



Fédération Française d'Aviron
 Ligue de Provence Alpes Côte d'Azur d'Aviron
 Comité Départemental d'Aviron des Alpes de Haute Provence
 Aviron Club de Manosque
 Association Sportive de l'Ecole Internationale PACA de Manosque



AVANT PROGRAMME CHAMPIONNAT RÉGIONAL AVIRON INDOOR 2019 A MANOSQUE

Le dimanche 08 décembre 2019, Gymnase de l'EIPACA à Manosque
 159 Avenue du Docteur FOUSSIER BP 205 – 04100 MANOSQUE
 Coordonnées GPS : 43,828° N – 5,804°E

	COURSE N°	DISTANCE	CATÉGORIE	Précisions
EVALUATION FÉDÉRALE (MATIN)	1	2000 M	J15-J16 HOMME	Facteur de résistance 120
	2	2000 M	J15-J16 FEMME	Facteur de résistance 110
	3	2000M	J17-J18 HOMME	Facteur résistance conseillé 120/130
	4	2000M	J17-J18 FEMME	Facteur resistance conseillé 110/120
	5	2000M	SENIOR HOMME	TC/ PL/ U23/MASTERS D
	6	2000M	SENIOR FEMME	
	7	2000M	AVIRON HANDISPORT	PR1 (AS) / PR2 (TA) / PR3 (LTA-PD-VI)
	8	1000M	AVIRON SPORT ADAPTE	PR3-ID (LTA-ID)
HORS EVALUATION (MATIN)	9	1000 M	J13-J14 HOMME	
	10	1000 M	J13-J14 FEMME	

COURSE OPEN (APRÈS-MIDI)	11	500M	SPRINT AVIRON HANDICAP HOMME	PR1 (AS) / PR2 (TA) / PR3 (LTA-PD-VI) / PR3- ID (LTA-ID)
	12	500M	SPRINT AVIRON HANDICAP FEMME	PR1 (AS) / PR2 (TA) / PR3 (LTA-PD-VI) / PR3- ID (LTA-ID)
	13	500M	SPRINT HOMME	J16/J18/STC/SPL/ U23&PL/MASTERS&PL
	14	500M	SPRINT FEMME	J16/J18/STC/SPL/ U23&PL/MASTERS&PL
	15	1000M	LOISIRS HOMME	Personne n'ayant jamais disputé un championnat ou en reprise.
	16	1000M	LOISIRS FEMME	
OFFRE SPORTIVE JEUNES (APRÈS- MIDI)	17	2000M	PAR EQUIPE J13-J14 HOMME	Course par équipe de 2000m à 4 en relais (2 fois 250m) compte pour l'établissement
	18	2000M	PAR EQUIPE J13-J14 FEMME	
	19	2000M	PAR EQUIPE J13-J14 MIXTE	Une mixte est composée de 2 filles et 2 garçons
	20	2000 M	PAR EQUIPE J10-J12 H & F(*)	Course par équipe de 2000m à 4 en relais (2 fois 250m) compte pour l'établissement
COURSE OPEN (APRÈS-MIDI)	21	2000 M	PAR EQUIPE UNSS, LOISIRS, HANDI ID, ETC...	du classement Benjamin sur la saison régulière





Fédération Française d'Aviron
Ligue de Provence Alpes Côte d'Azur d'Aviron
Comité Départemental d'Aviron des Alpes de Haute Provence
Aviron Club de Manosque
Association Sportive de l'Ecole Internationale PACA de Manosque



IMPORTANT !

Les courses par équipe sont créées afin d'inciter un maximum de personnes à participer à ce championnat (notamment les pratiquants "loisirs"), et donner à toute l'occasion de défendre les couleurs de son club. Ces courses par équipe sont ouvertes à tous, dans le respect du code des régates (distance maximale de course par jour et par rameur)

DIFFUSION DES INFORMATIONS

Sur les sites de la ligue de Provence-Alpes et du club de Manosque:
www.avironclubmanosque.com, www.aviron-provence-alpes.fr

HORAIRES DES COURSES

Programme réalisé dans l'ordre des courses, de 09h à 18h

Évaluation fédérale ergo : 09h à 13h

Course OPEN : 14h à 18h

Courses et échauffement réalisées sur ergomètre CONCEPT2

INSCRIPTIONS

Licenciés FFA :

- Le coût de l'engagement est de 2 € par rameur à jour de licence 2019/2020.
- Via le serveur fédéral pour les inscriptions individuelles et pour l'Offre Sportive Jeunes (OSJ) J13 et J14 :
- Ouverture des inscriptions le 18 novembre 2019 à 8h00
- Clôture des inscriptions le 01 décembre 2019 à 23h59
- Les programmes seront téléchargeables. Un premier programme sera disponible sur les sites de la ligue PACA et de l'AC Manosque le mercredi 04 décembre 2019. Version définitive du programme: le vendredi 06 décembre; pas de modifications le samedi soir après 20h
- Pas de réunion de délégués.

Inscriptions par équipe :

Via le serveur fédéral.

Non licenciés FFA :

- Le coût de l'engagement est de 6 € par rameur avant le samedi 07 décembre 2019. Inscription par mail à fred@avironclubmanosque.com, doivent présenter une pièce d'identité en cours de validité à toute demande du jury et un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique de l'aviron en compétition. Ce certificat doit dater de moins d'un an à la date de la compétition.

LIEU :

Gymnase Ecole Internationale Provence-Alpes-Côte d'Azur

159, Avenue du Docteur Bernard FOUSSIER 04100 Manosque

Note importante : Tenue vestimentaire adaptée (**CHAUSSURE NO MARKING : Pas de talon aiguille, bottes ou semelles marquantes**) ; Pas de tabac ni cigarettes.





Fédération Française d'Aviron
Ligue de Provence Alpes Côte d'Azur d'Aviron
Comité Départemental d'Aviron des Alpes de Haute Provence
Aviron Club de Manosque
Association Sportive de l'Ecole Internationale PACA de Manosque



SECURITE :

Dans le cadre de Vigipirate et le respect des règles de sécurité d'un ERP (Etablissement Recevant du Public : capacité de 250 places), une société privée assurera la sécurité à l'entrée.

Merci de votre compréhension.

ARBITRAGE :

PACA

SECOURS :

Protection Civile

BUVETTE :

ACM

CLASSEMENT :

Récompense pour les 3 premiers rameurs ou équipages de chaque catégorie.

BOURSE AUX RAMEURS

Vous souhaitez participer en équipe, mais n'êtes pas assez nombreux, envoyez votre inscription par mail à lapsa.aviron@orange.fr et gael.depierre@ffaviron.fr

Rappel : l'évaluation fédérale est obligatoire pour toute personne souhaitant intégrer un collectif national ou régional (rivière ou mer). La prise en compte du résultat est importante dans l'établissement des convocations ou choix des sélectionnés, ainsi que dans l'établissement du classement régional individuel.