



COMITÉ DÉPARTEMENTAL AVIRON 47  
[cd.aviron47@gmail.com](mailto:cd.aviron47@gmail.com) / 07.61.24.94.80

« CHALLENGE AVIRON 47 »  
Étape 4 - Club Clairac

Samedi 14 janvier 2023

## AVANT PROGRAMME

Lieu : Gymnase 1 route du Pech 47320 Clairac, face au jardin public

Parcours : Épreuve au sol catégorie J14 – J16 – J18 – Séniors - Masters

Engagements : Les engagements se feront via [l'intranet de la Fédération](#) à partir du **Lundi 19 décembre 2022 jusqu'au Lundi 09 janvier 2023 20 h.** Si vous rencontrez des problèmes envoyés vos inscriptions par courriel au [cd.aviron47@gmail.com](mailto:cd.aviron47@gmail.com)

**⚠ Les équipes engagées** doivent être composées des mêmes rameurs et rameuses (avec 50% de changement autorisés), que celles engagées à l'étape 1 2 et 3 !

Réunion des délégués : La réunion des délégués aura lieu le samedi 14 janvier 2023 à 9h00. La présence d'un représentant par club est obligatoire pour confirmer les rameurs(euses) engagés(es).

Déroulement de l'épreuve : J14 9H30 – 12H30

Les rameurs et rameuses se préparent pour l'échauffement 15 minutes de course à pied à partir 9H30. En fonction du nombre de sportifs, plusieurs vagues pourront être effectuées. 1 départ toutes les 10 minutes par vagues de 5 candidats.

Les 15 ateliers seront mis en place dans le gymnase. Une fois l'atelier terminé les sportifs passent à l'atelier suivant. Les rameurs(eus) ont trois choix possibles par atelier, le nombre de points varient en fonction de la difficulté choisis.

1 fois les 15 ateliers validés une épreuve d'endurance sur les 5 ergomètres seront à réaliser par tous. Durée de l'épreuve d'endurance 10 minutes par rameur(euse). Voir la grille d'évaluation pour le décompte des points.

COURSES	5 ateliers	5 ateliers	5 ateliers	Ergo
15 minutes	05 minutes	05 minutes	05 minutes	10 minutes

**⚠ Un Jury sera placé sur chaque atelier** : Le rôle du jury est de valider le nombre de répétitions effectué par le sportif. Chaque candidat à une fiche de suivi, seuls les jurys peuvent noter le nombre de points obtenus sur l'atelier.

Repas du midi : 1 représentant de chaque club est convié pour le repas du midi

Déroulement de l'épreuve : J16 – J18 – Séniors – Masters 13H30 – 17H30

5 couloirs seront installés dans le gymnase comprenant 7 ateliers chacun. **2 jurys par couloir**. Rôle des jurys : Un jury avec un chronomètre prend le départ et l'arrivée du rameur(euse), l'autre jury suit le(a) sportif(ve) pour contrôler le nombre de répétition et la bonne réalisation des mouvements demandés.

