



LIGUE DU CENTRE – VAL-DE-LOIRE D'AVIRON

# Réglementation sportive 2017-2018

aviron  
centre



## SOMMAIRE

---

<b>Réglementation générale.....</b>	<b>3</b>
<b>Rappel Réglementaire.....</b>	<b>5</b>
<b>Offre Jeune en Région Centre – Val-de-Loire.....</b>	<b>6</b>
<b>Challenge Universitaire.....</b>	<b>6</b>
<b>Challenge du Jeune Rameur.....</b>	<b>7</b>
<b>Challenge du Jeune Rameur – Étape 1.....</b>	<b>8</b>
Samedi 14 octobre 2017	Orléans
<b>Journée Nationale du Huit.....</b>	<b>10</b>
Dimanche 19 novembre 2017	Bourges
<b>Championnat Régional Indoor.....</b>	<b>11</b>
Dimanche 3 décembre 2017	Olivet
<b>Animation Hivernale de Tours.....</b>	<b>12</b>
Dimanche 21 janvier 2018	Tours
<b>Challenge du Jeune Rameur – Étape 2.....</b>	<b>13</b>
Samedi 3 février 2018	Tours
<b>Challenge du Jeune Rameur – Étape 3.....</b>	<b>15</b>
Samedi 24 mars 2018	Bourges
<b>Championnat Régional Jeune et Régate Régional.....</b>	<b>17</b>
Dimanche 22 avril 2018	Bourges
<b>Championnat Régional FFSU.....</b>	<b>18</b>
Dimanche 06 mai 2018	Bourges
<b>Challenge du Jeune Rameur – Étape 4.....</b>	<b>19</b>
Samedi 02 juin 2018	Montargis

## Réglementation Générale

### I. Organisation des manifestations régionales

#### a. Inscription aux régates

Toutes les inscriptions aux Régates régionales se font sur le serveur FFA :

<https://ffsa-goal.multimediabs.com/login>

Puis Onglet événement -> inscriptions -> Choix de la manifestation -> Choix de l'épreuve -> engagement de l'embarcation avec numéro de licence et nom du délégué -> validation

Il est possible de faire une extraction des inscriptions sous format Excel.

Pour toutes questions sur les inscriptions, vous pouvez contacter par email Alexandre Huss :

[alexandre.huss@avironfrance.fr](mailto:alexandre.huss@avironfrance.fr) (tél : 06 75 24 90 18).

#### b. Rédaction de l'avant programme

L'avant programme est rédigé en concertation entre la Ligue, le club organisateur et le Président de la Commission Régionale des Arbitres (PCRA) de la Ligue.

Il est joint à ce document pour l'ensemble des régates ayant lieu cette saison sur la Ligue.

Il est renvoyé un mois avant la manifestation aux clubs de la Ligue mais aussi aux clubs environnants.

Les horaires sont indiqués à titre indicatif et peuvent être modifiés en fonction du nombre d'engagés.

Les courses ouvertes peuvent être modifiées en fonction du nombre d'engagés en regroupant des catégories courant sur une même distance.

#### c. Rédaction du programme

Le programme est rédigé à l'issue de la réception des engagements.

Le CTS est en charge de la rédaction de ce programme.

Le programme est envoyé à l'ensemble des clubs inscrits pour le jeudi précédant la régata.

#### d. Affichage des résultats et communication

Les résultats sont affichés à l'issue de chaque course et sont envoyés aux clubs à la fin de la régata.

#### e. Ligue et Club organisateur : modalités d'organisation

La Ligue prend en charge les récompenses comptant pour les courses décernant un titre régional.

Les épreuves hors catégorie Jeunes (en 1x et 2x) se verront décerner le titre de champion régional lors des Championnats de Zones.

Le club organisateur prend en charge les récompenses pour les autres épreuves.

Le club organisateur prend en charge la restauration des personnes œuvrant sur cette manifestation (arbitres, chrono, bénévoles).

Le club organisateur doit demander les autorisations nécessaires à la tenue de la manifestation et met en place la sécurité.

**Les clubs de la Ligue participants à cette manifestation mettent à disposition un bénévole pour l'organisation en cas de demande l'organisateur.**

### II. Engagement et Forfait aux manifestations régionales

**ENGAGEMENTS** : Engagements sur serveur FFA Goal, certificat médical de moins d'un an obligatoire en première licence et 3 ans en renouvellement et licence 2018. Un minimum de deux engagés par épreuve est nécessaire pour que celle-ci soit courue.

**Les engagements sont clôturés le dimanche précédant la Régata.**

Vous pouvez nous indiquer vos **rameurs « isolés »** de façon à ce qu'ils puissent être intégrés à des équipages d'autres clubs. Pour cela, merci de nous les **signaler pour le mercredi précédant la date limite d'engagement ou de prendre contact directement avec les clubs.**

**LICENCES** : Les délégués responsables de chaque club devront s'assurer que leurs rameurs remplaçant seront en possession, le jour de la régata, de la licence FFA à jour ainsi que d'un certificat médical daté de moins d'un an en première licence ou 3 ans en renouvellement.

**Forfaits et changement de rameur** : Les forfaits et les changements de nom sont annoncés au plus tard à la réunion des délégués.

