



**Samedi 4 mars 2023**

**Pour célébrer la Journée de la Femme**

Le comité départemental d'aviron de l'Hérault propose un challenge à destination du public féminin :

**« Women, Rowing, Indoor, Challenge, 2023 »**

**Au club de La Grande Motte, Plaine des Jeux**

Il s'agit de parcourir la distance de 21097 mètres par équipe en relais, ou en solo pour les plus courageuses, sur une course en ligne connectée avec projection vidéo « ErgRace ».

Le relais est libre avec un passage à la poignée... Les équipières peuvent s'assister pour monter/descendre sur l'ergomètre en veillant à ne pas faire obstacle aux équipes voisines.

(Un signal sonore toutes les minutes permet de rythmer les passages de relais).

« Le Départ » est donné, poignée en main, roue à l'arrêt. « L'Arrivée » pour chaque équipage est proclamée lorsque les 21097m sur l'ergomètre sont atteints.

La course prend fin lorsque tous les équipages sont arrivés.

Les équipages sont constitués, de 1 à 6 rameuses :

- **Idéalement, 4 Rameuses** ... (Soit, pour chaque rameuse 1 minute d'effort, 3 minutes de repos)
- En mode « Walkyries » 2 Rameuses ... (Temps de relais libre... Moitié/Moitié...)
- En mode « Wonder Woman » Solo ... (Bah... Là, tu t'poses pas...)

Pour les moins aguerries,

- En mode Découverte, 5 ou 6 Rameuses ... (1 minute d'effort, 4 ou 5 minutes de repos)

Les équipages peuvent être constitués avec des rameuses issues de différentes structures, toutes les combinaisons sont possibles, le principal c'est de finir et de se faire plaisir...

# Règlement

## Modalités :



Inscription gratuite via le lien suivant : <http://bit.ly/3GTQwCg>  
Dès à présent jusqu'au **28 février 2023 inclus**.



« COVID 19 » Application stricte des règles sanitaires en vigueur à la date de l'épreuve.



**Licences - Certificats médicaux :** *Challenge Réserve aux licenciés FFA – (A, I et BF). Possibilité d'une licence IE à la journée avec présentation d'un certificat d'aptitude à la pratique de l'aviron Indoor (Rameur)*  
*(Licence IE à prendre avant l'inscription au tarif de 4€ sur le site fédéral ffaviron.fr : <https://ffsa-goal.multimediabs.com/grandpublic/saisielicenceGP> )*

## Horaires prévisionnels :

Les horaires communiqués ci-après sont indicatifs.

- A partir de 8h30 : Accueil / Attribution des lignes
- 9h00 : pour chaque équipage, préparation / réglage des ergomètres - Échauffement / technique de relais
- 9h40 : Libération / Configuration des ergomètres en condition de course
- 10h00 : « **DEPART** »
- 12H15 : Podiums et remise de prix suivi du verre de l'amitié.
- 13h00 : Clôture de l'épreuve

## Préparation / réglage des ergomètres :

Il incombe à chaque équipage de régler son ergomètre et de gérer l'ordre de passage de ses équipiers.

## Arbitrage :

Ce challenge repose sur le « Fair-play » des participantes.

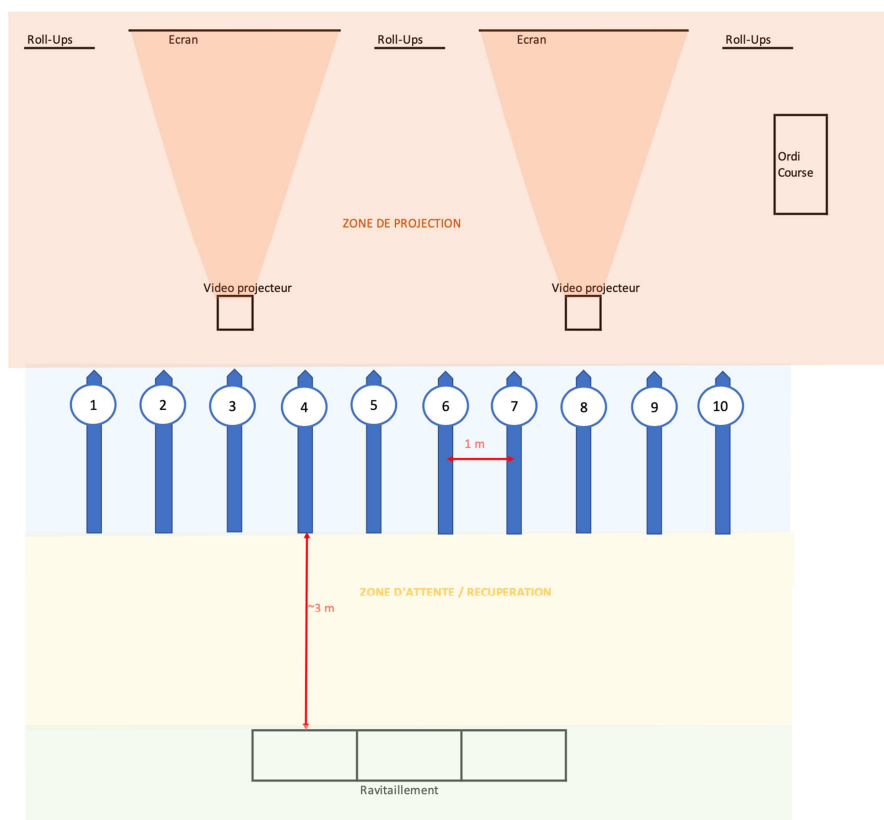
## Problèmes matériels :

Les procédures de départ, de chronométrage, de déroulement de courses et de publication des résultats sont assurées par le logiciel « Erg Race ».

En cas de perte de communication entre l'ergomètre et le système de course conduisant à un affichage différé de la position de l'équipe, c'est dans tous les cas, le chrono affiché sur le PM (ordinateur de bord) de l'ergomètre qui fait foi.

Un incident matériel (casse, dysfonctionnement) sur un ergomètre sera considéré en aléa de course, il ne sera pas possible de renouveler la course.

## Implantation de principe :



La circulation dans la zone de projection est interdite (câblage course)

Une inter-distance minimum de 1 m est prévue entre les ergomètres

Une zone d'attente et de récupération est matérialisée sur l'arrière des ergomètres.

La zone de ravitaillement est prévue en arrière de la zone d'attente et de récupérations.

### Ravitaillement de course :

Pour des raisons sanitaires, chaque équipage devra gérer son ravitaillement. Des tables seront disposées à cet effet en arrière de la zone d'attente et de récupération.

### Secours :

Assistance médicale prévue sur place

### Restauration :

Buvette sur place