

AVANT PROGRAMME

Organisateurs

Cercle Aviron Nantes / Ligue Aviron Pays de la Loire
Responsable d'organisation : Vincent THOMAS
Président de jury : Michèle ALIX
Chronométrage : Antoine MÉVEL

Lieu

Complexe Sportif Nelson Mandela
2, boulevard Alexandre Millerand
44200 NANTES

Programme prévisionnel des épreuves

- ⇒ Horaires prévisionnels :
- À partir de **10h00** : J18, Senior & Vétéran Femme
 - À partir de 10h30 : J18, Senior & Vétéran Homme
 - À partir de 11h50 : J12 & J14 Femme 4 min à 4
 - À partir de 12h20 : J12 & J14 Homme 4 min à 4
 - À partir de 13h00 : Senior handi-aviron
 - À partir de 13h10 : J16 Femme
 - À partir de 13h50 : J16 Homme
 - À partir de 14h40 : J12 & J14 Femme Relais
 - À partir de 15h00 : J12 & J14 Homme Relais
 - À partir de **15h30** : Course OPEN Relais 2000m
- ⇒ Les **horaires précis** des courses seront définis en fonction du nombre d'engagés,
⇒ Ils seront **disponibles** le **jeudi 5 décembre**, au plus tard.

Inscriptions

- ⇒ **Engagement sur serveur FFA** :
- **Ouverture** : **vendredi 22 novembre 8h00**,
 - **Clôture** : **mardi 3 décembre 21h00**.
- ⇒ **Pronostique d'engagement** :
- Comme en 2018, vous renseignerez le pronostique directement sur le serveur FFA lors de l'engagement.

Epreuves :

CHAMPIONNAT RÉGIONAL (course individuelle)

| | |
|---|---|
| <p>MASTER + 40 ans - distance de course : 2 000 m</p> <p>MF 40PL femme plus de 40 ans poids léger MF 40 femme plus de 40 ans MH 40 PL homme plus de 40 ans poids léger MH 40 homme plus de 40 ans</p> | <p>SÉNIOR - distance de course : 2 000 m</p> <p>SFPL femme senior poids léger SF femme senior SHPL homme senior poids léger SH homme senior</p> |
| <p>JUNIOR - distance de course : 2 000 m</p> <p>J18F femme junior J18H homme junior</p> | <p>JUNIOR - distance de course : 2 000 m</p> <p>J16F femme junior J16H homme junior</p> |
| <p>SÉNIOR Handi - distance de course : 1 000 m</p> <p>SF PR3-ID</p> | |

CHAMPIONNAT JEUNE (voir ci-après)

| | |
|--|--|
| <p>JEUNE - 4 min à 4 & Relais 2 000m</p> <p>J12F femme jeune J14F femme jeune</p> | <p>JEUNE - 4 min à 4 & Relais 2 000m</p> <p>J12H homme jeune J14H homme jeune</p> |
|--|--|

Catégories de compétiteurs

- ⇒ **ATTENTION**, tous les âges indiqués sont ceux atteints par le compétiteur le jour de la compétition. De ce fait, la catégorie d'âge du compétiteur en aviron indoor peut différer de celle attribuée pour les compétitions en eaux intérieures ou en mer (Article 6 - Code Aviron Indoor).

Pesée

- ⇒ Rameurs poids léger : → **Poids maximum Femme : 61.5 kg (60 kg pour chemin de sélection)**
→ **Poids maximum Homme : 75 kg (74 kg pour chemin de sélection)**
- ⇒ La pesée sera effectuée entre 2h et 1h avant la course en présentant obligatoirement une licence avec photo ou une pièce d'identité.

Titres et Récompenses

- ⇒ Pour ce Championnat Régional Aviron Indoor, un titre de Champion(ne) Régional(e) Aviron Indoor par catégorie est remis à l'issue de la course. Les 3 premiers régionaux de chaque course sont récompensés. Le gagnant de l'épreuve est lui aussi récompensé.