Les changements de nom doivent être faits sur le formulaire officiel de la Fédération Française d'Aviron.

### III. Jury et Comité d'équité

Le jury est nommé pour chaque régata par le PCRA en début de saison et transmet la liste à la Ligue et au Club organisateur.

Le comité d'équité est composé du Président du Club organisateur, du Président de la Ligue, du Président du Jury et du CTS.

En dehors des litiges lors des régates, il est chargé du choix de maintenir la manifestation en cas de problèmes extérieurs pouvant entraîner des risques.

Dans le cadre des manifestations régionales, la Ligue impose d'être titulaire de l'aviron d'or pour les rameurs J14 et J16 afin de concourir en skiff.

#### a. Matériel

De façon à permettre un bon enchaînement des courses, il sera demandé aux clubs de mettre à disposition son matériel. Pour le bon déroulement des rotations de matériel, l'**échauffement** et le **retour au calme** sont **interdits sur l'eau**.

**Référence à l'article 15-1 (FFA) concernant le matériel** : Il devra être scrupuleusement respecté (cales pieds et chaussures permettant aux rameurs de se dégager du bateau sans l'aide des mains, dans les délais les plus brefs).

#### b. Numéro de couloir et de dossard

A la charge de la Ligue pour les courses en contre la montre et à la charge des clubs pour les courses en ligne. **Toutes les embarcations devront être munies de leur numéro sous peine de ne pas être classées.**

#### c. Contrôle anti-dopage

Les manifestations régionales étant inscrites sur le calendrier national, des contrôles anti-dopage peuvent avoir lieu.

## RAPPEL RÉGLEMENTAIRE

### Article 10 : Catégories de rameurs

La FFA classe les rameurs en catégories d'âge et catégories de poids.

Pour favoriser la pratique de masse et encourager l'émulation, des catégories complémentaires peuvent être créées en fonction du niveau de valeur des compétiteurs et du type de compétition.

#### 1) Catégories d'âge

Les rameurs sont répartis en trois grandes catégories d'âge :

- Jeune
- Junior
- Senior

Ces catégories comprennent elles-mêmes des sous-catégories d'âge.

Tous les âges indiqués dans ce règlement sont ceux atteints par le licencié dans le courant de l'année figurant sur sa licence.

#### a) Catégorie jeune : tout rameur âgé de 14 ans ou moins

Dans cette catégorie, on distingue les sous-catégories suivantes :

- J10 : tout rameur âgé de 10 ans ou moins ;
- J11 : tout rameur âgé de 11 ans ;
- J12 : tout rameur âgé de 12 ans ;
- J13 : tout rameur âgé de 13 ans ;
- J14 : tout rameur âgé de 14 ans.

Les J10 ne peuvent participer qu'à des animations adaptées à leur âge non régies par le code des régates. Ils ne peuvent concourir dans les catégories d'âge supérieur.

Les J11 ne peuvent participer qu'à des compétitions en J11 et J12.

Les J12, J13 et J14 peuvent participer à toutes les compétitions de la catégorie jeune, sous réserve de respecter la notion d'âge maximum.

Les rameurs de la catégorie jeune ne peuvent concourir que dans des bateaux armés en couple.

Les rameurs de la catégorie jeune ne peuvent pas concourir dans les catégories junior et senior.

#### b) Catégorie junior : tout rameur âgé de 15 à 18 ans

Dans cette catégorie, on distingue les sous-catégories suivantes :

- J15 : tout rameur âgé de 15 ans ;
- J16 : tout rameur âgé de 16 ans ;
- J17 : tout rameur âgé de 17 ans ;
- J18 : tout rameur âgé de 18 ans ;

Les J15, J16, J17 et J18 peuvent participer à toutes les compétitions de la catégorie junior sous réserve de respecter la notion d'âge maximum.

#### c) Catégorie senior : tout rameur âgé de 19 ans et plus

Dans cette catégorie, on distingue les sous-catégories suivantes :

- Senior moins de 23 ans : tout rameur âgé de 19 à 22 ans ;
- Vétéran : tout rameur âgé de 27 ans et plus. Cette sous-catégorie s'appuie sur différentes classes d'âge pour les équipages, les mêmes que celles figurant au code FISA :

[...]

L'âge moyen d'un équipage est calculé sans tenir compte de celui du barreur.

[...]

Les compétitions de la catégorie senior sont ouvertes à tous les rameurs âgés de 15 ans et plus.

### Article 12 : Compétitions hommes, femmes ou mixtes

Les femmes peuvent participer aux épreuves hommes. Les équipages des épreuves mixtes sont constitués à parité d'hommes et de femmes.

