitation (Deutsches Reitabzeichen) ou celui de la Fédération allemande de tir (Deutscher Schützenbund)? Vous pouvez alors faire valider les performances réalisées au cours d'une même année pour l'une des catégories de capacité motrice par le Deutsche Sportabzeichen.

Pour savoir quels sont les insignes et brevets sportifs (Leistungsabzeichen) reconnus pour une discipline donnée, pour connaître la durée de validité du Deutsche Sportabzeichen et quelle catégorie de capacité physique vous pouvez remplacer par quel brevet ou insigne, vous pouvez contacter 24h/24: www.deutsches-sportabzeichen.de.

Actif en pratiquant le sport, interactif sur le web
Le Deutsche Sportabzeichen vous est également proposé en ligne, de manière interactive, avec les fonctions suivantes:

- Recherche de ses propres objectifs
- Recherche des clubs sportifs
- Saisie, évaluation et comparaison des performances
- Communication des performances sur le web

Accédez au site www.splink.de/sportabzeichen depuis votre PC, votre tablette ou votre smartphone. Avec votre smartphone vous pouvez utiliser le code QR.

Indications pour les personnes handicapées et pour celles atteintes d'une maladie spécifique

Les personnes handicapées peuvent elles aussi acquérir le Deutsche Sportabzeichen. Les exigences varient en fonction du niveau de handicap; elles figurent dans le manuel «Deutsche Sportabzeichen pour personnes handicapées» («Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung»). Il existe en complément un guide spécifique destiné aux examinateurs et examinatrices – les deux ouvrages sont disponibles à l'adresse suivante:

Deutscher Behindertensportverband e.V. (DBS)
– Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –
Tulpenweg 2–4
50226 Frechen-Buschbell
Germany

ou sur internet:
www.dbs-npc.de/sportentwicklung-breitensport-deutsches-sportabzeichen.html

ou par téléchargement sur le site:
www.deutsches-sportabzeichen.de

Afin de protéger la santé des personnes et de maintenir leur bien-être, l'obtention du Deutsche Sportabzeichen n'est pas possible pour les personnes handicapées dans le cas:

- d'une maladie cardiaque existante ou surmontée (par exemple, avec une bioprothèse valvulaire, un stimulateur cardiaque «pacemaker», ou dans le cas d'un infarctus etc.)
- ou de toute autre maladie engendrant des poussées aiguës (par exemple, la spondylarthrite ankylosante «maladie de Bechterew», la sclérose en plaques, la mucoviscidose etc.)

sauf si un «certificat médical du médecin spécialiste» et une «déclaration de responsabilité» sont présentés pour la participation des personnes handicapées aux épreuves visant au Deutsche Sportabzeichen.

Ce «certificat médical du médecin spécialiste» et cette «déclaration de responsabilité» doivent être présentés avant de passer la première épreuve et ne doivent pas être datés de plus de 12 mois au moment de passer la dernière épreuve (un formulaire est prévu à l'annexe D dans le manuel relatif au Deutsche Sportabzeichen pour les personnes handicapées).

Après avoir surmonté une maladie cardio-vasculaire ou une maladie qui engendre des poussées aiguës, il n'est possible de participer aux épreuves menant au Deutsche Sportabzeichen selon les conditions générales que si la personne est en possession d'un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive décerné par un médecin spécialiste. Outre l'aptitude à la pratique sportive, ce certificat doit expressément

donner l'autorisation de participer aux épreuves sportives visant au Deutsche Sportabzeichen conformément aux conditions générales. Les personnes souhaitant passer les épreuves menant à l'obtention de l'insigne sportif pour les personnes handicapées doivent présenter un handicap indépendant de celui dû à une maladie cardio-vasculaire surmontée ou à une maladie engendrant des poussées aiguës.

Les sportives et sportifs portant des endoprothèses sont exclus de toutes les épreuves de saut (saut sans élan, saut en longueur, saut en hauteur, saut en longueur par zones et saut à la corde) ainsi que de tous les exercices de gymnastique, du lancer de poids en translation et du lancer en rotation avec une balle à lanière. Le Deutsche Sportabzeichen ne pourra vous être remis que si vous sélectionnez une autre épreuve dans la catégorie de capacité motrice correspondante, à laquelle aucune des caractéristiques mentionnées ci-dessus ne s'applique. Si vous n'optez pas pour cette alternative, vous devrez passer les épreuves menant au Deutsche Sportabzeichen dans les conditions prévues pour les candidats handicapés; la règle relative aux personnes porteuses d'endoprothèses, énoncée ci-dessus, s'applique aussi dans ce cas. Il existe néanmoins d'autres épreuves alternatives.

Ernsting's family
Von fröhlichen Familien empfohlen.



BEREIT FÜR JEDE HERAUSFORDERUNG!

Das ist die Mode von Ernsting's family.
Tolle, strapazierfähige und pflegeleichte Kleidung zum überraschend günstigen Preis. Fröhlich, kreativ, sympathisch – für die ganze Familie.

Schauen Sie bei uns vorbei!
Entweder in einer unserer mehr als 1.800 Filialen oder auf **www.ernstings-family.de**

Wir freuen uns auf Sie!

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer

BKK24

Länger besser leben.



HABEN SIE EINS?

JETZT FIRMENTEAM ANMELDEN UND WETTBEWERB GEWINNEN

Jedes Sportabzeichen zählt - ganz egal, wie klein oder groß Ihre Firma ist. Anmelden, dabei sein, gewinnen. Den Siegern winken sportliche Auftritte mit Sportmoderatorin Katrin Müller-Hohenstein! Neugierig?

Info-Telefon 05724-9710 oder Mail an info@bkk24.de

www.bkk24.de/betriebssport

LES INSIGNES ET BREVETS SPORTIFS

Pour les adultes

Le Deutsche Sportabzeichen destiné aux tranches d'âge de plus de 18 ans est un insigne de l'ordre du mérite sportif remis par la République fédérale d'Allemagne. Il est décerné pour les échelons: bronze, argent et or.



Pour les personnes qui portent un uniforme, ces insignes sont également décernés sous forme de barrettes.



Le Deutsche Sportabzeichen récompense particulièrement le succès renouvelé aux épreuves: après avoir réussi une épreuve à cinq reprises (ou un multiple de 5), le Deutsche Sportabzeichen (bicolore en platine et en or) est décerné avec un chiffre (5, 10, 15, 20 etc.) indépendamment de l'échelon (bronze, argent et or) obtenu à chaque année. Dans ce cas, les années au cours desquelles les candidats passent les épreuves ne doivent pas obligatoirement se succéder.



Pour les enfants et les jeunes

Le Deutsche Sportabzeichen destiné aux enfants et aux jeunes (tranche d'âge de 6 à 17 ans), est décerné pour les échelons: bronze, argent et or.



INTEGRATION DURCH SPORT

Impressum
Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund e. V.
Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main
T +49 69 6700-0 · F +49 69 674906
www.deutsches-sportabzeichen.de · deutsches.sportabzeichen@dosb.de
Redaktion: Deutscher Olympischer Sportbund
Grafik: INKA Medialine · Frankfurt am Main
Druck: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH · Mörfelden-Walldorf
Ces traductions ont été réalisées pour le compte du programme «Intégration par le sport» de la Confédération Olympique et Sportive Allemande (DOSB): www.integration-durch-sport.de

Frankfurt am Main, 2016