Championnat Jeune FFA

- ⇒ **Épreuves** : elles se déroulent en 2 temps
 - 4 minutes à 4 rameurs : les 4 partenaires rament côte à côte sur 4 appareils. Les écrans calculent automatiquement la moyenne de l'équipage. Comme dans un bateau, tous les membres de l'équipage passent la ligne d'arrivée en même temps.
 - Relais à 4 sur 2000 m : deux passages non consécutifs par rameur (250 max par passage).
- ⇒ **Catégorie** :
 - # J11 : tout rameur âgé de 11 ans,
 - > Les J11 ne peuvent participer qu'à des compétitions en J11 et J12.
 - # J12 : tout rameur âgé de 12 ans,
 - # J13 : tout rameur âgé de 13 ans,
 - # J14 : tout rameur âgé de 14 ans,
 - > Les J12, J13 et J14 peuvent participer à toutes les compétitions de la catégorie jeune, sous réserve de respecter la notion d'âge maximum.
- ⇒ **Composition** :
 - # Une équipe se compose de **4 rameurs et/ou rameuses J11 à J12 OU J12 à J14**,
 - # Le serveur permet l'engagement d'équipes incomplètes. Dans ce cas, prévenez le TSR pour être redirigé vers un autre club dans la même situation. Un des objectifs reste de faire participer, dans la mesure du possible, un maximum de licenciés Jeune,
 - # Chaque participant doit être licencié 2019-2020. Son certificat médical doit être enregistré sur le serveur de la FFA,
 - # Chaque club peut inscrire plusieurs équipes.
- ⇒ **Classement National Jeune des Clubs** :
 - # Des points de participations sont attribués sur cette étape du Championnat Jeune FFA. Ces points comptent pour le Classement National Jeune des clubs établi par la FFA,
 - # Pour valider leur participation, les jeunes engagés doivent obligatoirement :
 - > être engagés sur le serveur fédéral pour cette compétition,
 - > se présenter au Référent Participation muni de sa licence AVEC PHOTO ou d'une pièce d'identité.

Évaluation fédérale

- ⇒ Le test course à pieds (3 000 m), sur la piste attenante au Stadium est envisageable si des personnes volontaires peuvent tenir le chrono et compter les tours,
- ⇒ Contactez le TSR pour plus d'info,
- ⇒ **Attention, clôture de la saisie des résultats (ergo et 3 000m)** sur l'Intranet fédéral : le **16 décembre 2019** (minuit),
- ⇒ Plus de précisions : <http://ffaviron.fr/equipes-de-france/acces-haut-niveau/evaluation-federale> .

Open Aviron Indoor

- ⇒ Le CAN propose à partir de 15h30, pour les licenciés FFA et les non licenciés, une épreuve de 2000m en relais,
- ⇒ Renseignement : Vincent THOMAS (vthomas@canantes.com)

Informations

- ⇒ **La tenue officielle de club et la présentation d'une licence avec photo** (ou à défaut d'une pièce d'identité) **est obligatoire pour participer** à l'épreuve,
- ⇒ Chaque athlète devra porter une **paire de chaussures propres pour accéder à l'espace de course**,
- ⇒ Un vestiaire sera accessible pour se changer et se doucher,
- ⇒ Chaque athlète pourra disposer d'un ergomètre d'échauffement durant les 30 minutes précédant sa course,
- ⇒ Afin de vous faciliter au maximum le déroulement du Championnat Régional Aviron Indoor, un **document d'information récapitulatif** l'ensemble du **fonctionnement** de la journée **sera diffusé**,
- ⇒ Il n'y aura **pas de réunion de délégués**. **À leur arrivée**, les **délégués** de club **se présentent à l'accueil** de la manifestation pour vérifier les informations,
- ⇒ Une buvette sera mise en place (boissons, viennoiseries),

Le Président de la Ligue

Hubert BRAUD



Le PCRA

Joseph SFERRUZZA