## OFFRE JEUNE EN RÉGION CENTRE – VAL-DE-LOIRE

L'offre Jeune comptant pour le classement national Jeune 4 étapes hivernales ainsi que le Championnat Régional et concerne les catégories J12, J13 et J14 :

- Étape 1 : Journée Nationale du Huit (Bourges), dimanche 19 novembre 2017, épreuves en quatre de couple avec barreur, yolette et huit de couple sur 4000m.
- Étape 2 : Championnat Régional Indoor (Olivet), dimanche 03 décembre 2017, 2000m par relais et 1000m en ligne.
- Étape 3 : Animation Hivernale de Tours, dimanche 21 janvier 2018, épreuves en 1x, 2x, 4x+, 8x+ sur 4000m
- Étape 4 : CJR2 (Tours), samedi 03 février 2018
- Championnat Régional (Bourges) : dimanche 06 mai 2018, distance de 500m pour le 1x J12, distance de 1000m pour le 1x J13, J14 et le 2x J14.

**Les 4 premières étapes ainsi que le championnat de Ligue permettent de rapporter des points de participation pour le classement Jeune.**

**Le championnat régional est qualificatif pour le championnat de Zone en 1x J13 et J14 et en 2x J14.**

**Obligation du brevet d'or pour participer au championnat de France, 75% de l'équipage doit avoir participé au Championnat Régional.**

Les engagements sont libres pour le championnat de France.

## CHALLENGE UNIVERSITAIRE

La Challenge Universitaire comporte 3 étapes :

- Journée du Huit
- Coupe de Noël le 10 décembre 2017 à Tours
- Championnat Régional FFSU

Chaque étape permet de remporter des points.

Place	Points 2x	Points 4x/4+/4yx+	Points 8+
1	10	15,0	22,5
2	8,5	12,8	19,1
3	7,5	11,3	16,9
4	6,5	9,8	14,6
5	5,5	8,3	12,4
6	4,5	6,8	10,1
7	3,5	5,3	7,9
8	3,0	4,5	6,8

L'établissement qui marque le plus de points remporte le Challenge Universitaire.

Attention : Obligation de s'inscrire par l'intermédiaire du CRSU et d'être à jour de votre licence FFSU.

## CHALLENGE DU JEUNE RAMEUR EN RÉGION CENTRE – VAL-DE-LOIRE

Le Challenge du Jeune Rameur est composé de 4 étapes dont la 2<sup>e</sup> commune avec l'Offre Jeune.

Étape	Date	Lieu de l'animation
1 <sup>ère</sup> étape	14 octobre 2017	Orléans
2 <sup>e</sup> étape	3 février 2018	Tours
2 <sup>e</sup> étape	24 mars 2018	Bourges
4 <sup>e</sup> étape	2 juin 2018	Montargis

### CATÉGORIES CONCERNÉES

Jeune, J16 débutant et UNSS

### COMPOSITION DES ÉQUIPES

Les équipes sont composées à partir des engagements, elles sont mixtes de clubs et de genre.

### A PRÉVOIR POUR CHAQUE ANIMATION

- La manifestation pouvant avoir lieu à l'extérieur, prévoir des affaires pour la pluie, du change, des chaussures adaptées, etc...
- Un goûter est prévu à la fin de cet après-midi sportif et festif. Vous pouvez amener un gâteau pour « grossir » ce goûter.

### CLASSEMENT DES ÉQUIPES

Un classement par points est réalisé pour chaque épreuve. Le classement général des équipes est fait par l'addition des points accumulés par l'équipe sur toutes les épreuves de l'étape.

### CLASSEMENT DES CLUBS

Chaque rameur rapporte un point de participation et les points du classement de l'étape de son équipe.

# CHALLENGE DU JEUNES RAMEUR – ÉTAPE 1

SAMEDI 14 OCTOBRE 2017

ORLÉANS

## CALENDRIER

Mardi	19 septembre	8h00	ouverture des inscriptions
Samedi	07 octobre	16h00	clôture des inscriptions
Samedi	14 octobre	14h00	accueil des participants
		17h00	fin de l'étape

## ÉPREUVES

- Parcours d'endurance en double canoë ou yolette
- Atelier et questionnaire
- Concours Héraclès

## LIEU DE L'ANIMATION

Aviron Club Orléans Olivet, 2575 rue de la Source, 45160 OLIVET

## ORGANISATION

Club Organisateur : Aviron Club Orléans Olivet (représenté par Nathalie Dörfliger)

