



## RECORDS DE FRANCE D'AVIRON INDOOR

### TEXTE RÉGLEMENTAIRE

Les records de France d'aviron indoor sont établis sur des ergomètres de la marque Concept2.

Les rameurs et rameuses prétendant à la détention de ces records sont classés par catégories :

- d'âge
- de sexe
- de poids

La plupart des courses organisées ont lieu sur 2000 mètres mais davantage de distances sont reconnues dans le cadre des records de France officiels :

1. 100 mètres
2. 500 mètres
3. 1000 mètres
4. 2000 mètres
5. 5000 mètres
6. 6000 mètres
7. 10000 mètres
8. 21097 mètres (semi-marathon)
9. 42195 mètres (marathon)
10. 1 minute
11. 4 minutes
12. 30 minutes
13. 60 minutes

Outre ces distances « classiques », des records sont aussi reconnus en « ultra-distance » en individuel ou par équipe :

14. 100 kilomètres
15. 24 heures
16. 1000 kilomètres (appelé « le million de mètres »)
17. Ramer le plus longtemps (Longest Continual Row)



## Règles et exigences des records individuels

Tous les records nationaux doivent être :

- Réalisés sur un ergomètre Concept2. Cet équipement doit être installé sur une surface plane.
- Paramétrés sur une distance ou un temps unique (pas d'intervalle autorisé)
- Démarré roue immobile
- Effectués par des personnes de nationalité française

### Règles des records sur 2000 mètres

Toute tentative d'établissement d'un record sur 2000m doit avoir lieu à l'occasion d'un événement ayant recours au système de course Venue Race et en présence de témoins.

### Règles des autres records

Tous les autres records doivent remplir au moins l'une des 3 exigences suivantes pour être homologués :

1. Record authentifié avec un code de vérification obtenu à l'issue de la performance sur le PM3, PM4 ou PM5. Les données téléchargées directement à partir d'ErgData, d'une LogCard ou d'un lecteur flash USB via l'utilitaire Concept2 sont automatiquement considérées comme vérifiées.
2. Ramer en public, devant des témoins qui peuvent être contactés pour la confirmation de la performance. « Public » sous-entend un club, une école, un salon, une salle de sport, régata ou événement spécial où Concept2 est présent.
3. Enregistré en vidéo. Il doit s'agir d'une vidéo en continu. Il doit inclure la configuration de l'entraînement sur le PM, l'intégralité de la performance et ensuite, le résultat affiché dans la mémoire du moniteur (Utilitaires > Mémoire).

Une photo de l'écran ne suffit pas à moins qu'il ne fasse également apparaître le code de vérification.

Pour homologuer un record dont la réalisation remplit les conditions citées, il faut contacter [aviron-indoor@ffaviron.fr](mailto:aviron-indoor@ffaviron.fr). La FFA se réserve le droit ne pas reconnaître un record.

### Catégories de poids (à partir de 19 ans)

En accord avec les réglementations des régates sur l'eau et des compétitions d'aviron indoor en France et dans le monde, les poids léger sont tenus de se peser entre 2 heures et 1 heure avant le départ. Les éventuels records battus par des poids léger pesés en dehors de la tranche horaire ne sont pas reconnus.

- Poids léger femme : inférieur ou égal à 61.5kg
- Poids léger homme : inférieur ou égal à 75 kg



### Catégories d'âge

Les catégories d'âge sont :

- 15-16 ans
- 17-18 ans
- 19-29 ans
- 30-39 ans
- 40-49 ans
- 50-59 ans
- 60-69 ans
- 70-79 ans
- 80-89 ans
- 90-99 ans
- 100 ans et plus

Sur 2000 mètres, les catégories sont divisées en tranches de 5 ans à partir de 50 ans :

- 50-54 ans
- 55-59 ans
- 60-64 ans
- 65-69 ans
- 70-74 ans
- etc...jusqu'à 100 ans et plus.

