



CJR 2013

LORRAINE

CHALLENGE JEUNE RAMEUR LORRAIN 2013

PROGRAMME GENERAL



Coordination Challenge Jeune Rameur lorrain 2013 :

Marion JULLIEN, CTR AVIRON LORRAINE, 06.15.38.48.26, marion.jullien@avironfrance.fr

	Date	Lieu	Épreuve 1	Épreuve 2	Épreuve 3	Épreuve 4
Journée 1	17/11/12 14H-16H	Epinal (54 et 88) Belleville (55 et 57)	Parcours bateau individuel Thème tri des déchets	Atelier jeu sur l'accastillage	Épreuve propulsion en yolette	Course tête de rivière en yolette
Journée 2	19/01/13 14H-16H	Clubs lorrains	Relais sur ergomètre sur 500m	Course à pied sur 1500m	Quizz interactif sur la nutrition	Parcours habileté coordination et vitesse
Journée 3	23/02/13 14H-16H	Pont à Mousson	Jeu de piste Handicap en bateau individuel	Courses en bord à bord en yolette	Jeu PPG	Parcours sensibilisation au handicap
Finale nationale	18/06/13 et 19/06/12	Lieu à définir				

Modalités de classement pour chaque journée :

- Un barème de points est établi pour chaque épreuve. Les équipes sont classées en fonction des points remportés au total des épreuves de la journée

Modalités du classement général :

- Les clubs marquent les points gagnés par leurs rameurs (les mixtes de club sont autorisées, les clubs marquent les points au prorata du nombre de rameurs dans l'équipe)
- Chaque participant engagé rapporte 1 point à son club (point de participation)
- Le club ayant marqué le plus de points au total des 3 journées est déclaré vainqueur du Challenge du jeune rameur lorrain 2013

Thématiques : sport, alimentation, nature, handicap. La qualité des goûters sera mise en avant.

Modalités de sélection pour la finale nationale :

- Le premier club dans le classement du Challenge du jeune rameur lorrain n'ayant encore jamais participé au Grand Challenge qualifie une équipe pour la finale nationale. Une équipe est composée de 8 rameur(se)s.

Dotation globale par la Ligue de Lorraine des Sociétés d'Aviron : 2.000,00 €

- Part aux participants à la finale nationale : 500,00 €
- Ensuite 1.500,00 € seront répartis à l'ensemble des clubs participants au prorata du nombre de points obtenus



CHALLENGE JEUNE RAMEUR LORRAIN 2013

AVANT-PROGRAMME JOURNEE 1

Date : Samedi 17 Novembre



Coordination Challenge Jeune Rameur lorrain 2013 : Marion JULLIEN, CTR AVIRON LORRAINE
06.15.38.48.26, marion.jullien@avironfrance.fr

LIEU : 2 : Epinal, Belleville/Meuse

DATE : SAMEDI 17 NOVEMBRE APRES-MIDI

- Début des épreuves : 14H00
- Fin des épreuves : 16H00
- Forfaits et changements : A signaler à Marion lors de la communication des résultats
- Benjamins, minimes n'ayant jamais participé à un championnat de France fédéral (sauf cas particulier) et rameurs UNSS à jour de licence et de certificat médical

Épreuve chronométrée 1

- Parcours bateau individuel : slalom sur 300m. Par équipes de 5, chaque rameur effectue son parcours le plus rapidement possible (parcours technique : slalom, virer, demi-tour, arrêt). Sur chaque bouée figure une image de déchets. Au retour sur le ponton, le rameur doit retrouver les déchets et les placer dans la bonne poubelle Classement individuel et par équipe (somme des chronos, bonus de -1 sec par objet bien trié).

Épreuve chronométrée 2

- Jeu sur l'accastillage : au sol. Les rameurs doivent effectuer un petit parcours pour rejoindre un bateau non équipé. Ils doivent installer un élément, puis passer le relais à l'équipier suivant. Classement par équipe (1 chrono+ malus de 5 sec par mauvaise installation)

Épreuve 3

- Epreuve en yolette : apprentissage de la propulsion : les rameurs doivent parcourir une distance (200 m), en donnant le moins de coups possible et sans s'arrêter (pénalité de 1 coup par arrêt). Classement par équipe.

Épreuve chronométrée 4

- Epreuve en yolette: les rameurs effectuent parcours en tête de rivière sur 500m. Classement par équipe.

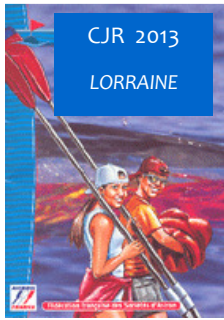
▪ **Classement de la journée**

Classement par addition de points remportés à chaque épreuve. Classement des équipes sur l'ensemble des quatre épreuves. Classement individuel pour l'épreuve 1

▪ **Classement général**

Les clubs marquent les points gagnés par leurs rameurs. Chaque participant engagé rapporte 1 point à son club.

