



**24 JANVIER 2024**  
**Collège Sainte Anne - VALENCE (26)**

• **INSCRIPTIONS**

Inscriptions via le fichier Excel.

**La Date limite est le LUNDI 21 JANVIER 2024**

• **DÉROULEMENT DE LA JOURNEE**

- **10h00**      **Accueil dans la cours du collège Sainte Anne – VALENCE.**

Dès votre arrivée, venir se faire pointer à la salle EPS au fond de la cours.

- **11h00**      **Début de la compétition.**

- **16h00**      **Fin de la compétition.**

• **COMPOSITION DES ÉQUIPAGES**

	<b>COLLÈGES</b>	<b>LYCÉES</b>
LICENCIÉS AUTORISÉS	Benjamins Minimes Cadets	Minimes Cadets Juniors
COMPOSITION DES ÉQUIPES	<p><b>Équipages de 4 concurrents</b>            Catégories :            BM / BF / B Mixte / MF / MG / M Mixte  <b>NB : 1 poussin peut concourir en benjamin (1 seul par équipage)</b>   <b>NB : 1 cadet(te) peut concourir en minime (1 seul par équipage)</b></p>	<p><b>Équipages de 4 concurrents</b>            Catégories :            CG / JG / LyF  <b>NB : 1 minime peut concourir en CG ou LyF (1 seul par équipage)</b></p>
FORMULE DE COMPÉTITION	1000 m à 4 rameurs 2000 m en Relais (4x500)	
NOMBRE D'ÉQUIPES	Une par académie + Repêchages avec un maximum de : - 32 équipages Garçons - 32 équipages Filles	Une par académie + Repêchages avec un maximum de : - 32 équipages Garçons - 32 équipages Filles

## • ORGANISATION DE LA COMPÉTITION

### **1. Courses 1 000 mètres à 4 rameurs**

- C'est une épreuve unique par équipage de 4 élèves sur 4 rameurs Concept2 sur la distance de 1 000 mètres.
- Les 4 partenaires rament côte à côte sur 4 appareils.
- Les écrans calculent automatiquement la moyenne de l'équipage. La position de l'équipage est instantanément représentée par un « bateau » visible sur l'écran géant.
- Comme dans un bateau d'aviron, tous les membres de l'équipage passeront la ligne d'arrivée en même temps.
- Puisque c'est la moyenne des 4 qui est prise en compte, il est donc possible d'avoir des élèves d'âge et de niveau différents sans risque particulier.

### **2. Courses 2 000 mètres en Relais**

- Chaque participant d'un équipage parcourt 500 mètres, le plus rapidement possible.
- Le relais doit s'effectuer entre 470 mètres et 530 mètres par passage de témoin derrière la ligne matérialisée à 5 mètres du pied de l'ergomètre.
- La technique des changements doit être optimale, de façon à perdre un minimum de temps (4 relais au total).
- Le principe de ce relais n'est pas seulement de ramer vite mais aussi de se relayer vite car le chronomètre ne s'arrête pas à chaque changement. Les équipiers peuvent courir dans l'ordre de leur choix. Les équipes choisissent librement leur niveau de résistance de la machine (niveau 3 recommandé).