**L'âge pris en compte est l'âge le jour-J du record.**

Les records d'ultra-distance sont reconnus dans les catégories suivantes :

EPREUVES	SOLO
100 kilomètres	<b>A partir de 17-18 ans</b> puis 19-29 ans, 30-39 ans, etc. jusqu'à 100 ans et plus.
24 heures	
Le million de mètres	
Le temps le plus long	

Les autres records sont reconnus dans les catégories VALIDES suivantes :

15-16 ans	17-18 ans et plus
100 m	100 m
500 m	500 m
1000 m	1000 m
2000 m	<b>2000 m</b>
5000 m	5000 m
6000 m	6000 m
10 000 m	10 000 m



-	Semi-marathon
-	Marathon
1 minute	1 minute
4 minutes	4 minutes
30 minutes	30 minutes
60 minutes	60 minutes
-	100 kilomètres
-	24 heures
-	Le million de mètres
-	Le temps le plus long

Et dans les catégories Para-aviron PR1, PR2, PR3 PD (physique et sensoriel) et PR3 ID (mental), les épreuves accessibles sont les suivantes :

15-18 ans	19 ans et plus
100 m	100 m
500 m	500 m
1000 m	1000 m
2000 m	2000 m
5000 m	5000 m
6000 m	6000 m
10000 m	10000 m
Semi-marathon	Semi-marathon
Marathon	Marathon
1 minute	1 minute
4 minutes	4 minutes
30 minutes	30 minutes
60 minutes	60 minutes
100 kilomètres	100 kilomètres
24 heures	24 heures
Le million de mètres	Le million de mètres
Le temps le plus long	Le temps le plus long

Les rameurs et rameuses Para-aviron doivent être classifiés PR1, PR2 ou PR3 afin de valider leur record. Trois sessions de classification sont organisées dans l'année : la veille du championnat de France indoor (février), la veille du championnat de France bateaux courts (avril) et la veille des championnats de France Sprints (septembre).

### Records d'ultra-distance

Ce type de record présente des exigences supplémentaires dont voici le détail :

1000 kilomètres individuel (le million de mètres)



1. Sur un PM3, PM4 ou PM5, régler le moniteur à l'aide des intervalles variables. Sur le menu principal, sélectionner Choisir une séance d'entraînement > Nouvelle séance d'entraînement > Intervalles : variable. Cela permettra de définir un intervalle de distance de 900 000 mètres et un intervalle de distance de 100 000 mètres avec un intervalle de repos de 0:00. Sur un PM3, il est recommandé de passer à la version de firmware 88 ou supérieure. Et il faut veiller à ce que le moniteur ne s'éteigne pas automatiquement après quelques minutes d'inactivité. Pour cela, prévoir quelqu'un pour maintenir l'écran allumé ou bien le brancher en USB à une source d'électricité (ordinateur ou prise).
3. Il est recommandé de faire des pauses régulièrement, et la roue peut s'arrêter de tourner avant que l'objectif ne soit atteint. Cependant, le temps final doit inclure les périodes où la roue ne tourne pas.
4. Garder un registre du déroulement de la performance, y compris l'heure de début et de fin de chaque session, et les mètres parcourus dans chacune d'elles. Prévoir un carnet à faire signer par un témoin qui peut vérifier la performance au fur et à mesure.
5. Envoyer les résultats de votre clé USB ou de votre carte logCard sous la forme d'un fichier .csv, ou envoyer le registre manuel signé avec une photo, si possible.
6. Les nouveaux records seront récompensés par un diplôme.

