

# EPREUVE JEUNES n°3 & Challenge Jeunes Rameurs

## Avant Programme

### LIEU ET DATE:

- Mâcon : Halle des Sports du COM: Centre Omnisport de Mâcon – 389 Av. de Lattre de Tassigny - 71000 MACON. Voir plan en annexe 2.
- Samedi 13 janvier 2018.

### RÉUNION DES DÉLÉGUÉS :

13h30 à la Halle des Sports du COM.

### PARTICIPANTS :

- EPREUVE JEUNES n°3 : Rameurs J12 à J14, hommes et femmes, par équipes de 4 rameurs.
- Challenge Jeunes Rameurs : Rameurs J10 à J12, hommes et femmes, par équipes de 4 rameurs.

### HORAIRES :

- 13h30 : réunion des délégués.
- 14h00 à 15h00: épreuve en extérieur.
- 15h15 / 16h30 : épreuves en intérieur.
- 16h45 / 17h00 : récompenses, goûter et fin de la manifestation.

### ÉPREUVES :

- Une première épreuve se déroulera en extérieur (relais course à pied), avant de rejoindre le gymnase pour réaliser des épreuves en relais par équipe.
- **ATTENTION : prévoir 2 paires de chaussures (intérieur et extérieur) !!**
- Voir le descriptif des épreuves en bas de document.

### CLASSEMENTS ET RÉCOMPENSES:

- L'équipe qui réalise le meilleur temps cumulé sur les différents ateliers remporte l'étape.
- Les équipes récompensées seront (EJ et CJR):
  - o Equipe vainqueur Homme
  - o Equipe vainqueur Femme
  - o Equipe vainqueur Mixte (2H, 2F)

Chaque club participant se verra attribuer des points de participation (barème en annexe 1) pour le classement national jeune de la FFA.

*ATTENTION : L'inscription simple à l'épreuve n'est pas suffisante pour rapporter des points. La participation effective des rameurs sera prise en compte.*

*Les rameurs débutants (J10, J11 et J12) inscrits sur l'animation « CJR » ne rapportent pas de point.*

## **INSCRIPTIONS & CLOTURE:**

- Sur l'intranet FFA : <https://ffsa-goal.multimediabs.com>
- Du 19/12/17 9h00 au 07/01/18 20h00.

## **FORFAITS ET ANNULATION:**

Merci de transmettre par mail vos forfaits au plus tard la veille de l'événement à « [frederic.perrier@avironfrance.fr](mailto:frederic.perrier@avironfrance.fr) ».

En cas de conditions météorologiques trop défavorables, les organisateurs se réservent le droit de retarder, de modifier le contenu ou d'annuler certaines épreuves.

## ÉPREUVE 1 :

Relais par équipe de 4 en course à pied :

Savoir faire recherchés: endurance, habiletés à la course à pied, dépassement de soi, dynamique d'équipe.

- Chaque équipe de 4 rameurs court une distance totale de 5200m sur un parcours sécurisé et balisé (parcours « forme » de la ville de Mâcon)
- chaque rameur court la distance de 1300m
- après sa course le 1<sup>er</sup> rameur passe le relais en tapant dans la main du second équipier et ainsi de suite jusqu'au 4<sup>ème</sup> équipier.
- le temps retenu pour le classement est le temps de l'équipe (cumul des 4x1300 mètres)