- **Modalités d'inscription** : par mail sur fichier joint pour le 12 novembre 2012 au plus tard à marion.jullien@avironfrance.fr



CHALLENGE JEUNE RAMEUR LORRAIN 2013

AVANT-PROGRAMME JOURNEE 2

Date : Samedi 19 Janvier



Coordination Challenge Jeune Rameur lorrain 2013 : Marion JULLIEN, CTR AVIRON LORRAINE
06.15.38.48.26, marion.jullien@avironfrance.fr

LIEU : CLUBS

DATE : SAMEDI 19 JANVIER APRES-MIDI

- Début des épreuves : 14H00
- Fin des épreuves : 16H00
- Forfaits et changements : A signaler à Marion lors de la communication des résultats
- Benjamins, minimes n'ayant jamais participé à un championnat de France fédéral (sauf cas particulier) et rameurs UNSS à jour de licence et de certificat médical

Épreuve chronométrée 1

- Parcours relais sur ergomètre : course sur 2500m. Par équipes de 5, chaque rameur effectue son parcours le plus rapidement possible (500m, puis passage du relais au suivant). Classement par équipe

Épreuve chronométrée 2

- Parcours course à pieds : les rameurs effectuent un parcours de 1500m, mesuré au GPS ou compteur vélo. Classement individuel et par équipe (somme des chronos)

Épreuve 3

- Quizz nutrition : Chaque équipe doit remplir un questionnaire d'après un power point. Le but est ensuite de trouver une phrase.

Épreuve chronométrée 4

Epreuve vitesse et coordination: les rameurs effectuent un relais. Parcours : départ assis dos à la ligne, course, bonds à cloche-pied dans des cerceaux, bonds entre des lattes plus ou moins espacées, course en marche arrière, course en lançant un ballon en l'air et le rattrapant, pas chassés alternés, passage de relais. Deux essais. Classement par équipe.

▪ **Classement de la journée**

Vous retournez les chronos à Marion sur le fichier qui vous sera parvenu avant la journée. Elle fait le classement et vous le renvoie. Classement des équipes sur l'ensemble des quatre épreuves. Classement individuel pour l'épreuve 2

▪ **Classement général**

Les clubs marquent les points gagnés par leurs rameurs. Chaque participant engagé rapporte 1 point à son club.

- **Modalités d'inscription** : par mail sur fichier joint pour le 14 janvier 2013 au plus tard à marion.jullien@avironfrance.fr



CHALLENGE JEUNE RAMEUR LORRAIN 2013

AVANT-PROGRAMME JOURNEE 3

Date : Samedi 23 février



Coordination Challenge Jeune Rameur lorrain 2013 : Marion JULLIEN, CTR AVIRON LORRAINE
06.15.38.48.26, marion.jullien@avironfrance.fr

LIEU : Pont-à-Mousson

DATE : SAMEDI 23 FEVRIER APRES-MIDI

- Début des épreuves : 14H00
- Fin des épreuves : 16H00
- Forfaits et changements : A signaler à Marion lors de la communication des résultats
- Benjamins, minimes n'ayant jamais participé à un championnat de France fédéral et rameurs UNSS à jour de licence et de certificat médical

Épreuve chronométrée 1

- Parcours bateau individuel : Par 2. Le rameur a les yeux bandés. Le passager doit lui donner les consignes pour aller vers une balise où figurent des images. Au retour sur la berge, il faut retrouver les images et trouver un intrus. Un rameur le fait tout seul. Classement par équipe (chrono+bonus pour nombre d'images retrouvées et identification de l'intrus)

Épreuve chronométrée 2

- Parcours yolette : les rameurs effectuent un parcours de 600m en bord à bord. Chronométré. Classement par équipe.

Épreuve chronométrée 3

- Jeu PPG : Relais. Parcours à effectuer avec différentes épreuves physiques (corde à sauter, sauts divers, ballons à lancer, etc...). Classement par équipe

Épreuve 4

- Parcours au sol: Parcours en fauteuil roulant : slalom, passage de porte, récupération d'objets, passage sur sols variés, franchissement d'obstacles, passe à 10. Classement par équipe.

▪ **Classement de la journée**

Classement par addition de points remportés à chaque épreuve. Classement des équipes sur l'ensemble des quatre épreuves.

▪ **Classement général**

Les clubs marquent les points gagnés par leurs rameurs. Chaque participant engagé rapporte 1 point à son club.

- **Modalités d'inscription** : par mail sur fichier joint pour le 18 février au plus tard à marion.jullien@avironfrance.fr