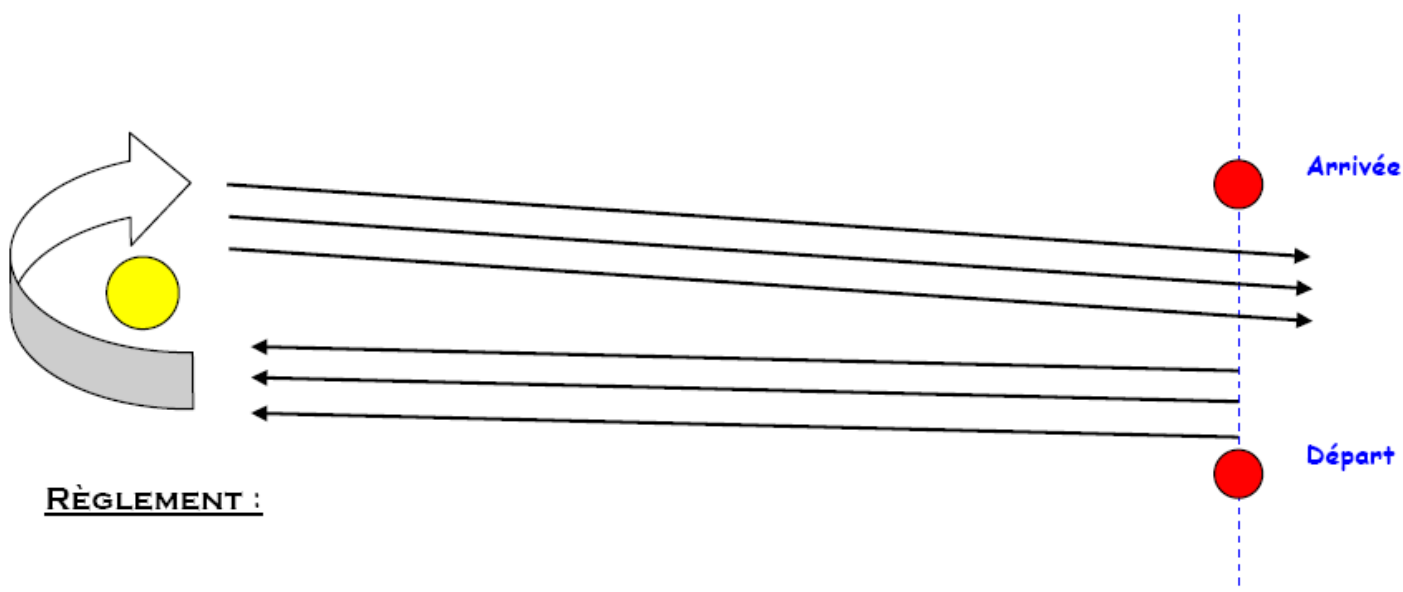
Gestion de l'animation : Ligue du Centre – Val de Loire d'Aviron (Isabelle Riquier)

## DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

### *Parcours d'endurance*

Parcours contre la montre

Distance : 1000 m



- Le parcours est chronometre
- le matériel d'arbitrage est utilisé (démonstration/explications)
- Il est réalisé par deux bateaux minimum et trois maximums par manche
- Les rameurs portent des dossards



## ***Atelier matériel et questionnaire***

### Règlement :

- Identifier le matériel
- L'épreuve est chronométrée
- 5 secondes de pénalité sont additionnées au temps de l'épreuve par les mauvaises réponses
- Questionnaire portant sur la pratique de l'aviron à l'entraînement, en compétition et sur le matériel
- 5'' de bonus par bonne réponse au questionnaire

## ***Concours Héraclès***

### Règlement :

- Parcourir la plus grande distance sur ergomètre en 6 min
- Temps maximum en position « étoile » (sans appui) sur swiss-ball
- Temps maximum planche sur disque d'équilibre
- Nombre de flexion maximum avec haltère de 2 kg en 30 secondes,
- Nombre maximal de flexion jambes en 1 minutes

Le chronomètre ou le compte s'arrête lorsque la posture n'est plus adaptée.

- Points de classement en fonction des résultats individuels additionnés pour l'équipe

# JOURNÉE NATIONALE DU HUIT

DIMANCHE 19 NOVEMBRE 2017

BOURGES

## CALENDRIER

Mardi	24 octobre	8h00	ouverture des inscriptions
Dimanche	12 novembre	16h00	clôture des inscriptions
Dimanche	19 novembre	8h30	réunion des délégués

## ÉPREUVES

1	SOpen8x+	huit rameurs en couple avec barreur open	7	SOpen8+	huit rameurs en pointe avec barreur open
2	J16H8+	huit rameurs en pointe avec barreur	8	J16F8+	huit rameuses en pointe avec barreur
3	J14H8x+	huit rameurs en couple avec barreur	9	J14F8x+	huit rameuses en couple avec barreur
4	SOpen4yx+	quatre rameurs en couple avec barreur open			
5	J14H4x+	quatre rameurs en couple avec barreur	10	J14F4x+	quatre rameuses en couple avec barreur
6	J14H4yx+	quatre rameurs en couple avec barreur	11	J14F4yx+	quatre rameuses en couple avec barreur

## PROGRAMME PRÉVISIONNEL DES ÉPREUVES

Les horaires seront établis en fonction du nombre d'engagés.

- à partir de 9h30 séries
- à partir de 14h finales

## DISTANCES

- 4000 mètres contre la montre pour les séries
- 1000 mètres en ligne pour les finales

## QUALIFICATION DANS LES FINALES

La répartition dans les finales est faite en fonction des résultats des séries du matin.