### RELAIS COURSE À PIED – ÉPREUVE JEUNES N° 3 – MÂCON



**DÉPART**  
Sens de rotation : sens inverse  
horaire (sens officiel parcours  
santé)

**Distance Tour = 1300m**

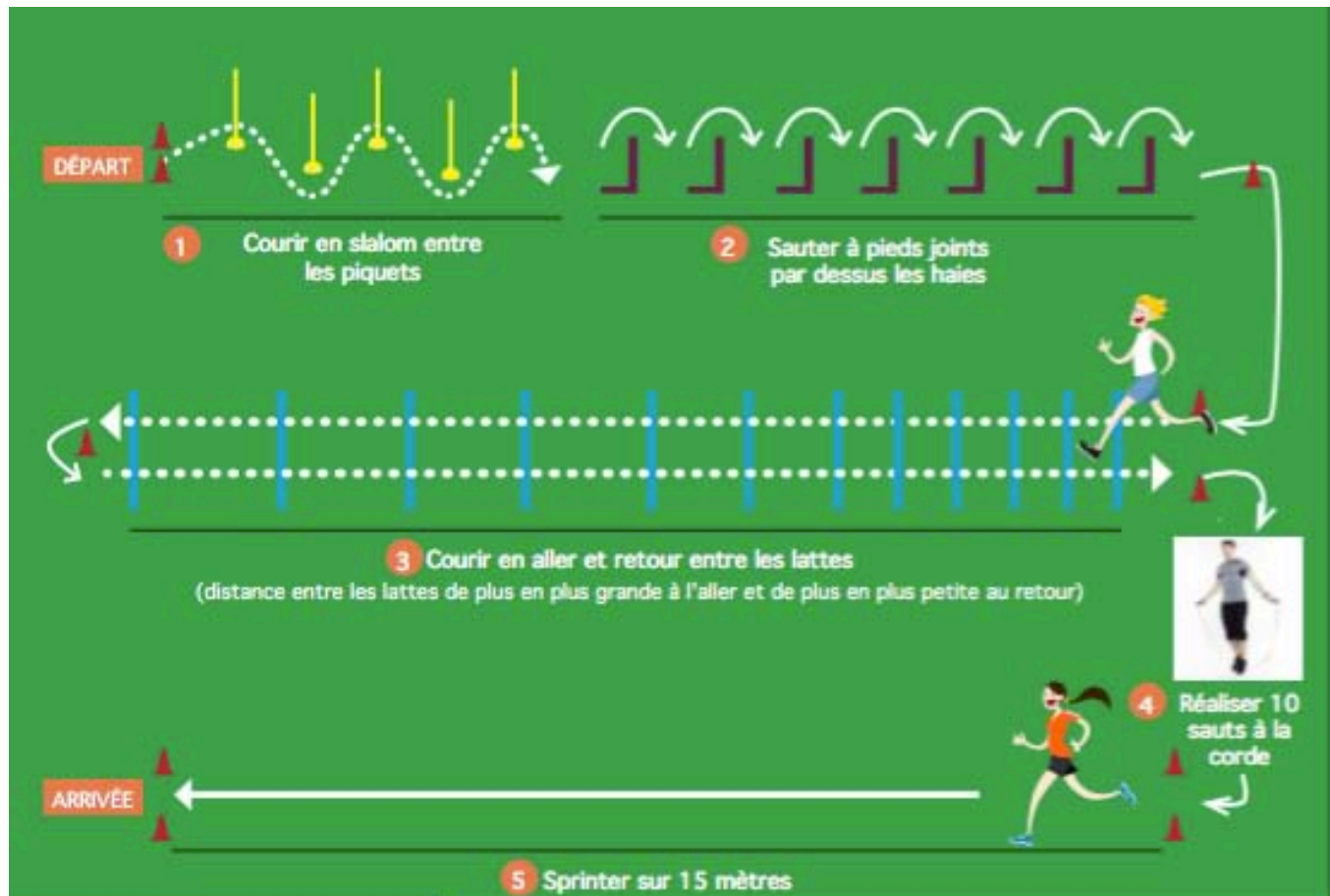
Palais des sports

**BIFURCATION A GAUCHE :**  
juste après atelier n°9 du  
parcours santé

## ÉPREUVE 2 :

Parcours d'habileté par équipe de 4 :

Savoir faire recherchés: coordination, motricité, vitesse, dynamique d'équipe.



