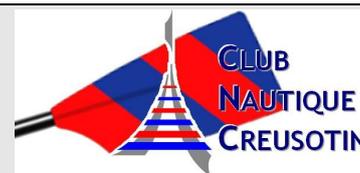


REGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE



CHAMPIONNAT AVIRON INDOOR BOURGOGNE FRANCHE COMTÉ & Étape 2 championnat jeune régional

Samedi 2 décembre 2023

AVANT PROGRAMME

ORGANISATEUR :

Club Nautique Creusotin.

CONTACT:

Quentin Michelet : q.michelet@laposte.net – 06 16 65 25 92

LIEU DE LA MANIFESTATION :

Halle des Sports, 5 Avenue Jean Monnet - 71200 Le CREUSOT

DESCRIPTIF :

Championnat Bourgogne Franche-Comté d'Aviron Indoor, à destination des rameurs à partir de 11 ans jusqu'à Senior et Masters.

MATIN :

- Épreuves sur 2000m comptant pour les évaluations fédérales (J15 à Senior H et F) :
 - 15-16 ans > facteur de résistance maxi : H : 120, F : 110.
 - 17-18 ans et Seniors, hommes et femmes > facteur de résistance libre.
 - 15 ans à Senior qui jouent une sélection : Avant leur échauffement, les athlètes doivent passer à l'espace « biométrie » afin de recueillir les informations demandées dans l'évaluation fédérale.
- Épreuves sur 2000m Masters H et F : 30 ans à + de 60 ans.
- Épreuves sur 2000m licenciés IE (licence Indoor Événementielle).
- Épreuves sur 1000m H et F : 11 à 14 ans.

APRÈS MIDI : relais à 4 rameurs sur 2000m :

Rameurs 11 à 14 ans (étape n°2 du championnat jeune) : Réaliser un 2000m par équipe de 4 en réalisant chacun 2x250m non consécutifs (1-2-3-4 puis à nouveau 1-2-3-4).

Rameurs 15 ans à Senior et master : Réaliser un 2000m par équipe de 4 en réalisant chacun 1x500m.

COURSES :

- Relais 2000m par équipe de 4 rameurs Hommes J14
- Relais 2000m par équipe de 4 rameuses Femmes J14
- Relais 2000m par équipe MIXTE de 2 Hommes & 2 Femmes J14
- Relais 2000m par équipe de 4 rameurs Hommes J16
- Relais 2000m par équipe de 4 rameuses Femmes J16
- Relais 2000m par équipe MIXTE de 2 Hommes & 2 Femmes J16
- Relais 2000m par équipe de 4 rameurs Hommes OPEN (J15 à Senior / master)
- Relais 2000m par équipe de 4 rameuses Femmes OPEN (J15 à Senior / master)
- Relais 2000m par équipe MIXTE OPEN de 2 Hommes & 2 Femmes (J15 à Senior / master)

PRINCIPE :

- Chaque rameur parcourt 2x250m et passe le relais à son équipier entre 220m et 280m pour les J14. En dehors de ces limites l'équipe est disqualifiée.
- Les rameurs de l'équipe qui ne rament pas patientent en arrière d'une ligne située derrière les ergomètres.
- Le relais est passé par le rameur en tapant dans la main du rameur suivant.

Nota 1 : des ergomètres seront à disposition pour l'échauffement d'avant course.

Nota 2 : les courses se dérouleront sur grand écran avec système de course vidéo-projeté.

CODE DES COMPÉTITIONS AVIRON INDOOR (FF AVIRON) :

<https://ffaviron.fr/ffa/textes-reglementaires/reglement-interieur-et-annexes>

CATÉGORIES :

La réglementation INDOOR diffère de la réglementation rivière : en indoor, la catégorie d'âge du compétiteur est celle de l'âge atteint le jour de la compétition.

- Les J11, J12, J13 et J14 peuvent participer à toutes les compétitions de la catégorie jeune sous réserve de respecter la notion d'âge maximum.
- Les J11, J12 et J13 ne peuvent pas concourir dans les catégories junior et senior.
- Les J14 peuvent participer à toutes les compétitions de la catégorie junior. Ils ne peuvent pas concourir en catégorie senior.
- CATÉGORIES DE POIDS :
 - Femme poids léger : 61,5 kg maximum (*sélection Équipe de France 60kg maximum*).
 - Homme poids léger : 75 kg maximum (*sélection Équipe de France 74kg maximum*).

Les compétiteurs poids léger sont pesés au plus tôt deux heures et au plus tard une heure avant la première épreuve à laquelle ils participent. Si cette première épreuve est par la suite reportée dans la même journée, ils ne doivent pas être soumis à une deuxième pesée le même jour.

Un compétiteur engagé en catégorie poids léger et n'étant pas au poids réglementaire sera classé en toute catégorie.

- CATÉGORIES PARA AVIRON :
 - PR1 : Bras-Épaules
 - PR2 : Tronc-Bras

- PR3 : Jambes-Tronc-Bras

LICENCES ET CERTIFICATS MÉDICAUX :

Chaque participant doit être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aviron, de l'aviron indoor, des activités de forme, de force ou de cardio training en compétition datant de moins d'un an :

- À la prise de licence pour les licenciés FFA. Les licenciés peuvent également avoir fourni l'attestation du questionnaire de santé.
- À la date de l'événement dans le cas des non-licenciés.