## LIEU DE LA COMPÉTITION

Aviron Club de Bourges, Chemin du Grand Mazières, 18000 Bourges

## ORGANISATION

Club Organisateur : Aviron Club De Bourges (représenté par Hervé Blaise)

Gestion des courses : Ligue du Centre – Val de Loire d'Aviron (Alexandre Huss)

Président du Jury : Nicolas Jolly

# CHAMPIONNAT RÉGIONAL ET OPEN INDOOR

DIMANCHE 3 DÉCEMBRE 2017

CENTRE SPORTIF DU LARRY - OLIVET

## CALENDRIER

Mardi	31 octobre	8h00	ouverture des inscriptions
Dimanche	26 novembre	16h00	clôture des inscriptions
Dimanche	03 décembre	9h00	réunion des délégués

## ÉPREUVES ET PROGRAMME PRÉVISIONNEL

### Sénior – distance de course : 42 195m (Marathon)

1 SH 9h50 senior H/F indiv et équipe

### Open – distance de course : 500m

2 SH open 10h00 open homme

### J14 – distance de course : 1 000m

3 J14H 10h20 jeune 14 ans homme

4 J14F 10h30 jeune 14 ans femme

### J15 – distance de course : 1 500m

5 J16H 10h50 junior 16 ans homme

6 J16F 11h10 junior 16 ans femme

### J18 – distance de course : 2 000m

7 J18H 11h30 junior 18 ans homme

8 J18F 11h40 junior 18 ans femme

### Sénior – distance de course : 2 000m

9 SH 11h50 senior homme

10 SF 12h00 senior femme

### Open – Relais à 4 sur 2 000m

11 SH open 12h10 open homme

### J14 – Relais à 4 sur 2 000m

12 J14H 12h20 jeune 14 ans homme

13 J14F 12h30 jeune 14 ans femme

### J10/J11/J12 – Relais à 4 sur 2 000m

14 J12M 12h30 jeune 12 ans mixte

### Sénior – distance de course : 10 000m

15 SOpen 10h00 senior H/F indiv et équipe

## ÉPREUVES PAR ÉQUIPE

Le marathon (42 195m) et le 10 000m peuvent se courir par équipe de 2, 3 ou 4 rameurs. Le nombre de relais est libre. Les mixtes de clubs sont autorisés.

## LICENCES

Les personnes non licenciées à la Fédération Française d’Aviron doivent être munis d’un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l’aviron en compétition.

## CLASSEMENT JEUNES

Le relais J14 compte pour le Classement Jeunes.

## LIEU DE LA COMPÉTITION

Centre sportif du Larry, 54 rue des Chênes, 45160 OLIVET

## ORGANISATION

Club Organisateur : Aviron Club Orléans Olivet (représenté par Nathalie Dörfliger)

Gestion des courses : Ligue du Centre – Val de Loire d’Aviron (Alexandre Huss)

Président du Jury : Nicolas Jolly

# ANIMATION HIVERNALE

DIMANCHE 21 JANVIER 2018

TOURS

## CALENDRIER

Mardi	05 décembre	8h00	ouverture des inscriptions
Dimanche	14 janvier	16h00	clôture des inscriptions
Dimanche	21 janvier	8h30	réunion des délégués

**BASSIN** : Base Nautique du Tours Aviron Club

Merci de tenir compte d'un temps de rotation de 35' pour les 1x et 2- et 40' pour les 2x et 4 x+

Matin - Tête de rivière 4000m				Après-midi – Course en ligne 1000m			
1	SOpen4yx/+	9h15	quatre rameurs en yolette avec barreur	20	SOpen4x/-	14h00	quatre rameur(se)s en pointe ou couple
2	SH2-	9h30	deux rameurs en pointe	21	J14H/F4x+	14h30	quatre rameur(se)s en couple avec barreur
3	SH1x	9h30	un rameur en couple	22	J16H/F4x/-	15h00	quatre rameur(se)s en pointe ou couple
4	J14H2x	9h40	deux rameurs en couple	23	SOpen4yx+	15h30	quatre rameur(se)s en yolette avec barreur
5	J14H4x+	9h40	quatre rameurs en couple avec barreur				
6	SF2-	10h05	deux rameuses en pointe				
7	J18F2-	10h05	deux rameuses en pointe				
8	SF1x	10h05	une rameuse en couple				
9	J18F1x	10h05	une rameuse en couple				
10	J14F2x	10h20	deux rameuses en couple				
11	J14F4x+	10h20	quatre rameuses en couple avec barreur				
12	J18H2-	10h40	deux rameurs en pointe				
13	J18H1x	10h40	un rameur en couple				
14	SOpen4x/-	11h00	quatre rameurs en couple ou pointe				
15	SOpen2x	11h00	deux rameurs en couple				
16	J16F2-	11h15	deux rameuses en pointe				
17	J16F1x	11h15	une rameuse en couple				
18	J16H2-	11h50	deux rameurs en pointe				
19	J16H1x	11h50	une rameuse en couple				

## COURSES

Les mixtes de clubs sont possibles, nous vous invitons à vous mettre en contact les uns avec les autres pour les réaliser en fonction de vos souhaits.

## CLASSEMENT

Le classement sera effectué au temps sur les courses du matin et de l'après-midi

## ORGANISATION

Club Organisateur : Tours Aviron Club (représenté par François Freslon)

Gestion des courses : Ligue du Centre – Val de Loire d'Aviron (Alexandre Huss)

Président de Jury : Hervé Blaise

## CHALLENGE DU JEUNES RAMEUR – ÉTAPE 2

SAMEDI 3 FÉVRIER 2018

TOURS

Cette manifestation compte dans le classement national Jeune.