**DÉPART**

1 Courir en slalom entre les piquets

2 Sauter à pieds joints par dessus les haies

3 Courir en aller et retour entre les lattes  
(distance entre les lattes de plus en plus grande à l'aller et de plus en plus petite au retour)

4 Réaliser 10 sauts à la corde

**ARRIVÉE**

5 Sprinter sur 15 mètres

**MATÉRIEL**

- 10 plots
- 5 piquets
- 7 haies
- 12 lattes
- 1 corde à sauter
- 1 chronomètre

**CONSIGNES**

- 1 Courir sans renverser les piquets
- 2 Courir sans renverser les haies / Rester pieds joints (un seul impact au sol)
- 3 Courir sans toucher les lattes
- 4 Réaliser 10 tours de cordes de la manière souhaitée
- 5 Courir le plus vite possible

1 faute = 1 seconde de pénalité

**ÉVALUATION**

Parcours chronométré du départ jusqu'à l'arrivée  
Ajouter les secondes de pénalité au temps final

## ÉPREUVE 3 :



Relais par équipe de 4 à l'ergomètre :

Savoir faire recherchés: coordination spécifique, amplitude du geste, propulsion maximale par coup d'aviron, dynamique d'équipe.

- Chaque équipe de 4 rameurs parcourt 2000 mètres
- chaque rameur parcourt 500 mètres
- la stratégie de changement d'équipier est laissée libre
- le facteur de résistance est de maximum 100
- **la cadence est contrainte entre 22 et 24 coups/minute de manière à favoriser l'apprentissage de la propulsion par coup d'aviron**
- chaque équipe réalise cet atelier 2 fois
- le temps retenu pour le classement est la somme des temps des 2 essais
- en cas de dépassement de cadence, l'équipe recevra une pénalité sur son temps.

## ANNEXE 1 POINTS POUR CLASSEMENT JEUNE

Barème participation des épreuves de l'étape régionale	
de 1 à 8 participants	4 points par rameur
de 9 à 12 participants	32 pts + 2 points par rameur à partir du 9ème
plus de 12 participants	40 pts + 1 point par rameur à partir du 13ème

Nombre de participants	Points obtenus
1	4
2	8
3	12
4	16
5	20
6	24
7	28
8	32
9	34
10	36
11	38
12	40
13	41
14	42
15	43
16	44
17	45
18	46
19	47
20	48
21	49
22	50
23	51
24	52
25	53
26	54
27	55
28	56
29	57
30	58
31	59
32	60
33	61
34	62
35	63
36	64
37	65
38	66
39	67
40	68
41	69
42	70
43	71
44	72
45	73
46	74
47	75
48	76
49	77
50	78
etc...	etc...

Points de performance Championnat de zone		
Place	1X	2X
1	72	108
2	70	105
3	68	102
4	66	99
5	64	96
6	62	93
7	60	90
8	58	87
9	56	84
10	54	81
11	52	78
12	50	75
13	48	72
14	46	69
15	44	66
16	42	63
17	40	60
18	38	57
19	36	54
20	34	51
21	32	48
22	30	45
23	28	42
24	26	39
25	24	36
26	22	33
27	20	30
28	18	27
29	16	24
30	14	21
31	12	18
32	10	15
33	8	12
34	6	9
35	4	6
36	2	3

Points de performance Championnat de France		
Place	4X	8X
1	200	300
2	198	297
3	196	294
4	194	291
5	192	288
6	190	285
7	180	270
8	178	267
9	176	264
10	174	261
11	172	258
12	170	255
13	160	240
14	157	235,5
15	154	231
16	151	226,5
17	148	222
18	145	217,5
19	135	202,5
20	132	198
21	129	193,5
22	126	189
23	123	184,5
24	120	180
25	110	165
26	106	159
27	102	153
28	98	147
29	94	141
30	90	135
31	80	120
32	76	114
33	72	108
34	68	102
35	64	96
36	60	90
37	50	75
38	45	67,5
39	40	60
40	35	52,5
41	30	45
42	25	37,5
43	16	24
44	16	24
45	16	24
46	16	24
47	16	24
48	16	24
49	16	24
50	16	24
51	16	24
52	16	24
53	16	24
54	16	24
55	16	24
56	16	24
57	16	24
58	16	24
59	16	24
60	16	24

## ANNEXE 2 : PLAN D'ACCÈS



## PLAN

