



# AVIRON

## CHALLENGE REGIONAL D'AVIRON UNSS-MAIF 2016



### FICHES DES JOURNEES D'ANIMATION PAR DEPARTEMENTS

- **Mercredi 24 février : J1 par départements**  
Site Meuse : Belleville/Meuse  
Site Moselle/Meurthe et Moselle: Mittersheim  
Site Vosges : Gérardmer
- **Mercredi 23 mars : J2 finale régionale**  
Organisation régionale à Metz

#### LIGUE LORRAINE D'AVIRON

Maison Régionale des Sports de Lorraine  
13 rue Jean Moulin  
54510 TOMBLAINE

#### UNSS REGIONALE NANCY-METZ

Maison Régionale des Sports de Lorraine  
13, rue Jean Moulin  
54510 TOMBLAINE



## CHALLENGE REGIONAL D'AVIRON UNSS-MAIF – DESCRIPTIF DES EPREUVES

### JOURNEE 1

#### **JOURNEE 1 : MERCREDI 24 FEVRIER 2016**

**Equipes de 5 rameurs ou rameuses (bateaux mixtes autorisés)**  
**3 épreuves : bateau collectif, relais agile et jeu sur ergomètre**

#### **1. EPREUVE PAR EQUIPAGES EN YOLETTE DE COUPLE :**

Parcours contre la montre de 1000m avec virage

#### **2. JEU SUR ERGOMETRE : « RESTER EN VIE »**

Aligner les ergomètres côte à côte. L'équipe doit ramer ensemble pendant 2'30 (les 30 premières secondes ne comptent pas, elles sont accordées pour que les élèves se calent bien ensemble). Elle dispose de 5 vies. L'équipe perd une vie dès qu'un des équipiers ne suit plus la cadence imposée par le capitaine de l'équipe. Le juge lève le drapeau rouge à chaque vie perdue, ainsi que le carton avec le nombre de vies restantes. Attention : 1<sup>ère</sup> minute à cadence d'entraînement, 2<sup>ème</sup> minute à cadence de course !  
Le nombre de points obtenus sur cette épreuve correspond au nombre de vies préservées

#### **3. RELAIS AGILE**

Sous forme de relais, les équipes effectuent un parcours composé de course à pied avec des obstacles, en tenant un verre rempli d'eau. L'équipe doit donc combiner vitesse et habileté pour conserver la plus grande quantité d'eau possible. Bonus pour le niveau d'eau.  
Classement par équipes

Le classement de la journée est effectué au total des 3 épreuves.

- Date : Mercredi 24 février 2016
- Lieu : Belleville 55 Aviron/Mittersheim/Gérardmer
- Catégorie : Benjamins, Minimes, Cadets UNSS
- Date limite d'inscription: Vendredi 19/01
- Licences : licence UNSS en cours de validité
- Réunion des professeurs : 13H30
- Résultats : Affichage/Internet
- Animation : Début des épreuves à 14H00

Remarque : si les conditions météorologiques ne permettent pas de ramer, la journée n'est pas annulée.  
Un programme de remplacement au parcours en yolette est proposé :  
1. Course 1000m sur ergomètre par équipes

**Inscriptions : Intranet UNSS, site régional**



## CHALLENGE REGIONAL D'AVIRON UNSS-MAIF – DESCRIPTIF DES EPREUVES JOURNEE 2

### **JOURNEE 2 : MERCREDI 23 MARS 2016 - FINALE DU CHALLENGE REGIONAL**

*Equipes de 5 rameurs ou rameuses (bateaux mixtes autorisés)*

*3 épreuves : bateau collectif, jeu sur ergomètre et épreuves athlétiques*

#### **EPREUVE PAR EQUIPES DE 5**

**1. EPREUVE PAR EQUIPAGES EN YOLETTE DE COUPLE :** Course en bord à bord sur une distance de 500m minimum

Système de Match Racing pour aboutir à des finales de classement (Finales A, B, C, etc...)

Important : comme aux championnats d'académie, un équipage se compose de 5 personnes.

#### **2. JEU DE PETANQUE SUR ERGOMETRE :**

Chaque équipe tire au sort une distance à atteindre (le but). Chaque équipier se relaie ensuite sur l'ergomètre (10 coups chacun) pour essayer d'atteindre cette distance, au mètre près.

Classement par équipes en fonction de l'écart avec le but. Les équipes qui marquent le but ont un bonus.

#### **3. EPREUVES ATHLETIQUE**

- Sauts à la corde
- Tirs sur cible
- Jeux d'équilibre sur slackline
- Ergomètre sur 30''
- Echelle de rythme

Classement par équipes

- Date : Mercredi 23 mars 2016
- Lieu : Metz
- Catégorie : Benjamins, Minimes, Cadets UNSS
- Date limite d'inscription: Vendredi 18/02
- Licences : licence UNSS en cours de validité
- Réunion des professeurs : 13H00
- Résultats : Affichage/Internet
- Animation : Début des épreuves à 13H45

**CLASSEMENT FINAL DU CHALLENGE REGIONAL : Classement par établissements** : total des points marqués par établissement sur les 2 étapes du challenge

**Inscriptions : Intranet UNSS, site régional**

## Informations complémentaires :

### ○ Modalités de remboursement des frais de déplacement :

- Journées 1 et 2 : Remboursement intégral des frais de déplacement. Demande à adresser à la Ligue Lorraine d'Aviron, (formulaire de demande+copie des factures) avant le 30 juin 2016. Tout dossier adressé hors délai ne sera pas pris en compte.

### ○ Modalités de qualification aux championnats d'académie d'aviron :

Ce challenge régional n'est pas sélectif pour les championnats d'académie (inscription libre).

### ○ Modalités de qualification au Grand Challenge des Jeunes Rameurs :

Le Grand Challenge est une finale nationale des challenge régionaux rassemblant 32 équipes. Il aura lieu à Vichy les 16 et 17 juin 2016.

Pour être qualifiées, les équipes doivent avoir participé aux différentes étapes du challenge régional UNSS-MAÏF (labellisé par la FFA) organisées dans leur ligue ou leur académie.

Pour favoriser l'accès à cette animation nationale, le ou les 2 meilleurs établissements de l'académie de Nancy-Metz seront qualifiés (classement général des établissements publié après la finale régionale du 23 mars). Si un établissement décline la sélection, la place sera proposée au suivant dans le classement. Réponse souhaitée pour le 15 mars 2016. Les documents seront transmis par mail aux établissements concernés.

### ○ Jeunes Officiels :

Une certification départementale pourra être délivrée à l'issue de la finale à Metz, si au moins 2 postes différents de JO ont été occupés au cours des 2 journées.

Les postes suivants seront à pourvoir :

- Starter
- Juge à l'arrivée
- Chronométrage des épreuves en bateau
- Chronométrage des épreuves au sol
- Jury jeux sur ergomètre