Mardi	05 décembre	8h00	ouverture des inscriptions
Samedi	27 janvier	16h00	clôture des inscriptions
Samedi	03 février	14h00	accueil des participants
		17h00	fin de l'étape

### ÉPREUVES

- Evaluation de la forme physique
- Parcours Préparation Physique Généralisé
- Questionnaires Connaissance du Fonctionnement du corps humain : appareil respiratoire, nutrition, système cardiovasculaire (rame en 5<sup>e</sup>)

### LIEU DE L'ANIMATION

Tours Aviron Club, Chemin de Florence, 37000 TOURS

### ORGANISATION

Club organisateur : Tours Aviron Club (représenté par François Freslon)

Gestion de l'animation : Ligue du Centre – Val de Loire d'Aviron (Isabelle Riquier)

### DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

## *Evaluation de la forme physique*

- Test 40'' à l'ergomètre
- Test de souplesse
- Test force des jambes (multi-bonds et hauteur)
- Test force tronc – bras (pompe et abdo)
- Test corde à sauter

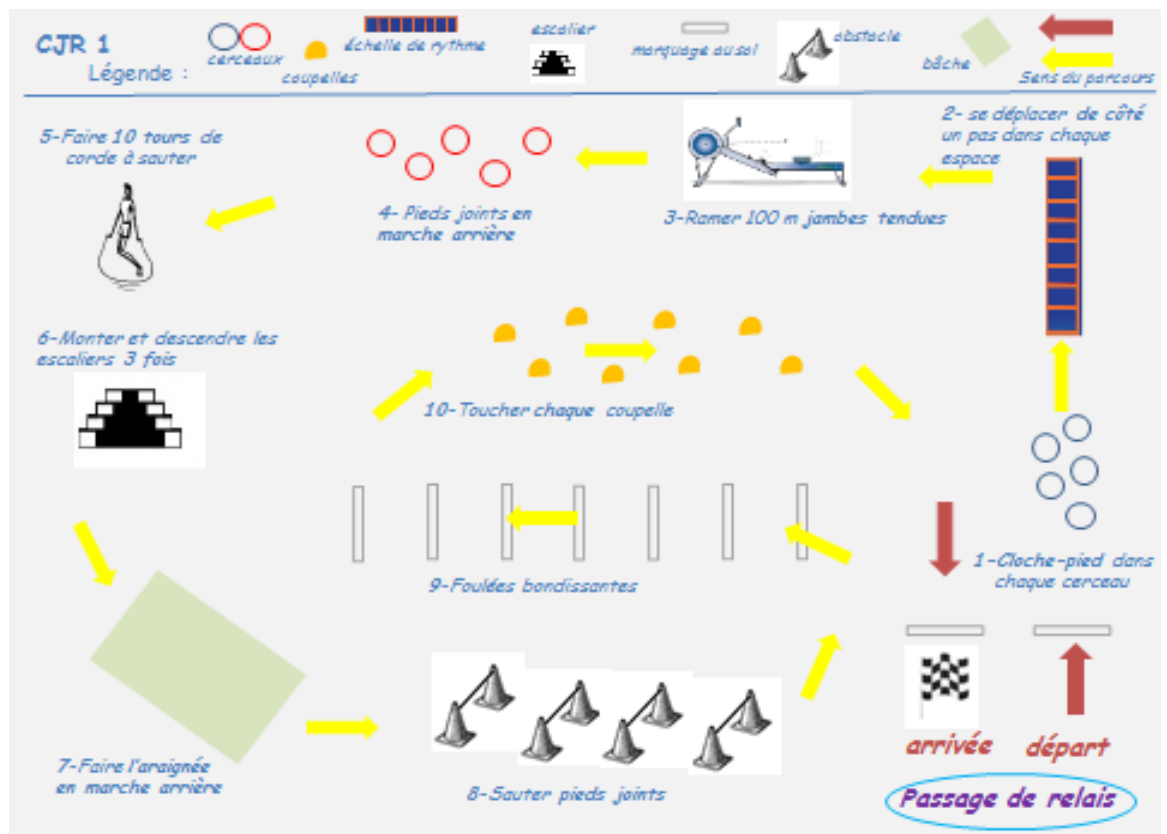
#### Règlement :

- Etablissement d'un diagnostic de la forme physique
- Point de classement en fonction des résultats aux tests physiques

## *Parcours PPG*

#### Règlement :

- Le parcours est chronométré
- Chaque équipier passe le relais
- 5 secondes de pénalité sont additionnées au temps de l'épreuve par mauvaise exécution d'un atelier



# **questionnaire** **Connaissance du fonctionnement du corps humain**

- Questionnaire portant sur le fonctionnement du corps humain : appareil respiratoire, nutrition, système cardiovasculaire (rame en 5<sup>e</sup>)
- 5'' de bonus par bonne réponse au questionnaire

# CHALLENGE DU JEUNES RAMEUR – ÉTAPE 3

SAMEDI 24 MARS 2018

BOURGES

Mardi	20 février	8h00	ouverture des inscriptions
Samedi	17 mars	16h00	clôture des inscriptions
Dimanche	24 mars	14h00	accueil des participants
		17h00	fin de l'étape

## ÉPREUVES

En skiff, Ramtonic ou yolette :

- Parcours d'habileté
- Course en ligne
- Parcours d'endurance

Au sol :

