



CHALLENGE JEUNE RAMEUR LORRAIN 2016

PROGRAMME GENERAL



Coordination Challenge Jeune Rameur Lorrain 2016 :

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 | 14/11/15 13H30-16H30 | Nancy (54 et 88) Metz (55 et 57) | Épreuve bateaux individuels : Jeu tri des déchets | Propulsion en yolette | Parcours en yolette | Apprentissage de la posture |
| Journée 2 | 23/01/16 13H30-16H30 | Clubs lorrains | Relais avec témoin sur ergomètre | Combien de sauts en 5 minutes ? | Parcourir la plus grande distance en 5 minutes | Quizz Compétition |
| Journée 3 | 27/02/16 13H30-17H | Pont à Mousson | Épreuve yolette sur 500m | Parcours en fauteuil roulant | Parcours athlétique | Pétanque sur ergomètre |
| Finale nationale | 14/06/16 et 15/06/16 | 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 2016

Thématiques : sport, préparation physique générale, développement durable et sensibilisation au handicap.

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.

Dotations globale par la Ligue Lorraine d'Aviron : 1.700,00 €

- Part aux participants à la finale nationale : 200,00 €/équipe qualifiée au grand challenge
- Ensuite le montant restant de la dotation sera réparti à l'ensemble des clubs participants au prorata du nombre de points obtenus.

LIGUE LORRAINE D'AVIRON- Marion JULLIEN, CTR

Maison Régionale des Sports 13, rue Jean Moulin 54510 TOMBLAINE, marion.jullien@avironfrance.fr



CHALLENGE JEUNE RAMEUR LORRAIN 2016

AVANT-PROGRAMME JOURNEE 1

Date : Samedi 14 Novembre



Coordination Challenge Jeune Rameur lorrain 2016 : Marion JULLIEN, CTR AVIRON LORRAINE
06.15.38.48.26, marion.jullien@avironfrance.fr

LIEUX : METZ et NANCY

DATE : SAMEDI 14 NOVEMBRE APRES-MIDI

- Rendez-vous au club à 13h
- Début des épreuves : 13H30
- Fin des épreuves : 16H30
- Forfaits et changements : A signaler dès votre arrivée sur le lieu du challenge.
- J11, J12, J13, J14 étant rameurs FFA à jour de licence et de certificat médical.

Épreuve chronométrée 1 : Jeu tri des déchets

- Course d'orientation en bateau individuel, chaque rameur doit trouver la bouée qui lui est désigné. Sur chaque bouée, figure une image avec 4 déchets au retour sur le ponton le rameur doit retrouver les déchets mémorisés et les placer dans la bonne poubelle.

Classement par équipe, Bonus -10 secondes par déchets bien trié.

Épreuve 2 : Propulsion en yolette

- Les rameurs doivent parcourir une distance (300m) en donnant le moins de coup possible et sans s'arrêter.

Classement par équipe. Pénalité de 1 coup par arrêt.

Épreuve chronométrée 3 : Parcours en yolette

- Parcourir 300 mètres le plus rapidement possible.

Classement par équipe.

Épreuve 4 : Apprentissage de la posture

- Après un temps d'entraînement, effectuer un ensemble de mouvement collectif (flexions bras devant soi, fentes droites, fentes gauches, cercles de gainage coudes/main...).

La notation se fera en fonction de la qualité de la réalisation.

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 09 novembre 2015 au plus tard à charlotte.culty@avironfrance.fr



CHALLENGE JEUNE RAMEUR LORRAIN 2016

AVANT-PROGRAMME JOURNEE 2

Date : Samedi 23 Janvier



Coordination Challenge Jeune Rameur lorrain 2016 : Marion JULLIEN, CTR AVIRON LORRAINE
06.15.38.48.26, marion.jullien@avironfrance.fr

LIEU : CLUBS

DATE : SAMEDI 23 JANVIER APRES-MIDI

- Début des épreuves : 13H30
- Fin des épreuves : 16H30
- Forfaits et changements : A signaler à Charlotte lors de la communication des résultats.
- J11, J12, J13, J14 étant rameurs FFA à jour de licence et de certificat médical

Épreuve chronométrée 1 : Relais avec témoin sur ergomètre

- Parcours relais 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 2 : Combien de sauts en 5 minutes ?

- Effectuer le plus grand nombre de sauts à la corde en 1 minute par équipier.

Classement collectif par l'addition des sauts réalisés.

Épreuve 3 : Parcourir la plus grande distance en 5 minutes.

- Les rameurs effectués le maximum de tours en 5 minutes (carré de 20m de long).

Classement collectif par l'addition des tours réalisés.

Épreuve 4 : Quizz Compétition

- Quizz culture aviron et compétition. Chaque équipe doit remplir un questionnaire d'après un power point.

Classement par équipe.

▪ **Classement de la journée**

Vous retournez les chronos et les distances parcourues à Charlotte sur le fichier qui vous sera parvenu avant la journée. Elle fera le classement et vous le renvoie. 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 janvier 2016 au plus tard à charlotte.culty@avironfrance.fr



CHALLENGE JEUNE RAMEUR LORRAIN 2016

AVANT-PROGRAMME JOURNEE 3



Date : Samedi 27 février

Coordination Challenge Jeune Rameur lorrain 2016 : Marion JULLIEN, CTR AVIRON LORRAINE
06.15.38.48.26, marion.jullien@avironfrance.fr

LIEU : PONT A MOUSSON

DATE : SAMEDI 27 FEVRIER APRES-MIDI ou JOURNEE

- Rendez-vous au club de pont à mousson à 13h00
- Début des épreuves : 13H30
- Fin des épreuves : 17H00
- Forfaits et changements : A signaler à Charlotte dès votre arrivée sur le site.
- J11, J12, J13, J14 étant rameurs FFA à jour de licence et de certificat médical

Épreuve chronométrée 1 : Course en yolette

- Les rameurs effectuent un parcours en bord à bord sur 5000m.

Classement par équipe

Épreuve chronométrée 2 : Parcours en fauteuil roulant

- Slalom, passage de porte, ramassage d'objet au sol, passage sur sol varié, franchissement d'obstacles.

Classement par équipe

Épreuve chronométrée 3 : Parcours athlétique

- Sous forme de relais, les équipiers effectuent le parcours le plus rapidement possible.

Classement par équipe

Épreuve 4 : Pétanque

- Chaque équipe tire au sort une distance à atteindre en 10 coups chacun.

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 22 février 2016 au plus tard à charlotte.culty@avironfrance.fr