#### 24 heures individuel

1. Utiliser un ergomètre Concept2 avec un moniteur de performance (PM2, PM3, PM4 ou PM5).
2. Les PM3, PM4 et PM5 compteront jusqu'à 50000 mètres avant de retourner à 0. Alternativement, sur le menu principal, sélectionner Choisir une séance d'entraînement > Nouvel entraînement > Intervalles : Variable. Cela permettra de définir un intervalle de temps unique de 24 heures, avec un intervalle de repos de 0:00. Sur un PM3, il est recommandé de passer à la version de firmware 88 ou supérieure. Et il faut veiller à ce que le moniteur ne s'éteigne pas automatiquement après quelques minutes d'inactivité. Pour cela, prévoir quelqu'un pour maintenir l'écran allumé ou bien le brancher en USB à une source d'électricité (ordinateur ou prise).
3. Ramer au cours de chacune des heures pour pouvoir prétendre à ramer un « 24 heures ». Il est recommandé de faire des pauses régulièrement sachant que la roue peut s'arrêter de tourner.
4. Garder un registre du déroulement de la performance (heures et distance par heure et distance cumulée). Prévoir un carnet à faire signer par un témoin qui peut vérifier la performance au fur et à mesure.
5. Envoyer les résultats de votre clé USB ou de votre carte logCard sous la forme d'un fichier .csv, ou envoyer le registre manuel signé avec une photo, si possible.
6. Les nouveaux records seront récompensés par un diplôme.

#### Le temps le plus long

1. Utiliser un ergomètre Concept2 avec un moniteur de performance (PM2, PM3, PM4 ou PM5).



2. Les PM3, PM4 et PM5 compteront jusqu'à 50000 mètres avant de retourner à 0. Alternativement, sur le menu principal, sélectionner Choisir une séance d'entraînement > Nouvel entraînement > Intervalles : Variable. Cela permettra de définir un intervalle de temps unique de 24 heures, avec un intervalle de repos de 0:00. Sur un PM3, il est recommandé de passer à la version de firmware 88 ou supérieure. Et il faut veiller à ce que le moniteur ne s'éteigne pas automatiquement après quelques minutes d'inactivité. Pour cela, prévoir quelqu'un pour maintenir l'écran allumé ou bien le brancher en USB à une source d'électricité (ordinateur ou prise).
3. Il est obligatoire de ramer au moins 50 minutes de chaque heure pour appeler cette performance « ramer le plus longtemps ». 10 minutes de repos par heure maximum sont autorisées. Il est recommandé de faire des pauses régulièrement sachant que la roue peut s'arrêter de tourner.
4. Garder un registre du déroulement de la performance (heures et distance par heure et distance cumulée). Prévoir un carnet à faire signer par un témoin qui peut vérifier la performance au fur et à mesure.
5. Envoyer les résultats de votre clé USB ou de votre carte logCard sous la forme d'un fichier .csv, ou envoyer le registre manuel signé avec une photo, si possible.
6. Les nouveaux records seront récompensés par un diplôme.

#### 100 kilomètres individuel

1. Utiliser un ergomètre Concept2 avec un moniteur de performance (PM2, PM3, PM4 ou PM5).
2. Sur le menu principal, sélectionner Choisir une séance d'entraînement > Nouvel entraînement > Intervalles : Variable. Cela permettra de définir un intervalle de distance de 100 000 mètres avec un intervalle de repos de 0:00.
3. Il est recommandé de faire des pauses régulièrement, et la roue peut s'arrêter de tourner avant que l'objectif ne soit atteint. Cependant, le temps final doit inclure les périodes où la roue ne tourne pas.
4. Garder un registre du déroulement de la performance (heures et distance par heure). Prévoir un carnet à faire signer par un témoin qui peut vérifier la performance au fur et à mesure.
5. Envoyer les résultats de votre clé USB ou de votre carte logCard sous la forme d'un fichier .csv, ou envoyer le registre manuel signé avec une photo, si possible.
6. Les nouveaux records seront récompensés par un diplôme.



