

# Championnat Jeune

Epreuves au sol - 12, 20 et 26 Janvier 2019



## Epreuve ouverte aux rameurs et rameuses J12 et J14, licenciés 2019.

Au moins un cadre sportif de chaque club doit être présent pour assurer l'encadrement des rameurs de son club et aider à l'organisation si besoin est.

Son organisation est conçue autour :

- ✓ de 7 ateliers individuels où il s'agit de réaliser une performance physique mesurée.
- ✓ de circuits ludiques et variés permettant de travailler le renforcement des habiletés motrices.

### Les 7 ateliers individuels :

- Saut en longueur sans élan
- 5 foulées bondissantes
- Saut en hauteur sans élan
- Pompes (nombre de répétitions maximum)
- Abdominaux (nombre de répétitions maximum)
- Ergo : 5 coups max ( relever la puissance du 5e coup)
- Test navette

### Licences

Chaque rameur devra pouvoir présenter sa licence le jour de l'épreuve.

### Classement

- Classement individuel en J12, J13 et J14 fille et garçon pour les ateliers.
- Classement par équipes pour le ou les circuit(s).

**Engagements:** A réaliser sur le serveur FFA à partir du 21 décembre 2018.

Clôture des inscriptions : **Pour Libourne : Mercredi 09 Janvier 20H00**

**Pour Saintes : Mercredi 16 Janvier 20H00**

**Pour Bayonne : Mercredi 23 Janvier 20H00**

## LIBOURNE

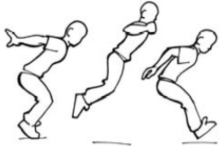
Samedi 12 Janvier 2019 à partir de 09h  
au Gymnase des dagueys.


## SAINTES


Dimanche 20 Janvier 2019: à partir de 09h.  
au Gymnase du grd Coudret.

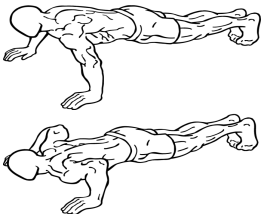
## BAYONNE

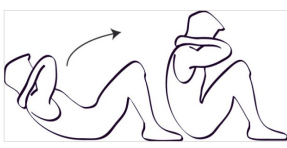
Samedi 26 Janvier 2019: à partir de 09h.

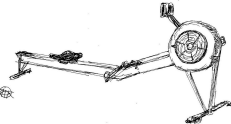
TEST N°1	SAUT EN LONGUEUR SANS ÉLAN
	<p><b>Objectif</b> Évaluer la puissance des membres inférieurs.</p> <p><b>Consignes</b> Position de départ : juste derrière la ligne, pieds joints (légèrement écartés), genoux fléchis à 90°, bras libres en arrière. Je saute pieds joints le plus loin possible en lançant les bras en avant. Je me réceptionne au sol en ramenant mes pieds sous les fesses.</p> <p><b>Critères de réussite</b> Je ne tombe pas en arrière à la réception. <b>Je note la distance réalisée sur le saut (ligne de départ - talon)</b></p> <p><b>Matériels</b> Décimètre – Mesure au niveau du talon.</p>

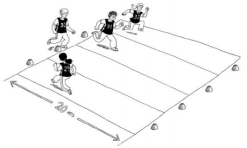
TEST N°2	5 FOULÉES BONDISSANTES
	<p><b>Objectif</b> Évaluer la coordination des membres inférieurs.</p> <p><b>Consignes</b> Position de départ : juste derrière la ligne, pieds joints (légèrement écartés). Je saute le plus loin possible en réalisant 5 foulées bondissantes pieds-joints sans m'arrêter.</p> <p><b>Critères de réussite</b> La distance réalisée sur ces 5 foulées doit être supérieure à la somme des 5 sauts pieds-joints sans élan (Test n°1). Je ne tombe pas en arrière à la réception de la 5<sup>e</sup> foulée. <b>Je note la distance totale réalisée sur les 5 sauts (ligne de départ - talon)</b></p> <p><b>Matériels</b> Décimètre – Mesure au niveau du talon.</p>

