

## AVANT PROGRAMME

### Organisateurs

Cercle Aviron Nantes / Ligue Aviron Pays de la Loire  
Responsable d'organisation : Matthieu CHAPRON  
Président de jury : Léa COTTEREAU  
Responsable des courses : Vincent GAZAN

### Lieu

CREPS des Pays de la Loire  
Bâtiment Sport  
5 Av. de la Babinière,  
44240 La Chapelle-sur-Erdre

### Programme prévisionnel des épreuves

- À partir de **9h30** : J18, Senior, Master & Para (2 000m)
- À partir de **11h30** : Senior Para-aviron, Master, Aviron Adapté & Aviron Santé (1 000m) et Aviron Adapté (500m)
- ⇒ Les **horaires précis** des courses seront définis en fonction du nombre d'engagés,
- ⇒ Ils seront **disponibles** le **jeudi 5 décembre à 18h.**
- À partir de **12h00** : J12 & J14 4 min à 4
- A partir de **13h30** : Animation Avifit CAN
- À partir de **14h00** : J16
- À partir de **15h30** : J12 & J14 Relais
- A partir de **16h00** : Épreuves sur 500m tout âge

### Inscriptions

- ⇒ **Engagement sur serveur FFA :**
  - **Ouverture : Lundi 18 novembre 8h00,**
  - **Clôture : mercredi 4 décembre 18h00.**
- ⇒ **Pronostique d'engagement :**  
Merci de renseigner le pronostique directement sur le serveur FFA lors de l'engagement.

### Épreuves :

#### CHAMPIONNAT RÉGIONAL (course individuelle)

|   |   |
|---|---|
| <b>MASTER + 40 ans</b> - distance de course : <b>2 000 m</b><br>MF 40PL femme plus de 40 ans poids léger<br>MF 40 femme plus de 40 ans<br>MH 40 PL homme plus de 40 ans poids léger<br>MH 40 homme plus de 40 ans | <b>SÉNIOR</b> - distance de course : <b>2 000 m</b><br>SFPL femme senior poids léger<br>SF femme senior<br>SHPL homme senior poids léger<br>SH homme senior |
| <b>JUNIOR</b> - distance de course : <b>2 000 m</b><br>J18F femme junior<br>J18H homme junior   | <b>JUNIOR</b> - distance de course : <b>2 000 m</b><br>J16F femme junior<br>J16H homme junior   |
| <b>MASTER + 40 ans</b> - distance de course : <b>1 000 m</b><br>MF 40 femme plus de 40 ans<br>MH 40 homme plus de 40 ans  | <b>SÉNIOR</b> - distance de course : <b>1 000 m</b><br>SF femme senior<br>SH homme senior   |
| <b>SÉNIOR PARA</b> - distance de course : <b>1 000m</b><br>Senior Para  | <b>Tout âge</b> – distance de course : <b>500m</b>  |
| <b>AVIRON ADAPTE</b> - distance de course : <b>1 000m</b>   | <b>AVIRON ADAPTE</b> – distance de course : <b>500m</b>   |

#### CHAMPIONNAT JEUNE (voir ci-après)

|  |   |
|--|---|
| <b>JEUNE - 4 min à 4 &amp; Relais 2 000m</b><br>J12F femme jeune<br>J12H homme jeune<br>J12Mixte Mixte 50% | <b>JEUNE - 4 min à 4 &amp; Relais 2 000m</b><br>J14F femme jeune<br>J14H homme jeune<br>J14M. Mixte 50% |
|--|---|

---

## Sécurité

La sécurité des pratiquants est assurée par des secouristes de la Sécurité Civile 44 pendant toute la durée de l'épreuve.

---

## 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, à confirmer)**  
→ **Poids maximum Homme : 75 kg (74 kg pour chemin de sélection, à confirmer)**
- ⇒ 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 2000m : 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 2024-2025.
  - # 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

- ⇒ **Attention, clôture** de la **saisie des résultats** sur l'Intranet fédéral : le **10 décembre 2024 (14h)**,
- ⇒ **Evolution cette année pour la saisie de l'évaluation, une Note d'Information spécifique doit être éditée par la FFA.**
- ⇒ Plus de précisions :
- <http://ffaviron.fr/equipes-de-france/acces-haut-niveau/evaluation-federale>

---

## Course sur 500m

- ⇒ Le CAN propose, pour les licenciés FFA, une épreuve sur 500m en fin de programme.
- ⇒ Inscription à faire sur le serveur FFA

---

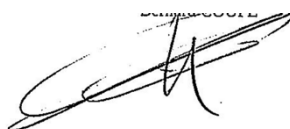
## Informations

- ⇒ **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 **récapitulant** 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).

La Présidente de la Ligue  
Sophie GAUTIER GUYON



Le président du Cercle de l'Aviron de Nantes  
Bernard COUPE



La PCRA  
Léa COTTEREAU