## Règles et exigences des records par équipe

Les records par équipe sont reconnus dans les catégories suivantes :

- Tandem (2 personnes)
- Carré (4 personnes) : uniquement pour le marathon
- Small Team (3 à 10 personnes)
- Large Team (11 personnes et plus)

Et sur les distances suivantes :

- 100km
- 24h
- Million de mètres
- Ramer le plus longtemps

Exceptions :

Semi-marathon : uniquement en tandem

Marathon : uniquement en tandem et carré

Dans chacune de ces catégories citées, l'équipe peut être :

- Masculine/féminine
- Mixte :
  - 50% d'hommes et 50 % de femmes en tandem
  - au moins 1 homme et 1 femme en carré
  - au moins 1/3 homme et 1/3 femme pour la small team et la large team.  
En outre, dans ces équipes mixtes, les femmes doivent parcourir au moins 1/3 de la distance ou de la durée
- et toutes catégories ou poids léger. Les équipes autorisent au maximum 1/3 d'étranger (non-français) dans le collectif.

Les catégories d'âge prises en compte dans ce type de record sont :

TANDEM/CARRE	SMALL/ LARGE TEAM
-	11-14 ans
14-18 ans	14-18 ans
19-29 ans	19-29 ans
30-39 ans	30-39 ans
40-49 ans	40-49 ans
etc...	etc...
90-99 ans	90-99 ans
100 ans et plus	100 ans et plus
PR1	PR1
PR2	PR2



PR3 PD (handicap phys. et sens.)	PR3 PD (handicap phys. et sens.)
PR3 ID (handicap mental)	PR3 ID (handicap mental)
Tous PR3	Tous PR3

Dans la catégorie 11-14 ans (jeune), tous les membres de l'équipe doivent être âgés de 11 à 14 ans à la date du record.

Dans la catégorie 14-18 ans (junior), tous les membres de l'équipe doivent être âgés de 14 à 18 ans à la date du record.

Pour toutes les autres catégories d'âge, l'âge du membre de l'équipe le plus jeune (à partir de 19 ans) détermine la catégorie d'âge de l'équipe.

Les jeunes et juniors ne peuvent pas être surclassés : les jeunes en juniors/seniors et les juniors en séniors. Les juniors et séniors ne peuvent pas être sous-classés : les juniors en jeunes et les séniors en jeunes/juniors.

Par exemple, si un jeune ou un junior participe à un record par équipe dans l'une des catégories séniors, le record ne sera pas validé.

Pour les catégories Para-aviron, toute l'équipe doit être classifiée pour prétendre à l'officialisation du record.

### Règles des records par équipe

Toute tentative d'établissement d'un record doit remplir au moins l'une des conditions suivantes :

1. Record authentifié avec un code de vérification obtenu à l'issue de la performance sur le PM3, PM4 ou PM5. Les données téléchargées directement à partir d'ErgData, d'une LogCard ou d'un lecteur flash USB via l'utilitaire Concept2 sont automatiquement considérées comme vérifiées.
2. Ramer en public, devant des témoins qui peuvent être contactés pour la confirmation de la performance.
3. Enregistré en vidéo. Il doit s'agir d'une vidéo en continu. Il doit inclure la configuration de l'entraînement sur le PM, l'intégralité de la performance et ensuite, le résultat affiché dans la mémoire du moniteur (Utilitaires > Mémoire).

### Catégories de poids (à partir de 19 ans)

En accord avec les réglementations des régates sur l'eau et des compétitions d'aviron indoor partout dans le monde, les poids léger sont tenus de se peser dans les 2 heures précédant le départ. Les éventuels records battus par des poids légers pesés avant ces 2 heures ne sont pas reconnus.

- Poids léger femme : inférieur ou égal à 61.5kg
- Poids léger homme : inférieur ou égal à 75 kg

