



CJR 2015

LORRAINE

CHALLENGE JEUNE RAMEUR LORRAIN 2015

PROGRAMME GENERAL



Coordination Challenge Jeune Rameur lorrain 2015 :

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

	Date	Lieu	Épreuve 1	Épreuve 2	Épreuve 3
Journée 1	15/11/14 14H-16H	Epinal (54 et 88) Metz (55 et 57)	Épreuve yolette avec virage sur 1000m	Relais vélo/course à pied	Evaluation technique en équipage (yolette)
Journée 2	24/01/15 14H-16H	Clubs lorrains	Épreuve de propulsion sur ergomètre et jeu des fléchettes	Relais sur ergomètre : distance 2500m	Quizz sur la technique en aviron
Journée 3	28/02/15 14H-16H30	Pont à Mousson	Courses en ligne en yolette sur 500m	Biathlon en relais (carabine laser/ergo)	Parcours bateau individuel en aveugle
Finale nationale	17/06/15 et 18/06/15	Vichy			

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 2015

Thématiques : Perfectionnement technique et préparation physique

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 par la Ligue Lorraine d'Aviron :

- 1500,00€ pour les clubs participants au Challenge du Jeune Rameur, au prorata du nombre de points obtenus
- 200,00€ par équipe qualifiée au Grand Challenge



CHALLENGE JEUNE RAMEUR LORRAIN 2015

AVANT-PROGRAMME JOURNEE 1

Date : Samedi 15 Novembre



Coordination Challenge Jeune Rameur lorrain 2015 : Marion JULLIEN, CTR AVIRON LORRAINE
06.15.38.48.26, marion.jullien@avironfrance.fr

Organisation générale :	2 lieux : Epinal (Vosges et Meurthe et Moselle) Metz (Meuse et Moselle)
Horaires :	Rendez-vous à 13h30 Début des épreuves à 14h Fin des épreuves à 16h
Public :	Catégorie Jeune étant rameurs FFA ou UNSS à jour de licence et de certificat médical.
Modalités d'inscription :	par mail sur fichier joint pour le 12 novembre au plus tard à marion.jullien@avironfrance.fr
Descriptif de la ou des épreuves	<p>Epreuve chronométrée 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Epreuve en yolette: les rameurs effectuent un parcours avec virage autour d'une bouée en tête de rivière sur 1000m. Classement par équipes <p>Epreuve chronométrée 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Relais vélo/course à pied par équipe de 5 : Chaque équipier effectue 1 tour en vélo et 1 tour en course à pied. 1 tour=environ 300m Classement par équipes <p>Epreuve technique :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Evaluation technique par équipage en yolette sur un parcours de 1000m avec virage selon grille d'évaluation (amplitude, ensemble, ne pas plumer, etc...) Note sur 20, classement par équipe
Descriptif des différents classements de la journée	Classement par addition de points remportés à chaque épreuve. Classement des équipes sur l'ensemble des 3 épreuves.
Modalités de prise en compte pour le classement général	Les clubs marquent les points gagnés par leurs rameurs. Chaque participant engagé rapporte 1 point à son club.



CHALLENGE JEUNE RAMEUR LORRAIN 2015

AVANT-PROGRAMME JOURNEE 2



Date : Samedi 24 Janvier

Coordination Challenge Jeune Rameur lorrain 2014 : Marion JULLIEN, CTR AVIRON LORRAINE
06.15.38.48.26, marion.jullien@avironfrance.fr

Organisation générale :	Cette journée se déroule dans chaque club
Horaires :	Début des épreuves à 14h Fin des épreuves à 16h
Public :	Catégorie Jeune étant rameurs FFA ou UNSS à jour de licence et de certificat médical.
Modalités d'inscription/retour des résultats :	Vous retournez les résultats à Marion sur le fichier qui vous sera parvenu avant la journée. Sur ce fichier figurera la composition des équipes.
Descriptif de la ou des épreuves	<p>Epreuve 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Epreuve sur ergomètre : apprentissage de la propulsion : les rameurs doivent parcourir la plus grande distance possible en simplement 30 coups. Classement par équipe. <p>Epreuve chronométrée :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parcours relais ergomètre : course sur 2500m. Par équipes de 5, chaque rameur effectue son parcours le plus rapidement possible (500m chacun, puis passage du relais au suivant). Classement par équipe <p>Epreuve 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu des fléchettes sur ergomètre: chaque équipier lance 50 fléchettes. <p>Classement par équipes au total des 5</p> <p>Epreuve 4 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Quizz sur la technique en aviron. Chaque équipe doit remplir un questionnaire d'après un power point avec photos et vidéos <p>Classement par équipe.</p>
Descriptif des différents classements de la journée	Classement par addition de points remportés à chaque épreuve. Classement des équipes sur l'ensemble des 3 épreuves.
Modalités de prise en compte pour le classement général	Les clubs marquent les points gagnés par leurs rameurs. Chaque participant engagé rapporte 1 point à son club.



CHALLENGE JEUNE RAMEUR LORRAIN 2015

AVANT-PROGRAMME JOURNEE 3



Date : Samedi 28 février

Coordination Challenge Jeune Rameur lorrain 2015 : Marion JULLIEN, CTR AVIRON LORRAINE
06.15.38.48.26, marion.jullien@avironfrance.fr

Organisation générale :	Finale régionale (sans sélection) Pont à Mousson, sur le site du club
Horaires :	Rendez-vous à 13h30 Début des épreuves à 14h Remise des prix à 16h30
Public :	Catégorie Jeune étant rameurs FFA ou UNSS à jour de licence et de certificat médical.
Modalités d'inscription :	par mail sur fichier joint pour le 23 février au plus tard à marion.jullien@avironfrance.fr
Descriptif de la ou des épreuves	<p>Epreuve chronométrée 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Epreuve en yolette: les rameurs effectuent un parcours en course en ligne sur 500m. Classement par équipe <p>Epreuve chronométrée 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Relais en biathlon ergo-carabine laser (pénalités en course à pied). Classement par équipe. <p>Epreuve 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parcours en bateau individuel les yeux bandés (avec un guide). Les 5 équipiers effectuent le parcours à tour de rôle. Passage de relais au ponton Classement par équipes
Descriptif des différents classements de la journée	Classement par addition de points remportés à chaque épreuve. Classement des équipes sur l'ensemble des 3 épreuves.
Modalités de prise en compte pour le classement général	Les clubs marquent les points gagnés par leurs rameurs. Chaque participant engagé rapporte 1 point à son club.
Remise des récompenses	Le meilleur club recevra le trophée du Challenge du Jeune Rameur Lorrain. Les meilleures équipes seront récompensées. Chaque participant recevra un lot. Les clubs recevront leur dotation financière par courrier.