- Parcours d'habileté avec handicap

## LIEU DE L'ANIMATION

Aviron Club de Bourges, Chemin du Grand Mazières, 18000 BOURGES

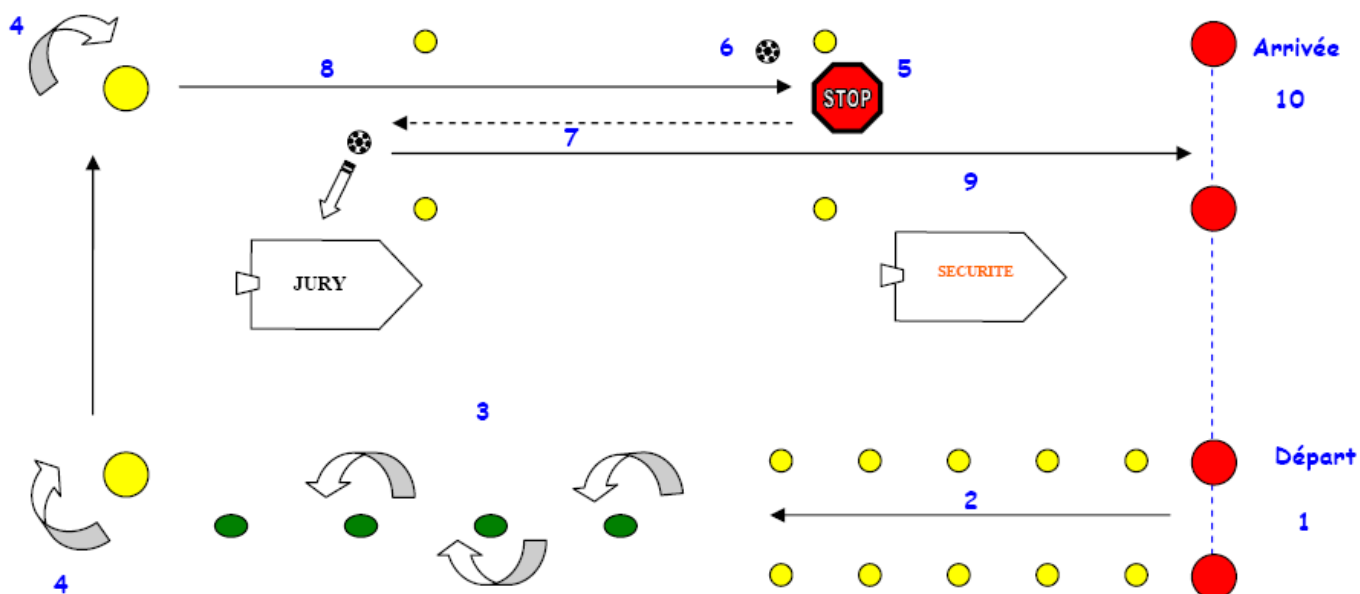
## ORGANISATION

Club Organisateur : Aviron Club de Bourges

Gestion de l'animation : Ligue du Centre – Val de Loire d'Aviron (Isabelle Riquier)

## DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

# Parcours d'habileté



1. Franchir la ligne de départ
2. Avancer en ligne droite entre la ligne de bouées
3. Slalomer entre les bouées
4. Virer autour d'une bouée
5. Stopper son bateau au passage des bouées
6. Ramasser le ballon
7. Dénager puis placer son bateau entre les bouées
8. Lancer le ballon dans le canot moteur du Jury
9. Sprinter jusqu'à la ligne d'arrivée

Règlement :

- Le parcours est chronométré
- 5 secondes de pénalité sont additionnées au temps du parcours pour les actions suivantes non réussies : 2, 3, 4, 5, 6, 7. et pour toute bouée touchée.

(Cf tableau de saisie des résultats)

## ***Course en ligne***

Règlement :

- Le parcours est chronométré
- Distance 1000 m
- Points de classement attribués selon le résultat de l'épreuve

## ***Parcours d'habileté au sol avec handicap***

Règlement :

- Le parcours est chronométré
- Relais en binôme sur parcours PPG : 1 à l'aveugle et 1 guide
- Stratégie acceptée : guide manuel ou vocal



# RÉGATE RÉGIONALE/CHAMPIONNAT RÉGIONAL JEUNE

**DIMANCHE 22 avril 2018**

**BOURGES**

## CALENDRIER

Mardi	06 mars	8h00	ouvertures des inscriptions
Dimanche	15 avril	16h00	clôture des inscriptions
Dimanche	22 avril	8h00	réunion des délégués au club house

## ENGAGEMENTS J18 ET SENIOR

Si vous souhaitez participer à la même épreuve le matin et l'après-midi, il est obligatoire de s'inscrire le matin et l'après-midi.

Pour augmenter la densité des courses, privilégiez le double le matin et le quatre l'après-midi.

## CLASSEMENT

Le classement sera effectué au temps.

Une récompense sera décernée au premier de chaque épreuve et au champion de la Ligue du Centre dans la catégorie Jeune (Pour rappel les titres de champion régionaux seront décernés lors des championnats de Zone).