### Spécificités par distances ou temps

#### 100 kilomètres individuel

1. Utiliser un ergomètre Concept2 unique avec un moniteur de performance (PM2, PM3, PM4 ou PM5).





2. Sur le menu principal, sélectionner Choisir une séance d'entraînement > Nouvel entraînement > Intervalles : Variable. Cela permettra de définir un intervalle de distance de 100 000 mètres avec un intervalle de repos de 0:00.
3. La roue ne doit pas s'arrêter de tourner durant toute l'épreuve.
4. Il est recommandé de faire des pauses régulièrement, et la roue peut s'arrêter de tourner avant que l'objectif ne soit atteint. Cependant, votre temps final doit inclure les périodes où la roue ne tourne pas.
5. Garder un registre du déroulement de la performance (heures et distance par heure, qui rame et quand). De même, noter les noms, catégorie des participants. Prévoir un carnet à faire signer par un témoin qui peut vérifier la performance au fur et à mesure.
6. Envoyer les résultats de votre clé USB ou de votre carte logCard sous la forme d'un fichier .csv, ou envoyer le registre manuel signé avec une photo, si possible.
7. Les nouveaux records seront récompensés par un diplôme.

#### 24 heures par équipe

1. Utiliser un ergomètre Concept2 avec un moniteur de performance (PM2, PM3, PM4 ou PM5).
2. Sur le menu principal, choisissez Choisir une séance d'entraînement > Nouvel entraînement > Intervalles : Variable. Cela permettra de définir un intervalle de temps unique de 24 heures, avec un intervalle de repos de 0:00. Sur un PM3, il est recommandé de passer à la version de firmware 88 ou supérieure.
3. La roue ne doit pas s'arrêter de tourner durant toute l'épreuve.
4. Pour les tandems, chaque rameur doit parcourir au minimum 40% de la distance ou de la durée.
5. Garder un registre du déroulement de la performance (heures et distance par heure, qui rame et quand, quelle distance, quelle durée). Prévoir un carnet à faire signer par un témoin qui peut vérifier la performance au fur et à mesure.
6. Envoyer les résultats de votre clé USB ou de votre carte logCard sous la forme d'un fichier .csv, ou envoyer le registre manuel signé avec une photo, si possible.
7. Les nouveaux records seront récompensés par un diplôme.

#### 1000 kilomètres individuel (le million de mètres)

1. Utiliser un ergomètre Concept2 avec un moniteur de performance (PM2, PM3, PM4 ou PM5).
2. Sur un PM3, PM4 ou PM5, régler le moniteur à l'aide des intervalles variables. Sur le menu principal, sélectionner Choisir une séance d'entraînement > Nouvelle séance d'entraînement > Intervalles: variable. Cela permettra de définir un intervalle de distance de 900 000 mètres et un intervalle de distance de 100 000 mètres avec un intervalle de repos de 0:00. Sur un PM3, il est recommandé de passer à la version de firmware 88 ou supérieure.
3. La roue ne doit pas s'arrêter de tourner durant toute l'épreuve.
4. Pour les tandems, chaque rameur doit parcourir au minimum 400 kilomètres.



5. Garder un registre du déroulement de la performance (heures et distance par heure, qui rame et quand, quelle distance, quelle durée). Prévoir un carnet à faire signer par un témoin qui peut vérifier la performance au fur et à mesure.
6. Envoyer les résultats de votre clé USB ou de votre carte logCard sous la forme d'un fichier .csv, ou envoyer le registre manuel signé avec une photo, si possible.
7. Les nouveaux records seront récompensés par un diplôme.

#### Ramer le plus longtemps

1. Utiliser un ergomètre Concept2 avec un moniteur de performance (PM2, PM3, PM4 ou PM5).
2. Les PM3, PM4 et PM5 compteront jusqu'à 50000 mètres avant de retourner à 0.
3. La roue ne doit pas s'arrêter de tourner durant toute l'épreuve.
4. Pour les tandems, chaque rameur doit parcourir au minimum 40% de la durée.
5. Garder un registre du déroulement de la performance (heures et distance, qui rame et quand, quelle distance, quelle durée). Prévoir un carnet à faire signer par un témoin qui peut vérifier la performance au fur et à mesure.
6. Envoyer les résultats de votre clé USB ou de votre carte logCard sous la forme d'un fichier .csv, ou envoyer le registre manuel signé avec une photo, si possible.
7. Les nouveaux records seront récompensés par un diplôme.