

MEMENTO CHAMPIONNATS D'ACADEMIE UNSS D'ERGO-AVIRON

- La compétition se déroulera de 13h15 à 17 h.
 - Dès votre arrivée, merci de vous diriger vers le secrétariat afin de rectifier les éventuels changements et percevoir vos maillots.
 - Rappel : seuls les équipages vainqueurs de l'épreuve du relais seront déclarés champions d'académie.
les vainqueurs du challenge FISH'N ROWING (endurance + jeu du poisson) seront également récompensés.
 - Chaque équipage se confronte aux 3 ateliers.
1. **RELAIS** : 4 x 500 m avec changement de rameur entre 470 et 530 m. Les équipiers rament l'un après l'autre face à l'écran géant.
 2. **ENDURANCE** : Chaque équipier parcourt 1000m, l'ordinateur calcule une moyenne des 4 et fait avancer un bateau d'équipe sur l'écran géant.
Les équipiers rament ensemble.

3. **JEU DE POISSONS** :

Le Jeu de Poissons fait appel à votre habileté plus qu'à votre force, tout en apportant un aspect ludique au rameur.

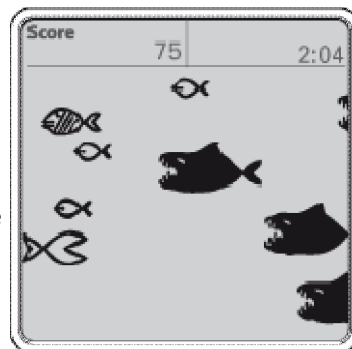
Le but du jeu est simple : amasser autant de points que possible en mangeant les petits poissons (clairs), tout en évitant de se faire avaler par les requins (gros poissons sombres).

→ Sur l'écran, vous êtes le poisson le plus à gauche, qui fait face à l'assaut des autres habitants de l'océan, à la fois bons et moins bons. Le jeu débute dès lors que vous effectuez une traction sur la poignée du rameur.

→ Déplacez votre poisson de haut en bas en variant l'intensité de votre coup d'aviron. Quand un bon poisson arrive, alignez le vôtre devant et gobez-le !

→ Chaque bon poisson avalé vous rapporte un certain nombre de points : les petits poissons valent 30 points, les plus gros en valent 60. Prenez garde aux prédateurs (les gros poissons sombres) car, à chaque fois que l'un d'eux vous gobe, il vous fait perdre 45 de vos points. Une bonne nouvelle toutefois : si vous êtes à zéro, vous n'irez pas plus bas !

→ Une partie dure 4 minutes.



Contrairement à la pratique habituelle du rameur, le gabarit et le niveau de forme ne sont pas des facteurs clés de succès : les filles peuvent obtenir de meilleurs résultats que les garçons. Il faut apprendre à maîtriser sa gestuelle technique car les changements d'amplitude et de puissance sont incessants tout au long des 4 minutes de jeu.

- **IMPORTANT, AVANT le 7 janvier 2011 :**

Vous (professeurs d'EPS) devez saisir les performances en RELAIS de vos équipages sur le site

<http://udb.unss.org/joel/ergo>

et un classement national de vos équipages vous sera donné instantanément. L'UNSS Nationale sélectionnera les meilleurs établissements pour participer au Championnat de France d'Aviron indoor qui se déroulera au Palais des Sports Pierre de Coubertin à Paris le 22 ou 23 janvier 2011.