

challenge JEUNES RAMEURS 2017

Etape 2 – Grande-Motte/Grau du Roi 29 janvier 2017

Engagements:

Tableur type (voir fichier joint) à remplir et à envoyer à Julien Housset, CTR LLRA :

Julien.housset@avironfrance.fr

Avant le lundi 23/01/2017 20h.

Horaires :

Pour le bon déroulement de cette étape, merci de respecter les horaires suivants.

- ✓ Accueil : **9h30** (café et chocolat chaud)
- ✓ Réunion des délégués : **9h45 précises**
- ✓ Début des épreuves : **10h30** au plus tard
- ✓ Remise des récompenses et goûter : **de 16h30 à 17h00**

Epreuves de l'étape :

1. Epreuve contre la montre de type Aviron de mer en Yolette*
2. Parcours d'obstacles en équipe (Epreuve Championnat National Jeunes)*
3. Epreuve ergométrique sur grand écran (250m=J12 et moins ; 500m pour les autres)
4. QCM
5. Manipulation de matériel chronométrée par équipe
6. Epreuve chronométrée en ligne en yolette (séries et finales de classement)*

**plans et règles joints en fin d'avant programme.*

L'enchaînement des épreuves dépendra des catégories et du nombre d'engagés. Il vous sera communiqué au plus tard à la réunion des délégués.

Buvette et restauration rapide assurées tout au long de la journée

Pour tout renseignement complémentaire joindre :

Julien Housset – Conseiller Technique Régional 06 18 63 58 97

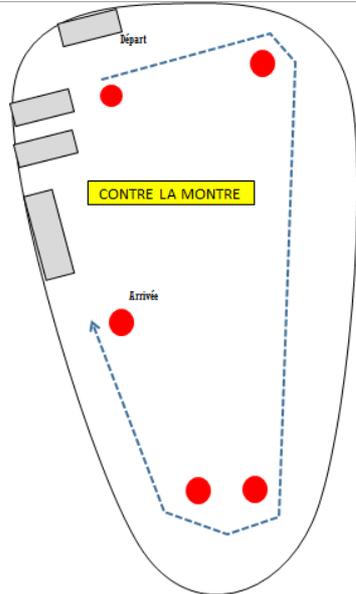
Guillaume Ballin – Educateur sportif ACP Grande-Motte 06 17 44 68 87

Thierry Barthez – Educateur sportif ATC Grau du Roi 06 81 05 90 84

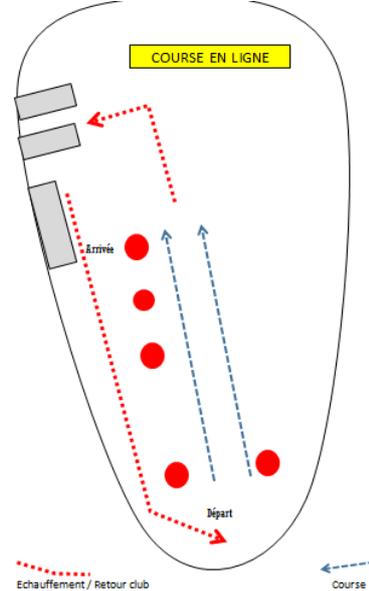
Base d'Aviron de la Grande-Motte

Plans et règles des ateliers 1, 2 et 6 :

Atelier 1 Yolette :



Atelier 6 Yolette :



Atelier 2 Parcours obstacles :

1. Aller le plus vite possible en tenant une rame à 4 équipiers
2. Si vous oubliez un atelier, vous avez l'obligation de revenir en arrière
3. Pénalité de 5s
 - a. Si un plot ou une haie tombe
 - b. Si au moins une main de chaque équipier ne touche pas la rame