TEST N°3	SAUT EN HAUTEUR SANS ÉLAN
	<p><b>Objectif</b> Évaluer la puissance des membres inférieurs.</p> <p><b>Consignes</b> La position de départ est debout, jambes tendues. Au signal, je fléchis les jambes rapidement puis je saute le plus haut possible. Les mains restent libres. Je touche avec la main côté mur un point le plus haut possible.</p> <p><b>Critères de réussite</b> Améliorer sa hauteur de saut sur chacun des trois essais. La meilleure performance réalisée est retenue.</p> <p><b>Je note la hauteur de saut réalisée (en cm).</b></p> <p><b>Matériels</b> La hauteur de saut peut être mesurée avec : - une échelle de saut, - une craie sur un mur, - iPhone équipé de l'application MyJump (cf annexe pour les modalités d'utilisation).</p>







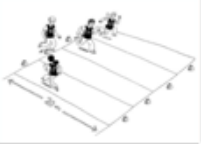
TEST N°4	POMPES
	<p><b>Objectif</b> Réaliser le maximum de pompes.</p> <p><b>Consignes</b> Position de départ : allongé sur le ventre, les pieds écartés de 10 cm et en appui sur la face inférieure desorteils. L'espacement des mains correspond à une distance légèrement supérieure à celle des deux épaules. Les mains sont orientées vers l'avant. Je réalise le maximum de flexion-extension des membres supérieurs. La poitrine et le menton effleurent le sol à chaque flexion.</p> <p><b>Critères de réussite</b> L'extension des bras est complète. Le corps reste en ligne droite (tête, tronc, fesses, genoux, pieds) durant tout le mouvement. Je descends complètement à chaque répétition sans me laisser tomber.</p> <p><b>Je note le nombre de pompes réalisées en respectant les critères de réussite.</b></p>

ÉVALUATION N°5	ABDOMINAUX
	<p><b>Objectif</b> Évaluer le gainage de la chaîne abdominale.</p> <p><b>Consignes</b> Au signal, je réalise le maximum de flexions-extensions du tronc durant 30 secondes.</p> <p><b>Critères de réalisation</b> Je suis à plat dos au sol, les mains derrière la tête, les coudes écartés et les membres inférieurs fléchis à 90° environ. Les pieds sont posés au sol (en fléchissant les genoux). Je réalise le plus de flexions du tronc.</p> <p><b>Critères de réussite</b> En flexion, mes coudes touchent mes genoux. En extension, mes épaules retrouvent le contact avec le sol. Mes pieds restent toujours au contact avec le sol.</p> <p><b>Je note le nombre de flexions-extensions réalisées en respectant le critère de réussite.</b></p> <p><b>Matériels</b> Chrono</p>

ÉVALUATION N°6	ERGO : 5 COUPS MAX
	<p><b>Objectif</b> Évaluer la puissance (en Watt) sur 5 coups.</p> <p><b>Consignes</b> Position de départ : 1/2 coulisse. Au signal, je produis la puissance la plus élevée possible sur 5 coups en respectant l'enchaînement du coup d'aviron (jambes, tronc, bras). Le volet de résistance est réglé sur à 5.</p> <p><b>Critères de réussite</b> <b>Je note la puissance maximale atteinte lors du 5e coup d'aviron</b></p> <p><b>Matériels</b> 1 ergomètre aviron</p>

ÉVALUATION N°7	TEST NAVETTE
	<p><b>Objectif</b> Évaluer l'endurance.</p> <p><b>Consignes</b> Je parcours le plus d'aller-retour entre deux bornes espacées de 20 m. J'arrive à chaque borne en même temps que le signal sonore.</p> <p><b>Critères de réussite</b> Je termine l'épreuve au palier le plus élevé.</p> <p><b>Je note le nombre de paliers réalisés.</b></p> <p><b>Matériels</b> 10 coupelles – 1 chrono – 1 sono – 1 bande sonore.</p>

## Records lors des ateliers individuels - Rameurs J12 et J14

Epreuves		SAUT EN LONGUEUR	5 FOULÉES BONDISSANTES	SAUT EN HAUTEUR SANS ÉLAN	POMPES	ABDOMINAUX	ERGO : 5 COUPS MAX	TEST NAVETTE
								
		SANS ÉLAN						
		Distance en m	Distance en m	Hauteur en cm	Nombre	Nombre	Puissance en Watt	Numéro du palier
Fille	J12	1,96	10,26	47,0	30	22	411	8,00
	J14	2,08	11,80	53,0	110	25	489	9,25
Garçon	J12	1,98	11,16	45,0	40	28	348	8,25
	J14	2,42	13,48	60,0	57	31	575	11,00

records améliorés en janvier 2018