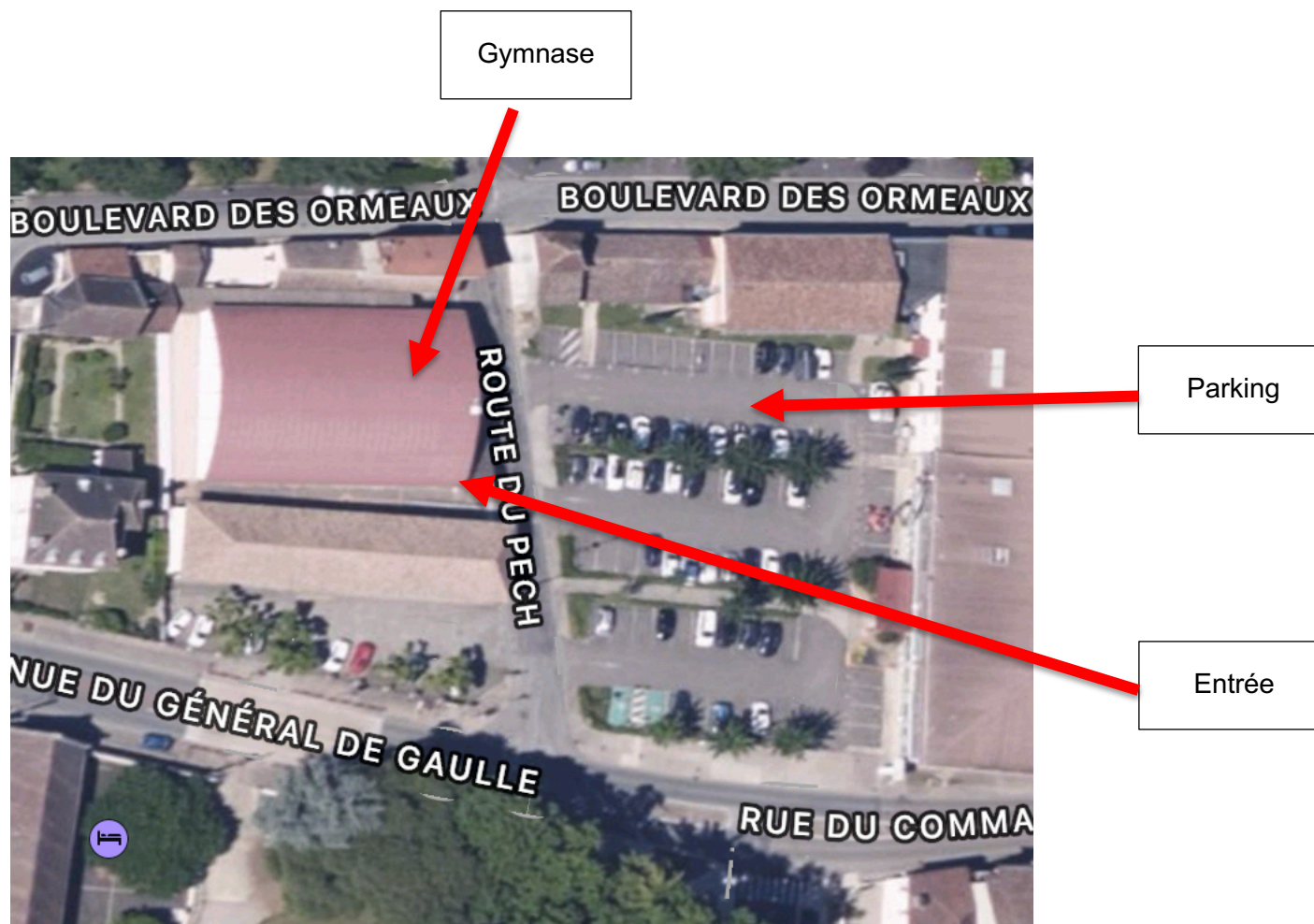
Catégorie	Épreuve
J16 H	Épreuve individuelle
J16 F	Épreuve individuelle
J18 H	Épreuve individuelle
J18 F	Épreuve individuelle
Séniors H	Épreuve individuelle
Séniors F	Épreuve individuelle
Masers H	Épreuve individuelle
Master F	Épreuve individuelle
J16 H	Relai à 4
J16 F	Relai à 4
J18 H	Relai à 4
J18 F	Relai à 4
Séniors H	Relai à 4
Séniors F	Relai à 4
Masers H	Relai à 4
Master F	Relai à 4
J16	Relai Mixte
J18	Relai Mixte
Séniors	Relai Mixte
Masers	Relai Mixte

La durée des courses variera en fonction du nombre d'inscrits.

**Coin Buvette** : Une buvette sera à votre disposition et tenue par les bénévoles du club (boissons fraîches et chaudes – Viennoiserie – Gâteau). Possibilité de restauration proche du gymnase (Kebab – Pizza – Boulangerie)

**Fin de journée** : Annonce des résultats – Gouter servi à tous les rameurs – Pas de remise de récompenses avant la finale. (6<sup>ème</sup> étapes).

## Plan d'accès au Gymnase



## Plan du gymnase

Vestiaires Hommes

Vestiaires Femmes

Afin de respecter les lieux, il est demandé à chaque participant de venir avec une paire de chaussures adaptées à la pratique de sport en salle

Les repas peuvent être pris dans une autre salle, ou près du coin buvette



Buvette

Des Tribunes se situent à l'étage

Entrée et sortie