

LIGUE DE PROVENCE ALPES DES SOCIÉTÉS D'AVIRON

Société Nautique de Caderousse



CHALLENGE JEUNES RAMEURS

Avant Programme 1^{ème} journée

Le 25 Novembre 2007 – Société nautique de Caderousse -

Ile de la Piboulette – 84860 Caderousse

Matin : 08H30 Accueil / Réunion de délégué.

09H00 Formation des groupes de 10 ou 15 rameurs.

Chaque groupe passera une épreuve Technique, un questionnaire sur l'aviron et des relais en Yolette.

10H00 Début des épreuves

1) PARCOURS TECHNIQUE 2X Canoé

Les équipages effectuent un parcours dans une zone balisée (type brevet d'argent). La technique des rameurs est évaluée en deux de couple Canoé d'après une grille. Chaque critère rapporte un point.

2) QUESTIONNAIRE.

Chaque groupe à tour de rôle passera l'épreuve du questionnaire.

13H00 PAUSE DEJEUNER.

Buvette et sandwicherie sur place.

Après midi 14H00 REPRISE DES ACTIVITES.

3) COURSE RELAIS 4 Yolette X barrée sur 200 m

un aller retour.

Le groupe de rameurs est divisé en équipes mixtes de club qui concourent sur un parcours en Quatre Yolette de Couple. Chaque rameur rapporte un point à son équipe. L'équipe gagnante double les points.

16H30 RESULTATS / REMISE DES RECOMPENSES.

Un total des points par rameurs et ensuite par club est calculé. Le club ayant cumulé le plus de points remporte la journée du Challenge Jeunes Rameurs et emmène le challenge dans son club.

Une récompense est remise à chaque participant.



LIGUE DE PROVENCE ALPES DES SOCIETES D'AVIRON

Société Nautique de Caderousse

INSCRIPTIONS

Ce challenge s'adresse au jeunes rameurs débutants des catégories Benjamins, Minimes et Cadets.

Les inscriptions (par club, classées par catégories : une liste : nom et n°de licence) doivent parvenir avant le **19 Novembre à Chantal Lafon de préférence par mail** ou par courrier :

Chantal lafon

Rés. La Sylve , Bat.A2

71, chemin de st antoine à st joseph

13015 Marseille.

E. mail : chantal.lafon3@wanadoo.fr

chantal.lafon@avironfrance.fr

A partir de ces inscriptions, une grille de base sera élaborée pour les épreuves du Challenge Jeunes Rameurs. (Formation des équipes de 10 ou 15 rameurs, des équipages, ordre de passage test technique 2XC , questionnaire et PARCOURS AVIRON 4Y X). Les barreurs effectueront un parcours en 4Y X.

ENCADREMENT

Chaque club participant **dans la mesure du possible** prévoit un encadrement par tranche de dix rameurs. (par exemple : 7 rameurs : un cadre, 15 rameurs : 2 cadres, etc)

Sécurité

La sécurité sera assurée par un organisme assermenté

Renseignements

par tel : Chantal Lafon 06 75 29 84 31.

Buvette : Sur place, boissons et sandwiches...

Arbitrage : L.P.S.A.

Assurance : A la charge des clubs participants
Licence 2008

