



Ville de Meyzieu



AVANT-PROGRAMME EVALUATIONS FÉDÉRALES À L'ERGOMÈTRE

Samedi 10 décembre 2011

Vidéo de promotion <http://www.youtube.com/watch?v=6UYpUpj2CYs> ou <http://avironmajolan.com>

➤ **Lieu**

Gymnase du collège Olivier de Serres
8 allée Jacques Brel
69330 Meyzieu

➤ **Organisateur**

Aviron Majolan

➤ **Catégories**

Catégories	Distance	Commentaires
Senior H/F	2000 m	Licenciés FFSA
Senior H/F PL	2000 m	Licenciés FFSA
Master H/F	2000 m	Licenciés FFSA
Junior H/F	2000 m	Licenciés FFSA
Loisir H/F	1000 m	Licenciés FFSA
Handi H/F	1000 m	Licenciés FFSA
Cadet H/F	1500 m	Licenciés FFSA
Equipe	5000 m	Licenciés FFSA minimes/cadets/juniors/seniors/masters/loisirs/universitaires

Cadets : Réglage maximum du facteur de résistance :

- pour les garçons : 120
- pour les filles : 110

Règlement de la course par équipe :

- Equipe formée de 6 rameurs choisis parmi les catégories concernées.
- Catégories concernées hommes ou femmes : Minime (1000m max.*), Cadet (sauf ceux participant en individuel*), Junior, Senior, Master, Loisir ou Universitaires
- Distance de 5000 m.
- Chaque rameur doit passer au moins une fois sur la machine.

- Bonus temps (en secondes) par rameur afin d'équilibrer les équipes (déterminés à partir de l'édition 2010) :

MiF : 60 ; CF : 30 ; JF : 20 ; SF : 20 ; MF : 30 ; LF : 30 ; UF : 20

MiH : 30 ; CH : 10 ; JH : 0 ; SH : 0 ; MH : 0 ; LH : 0 ; UH : 0

Exemple :

Equipe 1 : 6SH, bonus temps = 0 sec.

Equipe 2 : 4SH + 1CH + 1JF, bonus temps = 30 sec.

Equipe 3 : 3CH + 2JF + 1SH bonus temps = 70 sec.

Equipe 4 : 2MiF + 1JF + 3SH bonus temps = 140 sec.

Equipe 5 : 1MiH+1MiF+4SF bonus temps = 170 sec.

* (en accord avec le règlement FFSA sur l'aviron indoor <http://www.avironfrance.asso.fr/Federation/TextesReglementaires/073CodeErgoAviron.htm> Chapitre III Articles 6-7-8)

➤ **Début des courses**

9h

➤ **Inscriptions**

- Envoi des engagements directement à Rémi Revellin remwallace@hotmail.com jusqu'au **30 Novembre 2011 à 24h**.

- Merci de respecter le format donné dans le fichier Excel joint (Engagements.xls).

- Licence (ou certificat médical) et carte d'identité obligatoires le jour de la compétition. Vérifications possibles par les arbitres.

➤ **Matériel**

Ergomètres Concept 2 modèle D PM4. Visualisation par le logiciel *Venue Race* sur écran géant.

➤ **Déroulement des épreuves**

- Manches de 10 rameurs déterminées début décembre en fonction des records personnels. **Programme disponible à partir du 5 Décembre**, envoyé aux clubs et à disposition sur les sites internet <http://avironmajolan.com> et <http://www.aviron-rhone.org>.

- Classement final au temps.

- Les rameurs doivent porter des combinaisons aux couleurs de leur club.

- Il n'est pas fourni de matériel spécifique pour les Handis.

➤ **Surveillance médicale**

Un médecin assurera la surveillance médicale de la manifestation.

➤ **Jury**

Un jury sera désigné par le président de la commission régionale des arbitres.

➤ **Récompenses**

- Récompenses aux trois premiers de chaque catégorie (cardiofréquencemètres, places de spectacle, stages de voiles, T-shirts, médailles).

- Challenge général :

Un challenge général sera remis au club vainqueur par addition de points des premiers de chaque catégorie de chaque club (Cadets, Juniors, Seniors, Master, Loisirs), en cas d'ex-æquo le club ayant le plus grand nombre de participants sera désigné vainqueur. Ce challenge sera acquit définitivement par le club l'ayant remporté trois années consécutives ou non.

➤ **Informations complémentaires**

- Buvette sur place.
- Ergomètres pour échauffement à disposition.
- 1 coach autorisé par rameur assis derrière l'ergomètre. Interdiction de coacher plus d'un rameur à la fois.

➤ **Contact**

Rémi Revellin remwallace@hotmail.com 06 64 51 44 61

PARTENAIRES

Solution'S Fitness (*anciennement Concept Sport*)

Jean Philippe GUISEPPIN

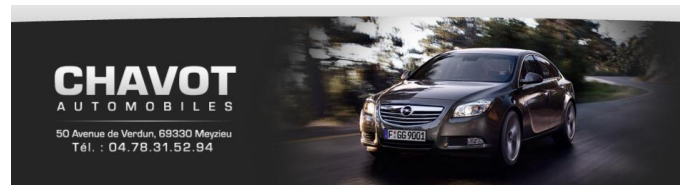
32 rue Roger Salengro, 69500 BRON

06 08 17 60 76 – jp.guisseppin@wanadoo.fr

Ville de Meyzieu



des idées de Génie !



C.D.A.R
Président
Michel MATHEY

L.R.A.S.A
Président
Alain WACHE

Commission Régionale des arbitres
Président
Alain MAREY