## ÉPREUVES

### 2000m

1	SH2x	9h00	20	SH2x	14h
2	SF2x	9h10	21	SF2x	14h10
3	SH4x/-	9h20	22	SH4x/-	14h20
4	SF4x/-	9h30	13	SF4x/-	14h30

### 1500m

5	J16H1x	9h50	24	J16H2x	14h50
6	J16F4x	10h00	25	J16F2-	15h00
7	J16F4+	10h10	26	J16H8+	15h10
8	J16F2x	10h20	27	J16F1x	15h20
9	J16H2-	10h30	28	J16H4x	15h30
10	J16F8+	10h40	29	J16H4-	15h40
			30	J16H4+	15h50

### 1000m

11	J13H1x	11h00	31	J13F1x	16h10
12	J14H1x	11h10	32	J14F1x	16h20
13	J14F4x+	11h20	33	J14H4x+	16h30
14	J14H2x	11h30	34	J14F2x	16h40
15	SOpen4yx+	11h40	35	SOpen4yx+	16h50
16	Handi 1x/Yolette Adapté	11h50	36	SOpen8x/+	17h00
17	SOpen2x	12h00			
18	SOpen4x	12h10			

### 500m

19	J12H1x	12h40	37	J12F1x	18h00
----	--------	-------	----	--------	-------

Les horaires sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles de modifications en fonction des rotations de coques et du nombre d'engagés par course. Des regroupements d'épreuves sont susceptibles d'être également effectués.

## LIEU DE LA COMPÉTITION

Aviron Club de Bourges, Chemin du Grand Mazières, 18000 BOURGES

## ORGANISATION

Club Organisateur : Aviron Club de Bourges (représenté par Hervé Blaise)

Gestion des courses : Ligue du Centre – Val de Loire d'Aviron (Alexandre Huss)

Présidente du Jury : Amélie Zech

# CHAMPIONNAT RÉGIONAL FFSU

**DIMANCHE 22 avril 2018**

**BOURGES**

## CALENDRIER

Mardi	06 mars	8h00	ouvertures des inscriptions (à faire également sur le site du CRSU)
Dimanche	15 avril	16h00	clôture des inscriptions
Dimanche	22 avril	8h00	réunion des délégués au club house

**BASSIN** : Plan d'eau du Val d'Auron

**DISTANCE** : 1000 m

## CHAMPIONNAT DE FRANCE FFSU

Pour prétendre à une qualification au championnat de France universitaire, la licence FFSU est obligatoire. Les numéros de licences FFSU sont à envoyer par mail à Alexandre Huss.

## ÉPREUVES

		<b>Séries</b>	<b>Finales</b>
1	MU2x Handi	11h50	17h10
2	HU2x	12h00	17h20
3	FU2x	12h00	17h20
4	HU4x	12h10	17h30
5	FU4x	12h10	17h30
6	MU4x	12h10	17h20
7	HU8+	12h20	17h40
8	FU8+	12h20	17h40
9	MU8+	12h20	17h40

Les horaires sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles de modifications en fonction des rotations de coques et du nombre d'engagés par course.

## CLASSEMENT

Le classement sera effectué au temps.

## LIEU DE LA COMPÉTITION

Aviron Club de Bourges, Chemin du Grand Mazières, 18000 BOURGES

## ORGANISATION

Club Organisateur : Aviron Club de Bourges (représenté par Hervé Blaise)

Gestion des courses : Ligue du Centre – Val de Loire d'Aviron (Alexandre Huss)

Président du Jury : Amélie Zech

# CHALLENGE DU JEUNES RAMEUR – ÉTAPE 4

SAMEDI 02 JUIN 2018

MONTARGIS

Mardi	08 mai	8h00	ouverture des inscriptions
Samedi	26 mai	16h00	clôture des inscriptions
Dimanche	02 juin	14h00	accueil des participants
		17h00	fin de l'étape

## ÉPREUVES

Triathlon Eau/Terre :

- Parcours d'endurance vélo
- Parcours d'équilibre paddle
- Parcours d'habileté skiff

## DESCRIPTIF DES ÉPREUVES

### 1 - Parcours d'endurance en vélo

Règlement :

- Le parcours est chronométré
- Temps additionné de chaque équipier
- Point de classement de l'équipe selon les temps additionnés

### 2 - Parcours d'habileté en skiff

Règlement :

- Le parcours est chronométré
- Temps additionné de chaque équipier
- Point de classement de l'équipe selon les temps additionnés

### 3 - Parcours d'équilibre paddle en relais

Règlement :

- Le parcours est chronométré et doit se faire sur le paddle
- Toutes les stratégies sont acceptées pour le relais : seul ou en binôme, debout, assis ou à plat ventre, aide au démarrage...
- 5 secondes de pénalité sont additionnées au temps du parcours pour non-respect des consignes

## LIEU DE L'ANIMATION

Aviron Club Montargis Gâtinais, 16 chemin de la Baignade, 45200 MONTARGIS

## ORGANISATION

Club Organisateur : Aviron Club Montargis Gâtinais (représenté par Yves Jusserand)

Gestion de l'animation : Ligue du Centre – Val de Loire d'Aviron (Isabelle Riquier)