



# Challenge des Jeunes rameurs

## Béziers

**26 novembre 2022 à 10h30**

### Étape 1

**Lieu :** Base Sportive de l'Orb, 19 route de Sérignan, 34500 Béziers

**Réunion des délégués :** 9h15

**Début des épreuves :** 10h30

**Fin des épreuves :** 17h

**Description des épreuves :**

#### **1- Cross + fitness :**

Contre la montre en Course à pied de 1000 m environ (aller-retour sur la nouvelle berge aménagée le long de l'Orb) par équipe de 4 en tenant tout le long le même aviron sur le parcours 2 ateliers fitness un de 10 pompes et l'autre de 10 squats.

#### **2- Ergo :**

Epreuve par équipe 500 m pour les J 15 à J 17 (cadets minimes)

250 m pour les J10 à J 14 (benjamins)

#### **3- Saut à la corde :**

Epreuve par équipe de 4 : faire un maximum de saut en 3 minutes

2 équipiers font tourner la corde pendant que les 2 autres sautent.

Au bout de 1'30'' les rôles sont inversés sans arrêt du chrono

#### **4- Yolette :**

Tête de rivière 500 m le matin avec demi-tour

Course en ligne 2 par 2 250 m l'après-midi en fonction classement du matin

## 5- QCM

Epreuves par équipes sous formes de questionnaires

## 6- Matériel : ZERO COUP

Epreuve d'habilité par équipe

Sortir un Skiff de son rangement le déposer sur les tréteaux aller chercher son armement le déposer sur le rack de sortie ranger le canoë et son armement à leur emplacement **sans le moindre coup**

100 pts au départ à chaque choc ou coup entendu on retire 5 pts

Classement aux pts