LICENCIÉS

Le certificat médical doit être saisi sur la licence pour autoriser l'inscription. Sans cela, l'accès au système d'inscription ne sera pas autorisé.

NON-LICENCIÉS CLUB

Le certificat médical doit être envoyé par mail avant le 27/11/2023 à «g.michelet@laposte.net» et une copie remise le jour-J à l'organisateur pour récupérer la fiche de course. Des frais d'inscription de 15 euros seront à régler sur place le jour de l'évènement. Ces frais sont valables pour toute la journée et permettent de participer à une épreuve individuelle et une épreuve en relais. Sans certificat médical et participation financière, la participation ne sera pas autorisée.

ARBITRAGE :

Un contrôle aléatoire des licences et certificats médicaux seront effectués pour chacun des clubs représentés.

SÉCURITÉ :

Un service de secours (Croix Rouge) ainsi que le médecin de ligue seront présents sur toute la durée des épreuves.

ENGAGEMENTS –

Licenciés A : engagements à réaliser par les clubs sur l'intranet fédéral du 13/11/2023 au 25/11/2023 20 heures.

Non licenciés A : DÉMARCHE INDIVIDUELLE → prise de licence Indoor Événementielle (IE) à 4€ sur « <https://ffaviron.fr/espace-federal/licences-et-titres/prendre-licence-indoor-evenementielle> », puis inscription à l'évènement via « Espace Licencié » avant le 25/11/2023 20 heures.

L'inscription et la participation à une compétition d'aviron indoor est soumise à la délivrance à l'organisateur d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aviron indoor en compétition qui doit dater de moins d'un an à la date de la compétition.

PROGRAMME PRÉVISIONNEL :

Horaires	Code épreuve	Catégories	Distance de course
9h15	SH, SHPL, SH PR3	Hommes Seniors, Seniors poids léger, Para aviron	2000 m
9h30	27 à 60+ H	Open Hommes de 18 à + de 60 ans	2000 m

9h45	17-18 H	Hommes 17-18 ans	2000 m
10h00	SF, SFPL, SF PR3	Femmes Seniors, Seniors poids léger, Para Aviron	2000 m
10h15	30 à 60+ F	Open Femmes de 18 à + de 60 ans	2000 m
10h30	17-18F	Femmes 17-18 ans	2000 m
11h00	16H	Hommes 15-16 ans	2000 m
11h30	16F	Femmes 15-16 ans	2000 m
12h00	11-14H	Hommes 11 à 14 ans	1000 m
12h30	11-14F	Femmes 11 à 14 ans	1000 m
14h30	SHR4 Open	Relais Hommes OPEN par équipe de 4	2000 m
14h50	SFR4 Open	Relais Femmes OPEN par équipe de 4	2000 m
15h10	SMR4 Open	Relais Mixte OPEN par équipe de 4 (2H&2F)	2000 m
15h30	16HR4	Relais Hommes 15-16 ans par équipe de 4	2000 m
15h50	16FR4	Relais Femmes 15-16 ans par équipe de 4	2000 m
16h10	16MR4	Relais Mixte 15-16 ans par équipe de 4 (2H&2F)	2000 m
16h30	11-14HR4	Relais Hommes 11-14 ans par équipe de 4	2000 m
16h50	11-14FR4	Relais Femmes 11-14 ans par équipe de 4	2000 m
17h10	11-14MR4	Relais Mixte 11-14 ans par équipe de 4 (2H & 2F)	2000 m

Les horaires définitifs seront communiqués aux clubs après la clôture des inscriptions et visibles sur le site de la ligue BFC aviron (<http://www.ligue-bourgogne-aviron.fr>).

RÉCOMPENSES :

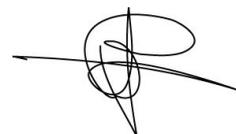
Les trois premiers des épreuves individuelles (qui peuvent être regroupées pour certaines d'entre elles) et les vainqueurs des épreuves en relais par équipe. Les récompenses seront remises à l'issue des courses de chaque catégorie.

RÉUNION DES DÉLÉGUÉS :

Elle aura lieu sur le site de la manifestation, et se déroulera en 2 temps :

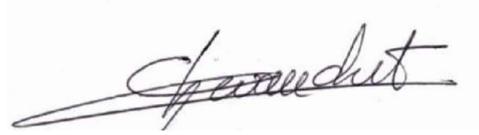
- 8h15 pour les épreuves du matin
- 13h30 pour les épreuves de l'après-midi.

Quentin MICHELET
Président du Club Nautique Creusotin



Stéphane CHEVAUCHET

Président de la Ligue BFC d'aviron - PCRA



CHAMPIONNAT D'AVIRON INDOOR BOURGOGNE FRANCHE COMTÉ

CERTIFICAT MÉDICAL

Je soussigné(e), Dr....., Docteur en médecine,

Certifie que l'examen de Mr/Mme.....

Né(e) le...../...../.....

Ne révèle pas de contre-indication à la pratique de l'aviron indoor en compétition.

I undersigned, Dr....., Doctor of medicine,

Certify that the examination of Mr/Mrs.....

Born/...../.....

Reveals no contraindications to the practice of indoor rowing in competition.

Date :/...../20..... Lieu/place :

Signature du médecin / Doctor's signature

Tampon du Médecin / Stamp

