



CHALLENGE JEUNE RAMEUR LORRAIN 2010

PROGRAMME GENERAL



Coordination Challenge Jeune Rameur lorrain 2010 :

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	28/11/09 14H-16H	Nancy (54 et 88) Belleville (55 et 57)	Parcours slalom bateau individuel	Atelier jeu sur l'accastillage	Épreuve propulsion en yolette	Course tête de rivière en yolette
Journée 2	30/01/10 14H-16H	Clubs lorrains	Course à l'ergomètre sur 300m	Course à pied sur 1500m	Jeu du poisson sur ergomètre	Parcours habileté en binôme
Journée 3	06/03/09 14H-16H	Pont à Mousson	Jeu de piste Environnement en bateau individuel	Courses en bord à bord en yolette	Parcours au sol vitesse et habileté multi- activités	Jeu nutrition -
Finale nationale	15/06/09 Et 16/06/09	Bourges				

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 2010

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

Modalités de sélection pour la finale nationale :

- Les clubs vainqueurs et seconds du Challenge du jeune rameur lorrain qualifient une équipe pour la finale nationale. Une équipe est composée de 8 rameur(se)s. **Nancy et Pont à Mousson, qualifiés en 2009, ne sont pas prioritaires pour la sélection.**

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 2010

AVANT-PROGRAMME JOURNEE 1

Date : Samedi 28 Novembre



Coordination Challenge Jeune Rameur lorrain 2010 : Marion JULLIEN, CTR AVIRON LORRAINE
06.15.38.48.26, marion.jullien@avironfrance.fr

LIEU : Belleville/Meuse et Nancy

DATE : SAMEDI 28 NOVEMBRE APRES-MIDI

- Début des épreuves : 14H00
- Fin des épreuves : 16H00
- Forfaits et changements : A signaler au secrétariat en arrivant sur place
- 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 : slalom sur 300m. Par équipes de 5, chaque rameur effectue son parcours le plus rapidement possible (parcours technique : slalom, virer, demi-tour, arrêt). Classement individuel et par équipe (somme des chronos)

Épreuve chronométrée 2

- Jeu sur l'accastillage : au sol. Un bateau est préparé avec des « erreurs » sur les installations. Les rameurs doivent identifier les anomalies le plus rapidement possible, puis faire en sorte d'y remédier pour que le bateau soit prêt à être utilisé par un rameur. Classement par équipe (1 chrono+ malus de 5sec par manque ou mauvaise correction)

Épreuve 3

- Epreuve en yolette : apprentissage de la propulsion : les rameurs prennent de l'élan, arrêtent de ramer à une bouée et doivent laisser glisser la yolette, qui doit parcourir la plus grande distance possible avant de s'arrêter. Une bouée est posée là où s'arrête la yolette, puis l'écart entre les 2 bouées est mesuré avec un décimètre. 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 des chronos. 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 23 novembre 2009 au plus tard à marion.jullien@avironfrance.fr



CHALLENGE JEUNE RAMEUR LORRAIN 2010

AVANT-PROGRAMME JOURNEE 2

Date : Samedi 30 Janvier



Coordination Challenge Jeune Rameur lorrain 2010 : Marion JULLIEN, CTR AVIRON LORRAINE
06.15.38.48.26, marion.jullien@avironfrance.fr

LIEU : CLUBS

DATE : SAMEDI 30 JANVIER APRES-MIDI

- Début des épreuves : 14H00
- Fin des épreuves : 16H00
- Forfaits et changements : A signaler au secrétariat en arrivant sur place
- 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 sur ergomètres : course sur 300m. Par équipes de 5, chaque rameur effectue son parcours le plus rapidement possible. Classement individuel et par équipe (somme des chronos)

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

- Jeu du poisson : Chaque rameur doit marquer le plus de points possible. 2 essais, le meilleur est retenu. Classement individuel et par équipe (somme des points).

Épreuve chronométrée 4

Epreuve vitesse et habileté: les rameurs effectuent un relais par binôme. L'un a les yeux bandés, l'autre accompagne (tous les rameurs doivent passer deux fois : l'une comme aveugle, l'autre comme accompagnateur). Parcours d'habileté : slalom, bonds pieds joints, passage sous un fil tendu à 1m au dessus du sol, passage au dessus d'un obstacle (banc), lancer de ballon...puis passage de relais. Deuxième passage : changement de rôle.(chrono déclenché au départ du premier du 1^{er} passage et arrêté à l'arrivée du dernier du 2^{ème} passage).

(Détail du parcours en annexe)

▪ **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 les épreuves 1, 2, 3

▪ **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 25 janvier 2010 au plus tard à marion.jullien@avironfrance.fr



CHALLENGE JEUNE RAMEUR LORRAIN 2010

AVANT-PROGRAMME JOURNEE 3

Date : Samedi 06 Mars



Coordination Challenge Jeune Rameur lorrain 2010 : Marion JULLIEN, CTR AVIRON LORRAINE
06.15.38.48.26, marion.jullien@avironfrance.fr

LIEU : Pont à Mousson

DATE : SAMEDI 06 MARS APRES-MIDI

- Début des épreuves : 14H00
- Fin des épreuves : 16H00
- Forfaits et changements : A signaler au secrétariat en arrivant sur place
- 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 : recherche d'indices sur l'eau. Par équipes de 5, chaque rameur effectue un parcours pour aller chercher des indices sur l'eau. Au retour sur la berge, mise en commun des indices pour résoudre une énigme. Classement par équipe (chrono+bonus pour nombre d'indices rapportés et résolution de l'énigme)

Épreuve chronométrée 2

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

Épreuve chronométrée 3

- Parcours au sol: Parcours d'habileté au sol axé sur l'habileté et la dextérité, sous forme de relais. Avec ballon de basket. Chaque rameur doit effectuer le parcours le plus rapidement possible. Classement par équipe.

Épreuve 4

- Jeu sur la nutrition : Notion sur l'indice glycémique des aliments et la dépense énergétique. Classement par équipe (points).

▪ **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 les épreuves 1, 2, 3

▪ **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 08 mars 2010 au plus tard à marion.jullien@avironfrance.fr