« SALLE DE HAUTE PLAGE »
34 Avenue du Golf 2
34280 LA GRANDE MOTTE

Samedi 2 décembre 2023

INFORMATIONS PRATIQUES

Toutes les informations relatives à cette manifestation seront diffusées sur :
http://www.avironoccitanie.fr/aviron-indoor.html

Pour traiter les cas particuliers, vous pouvez contacter :

Delphine Sigal : secretaireoccitanie@gmail.com

AVANT PROGRAMME

Épreuve support:

- **De l'Open Régional d'Aviron Indoor**
  Les trois premiers concurrents de chaque classement sont récompensés sous réserve d'avoir au moins trois engagés.
- **Du Grand Prix du Département de l'Hérault d'Aviron Indoor**
  Ce GP récompensera la meilleure performance réalisée dans chaque épreuve par un rameur ou une équipe d'un club de l'Hérault.
- **De la 2ème étape du Championnat Jeune FFA 2024 (épreuve par équipe J12 à J14)**
- **De l'Evaluation Fédérale et Régionale 2024**
  Pour les licenciés FFA les épreuves individuelles (hors sprint et Jeunes) font partie de l'Evaluation Fédérale Ergométrique, placée sous le contrôle du Conseiller Technique Régional.
- **Du classement Régional Jeunes**

Restauration :

Une buvette et une restauration snack sont proposées sur place.

Services de secours :

Il sera assuré pendant toute la durée de la compétition et pendant les horaires officiels d'entraînement par des secouristes diplômés et équipés

AVANT PROGRAMME

PROGRAMME DES EPREUVES

Horaires prévisionnels :

Les horaires communiqués ci-après sont indicatifs et pourront évoluer en fonction du nombre d'engagé (horaires du matin reculés, horaires de l'après midi reculés ou avancés).

HORAIRES	SOUS CATÉGORIES	DISTANCE (mètre)
8h30	ACCUEIL	
9h00	J10, J11, J12 et Para ID (BC et CD) et Para ID-BC (sur 2 min)	500
9h20	J13, J14 et Para ID (BC et CD)	1000
9h40	Masters	1000 (distance non officielle en aviron indoor)
10h00	Podium Jeunes et Para ID	
10h15	J15, J16, J17, J18, Seniors, Masters, et Para-Aviron	2000
12h00	Podiums, J15, J16, J17, J18, Seniors, Masters, et Para Rowing	
13h00	J10, J11	1000 en relais 4x250m
13h20	J12, J13, J14	2000 en relais 8x250m
13h40	Podium	
13h50	Seniors	500
14h30	J15, J16, J17, J18, Seniors, Masters, et Para-Aviron	Relais 2000

AVANT PROGRAMME

Épreuves individuelles :

Animation Jeunes J11 à J12 :

- **Épreuve individuelle Femme 500m**
- **Épreuve individuelle Homme 500m**

Distance Jeunes J12 à J14 :

- **Epreuve individuelle Femme 1000m**
- **Epreuve individuelle Homme 1000m**

Distances Officielles :

- **Epreuve individuelle J15-J16 Femme 2000m (Open + évaluation fédérale)**
- **Epreuve individuelle J15-J16 Homme 2000m (Open + évaluation fédérale)**
- **Epreuve individuelle J17-J18 Femme 2000m (Open + évaluation fédérale)**
- **Epreuve individuelle J17-J18 Homme 2000m (Open + évaluation fédérale)**
- **Epreuve individuelle Senior Femme 2000m (Open + évaluation fédérale)***
- **Epreuve individuelle Senior Homme 2000m (Open + évaluation fédérale)***
- **Epreuve individuelle Master Femme 2000m 30-39 ans***
- **Epreuve individuelle Master Homme 2000m 30-39 ans***
- **Epreuve individuelle Master Femme 2000m 40-49 ans***
- **Epreuve individuelle Master Homme 2000m 40-49 ans***
- **Epreuve individuelle Master Femme 2000m 50-59 ans***
- **Epreuve individuelle Master Homme 2000m 50-59 ans***
- **Epreuve individuelle Master Femme 2000m 60-64 ans**
- **Epreuve individuelle Master Homme 2000m 60-64 ans**
- **Epreuve individuelle Master Femme 2000m 65-69 ans**
- **Epreuve individuelle Master Homme 2000m 65-69 ans**
- **Epreuve individuelle Master Femme 2000m 70 ans et +**
- **Epreuve individuelle Master Homme 2000m 70 ans et +**

*Pour chaque catégorie un classement poids léger est ouvert (61.5 kg maxi pour les Femmes et 75 kg maxi pour les Hommes)

Les compétiteurs sont pesés au plus tôt 2 heures et au plus tard 1 heure avant la première épreuve à laquelle ils participent, en zone d'accès à l'échauffement.

Les épreuves individuelles Homme et Femme comprennent des **classements para-aviron** : PR3-ID

Les compétiteurs sont regroupés dans les catégories d'âge similaires aux catégories des compétitions d'avirons eaux intérieures. L'inscription sur l'intranet fédéral étant calibrée sur les épreuves indoor, tous les rameurs sont à engager sur la catégorie correspondant à leur âge réel. Ils seront ensuite reclassés dans leur catégorie d'âge « eaux intérieures » respective.
Exemple : Un rameur J15 pour la saison des championnat 2024 est à inscrire sur l'épreuve J14. Et il sera reclassé sur l'épreuve J15 le jour de l'épreuve.

AVANT PROGRAMME

Pour les besoins de la compétition, plusieurs catégories masters peuvent être regroupées dans une seule et même catégorie d'âge, avec classement unique.

Un classement scratch sera effectué ainsi que les sous classements par catégories d'âges et de poids. Les podiums et classements ne seront officiels que pour les épreuves ayant au moins 3 partants.

Le tirage des séries est réalisé par distance et par ordre des temps pronostics renseignés lors de l'inscription.

Distance Sprint :

- **Epreuve individuelle Sprint Femme** **500m**
- **Epreuve individuelle Sprint Homme** **500m**

Épreuves par équipes de 4 :

ERGOMÈTRE
Championnat Jeune FFA

- **Epreuve relais J11 à J12** **4x250m**

- **Epreuve relais J12 à J14 Femme** **8x250m (4 femmes)**
- **Epreuve relais J12 à J14 Homme** **8x250m**
- **Epreuve relais J12 à J14 Mixte** **8x250m (au moins 2 femmes)**

- **Epreuve relais J15 à J18 Femme** **8x250m (4 femmes)**
- **Epreuve relais J15 à J18 Homme** **8x250m**
- **Epreuve relais J15 à J18 Mixte** **8x250m (au moins 2 femmes)**

- **Epreuve relais Senior Femme** **8x250m (4 femmes)**
- **Epreuve relais Senior Homme** **8x250m**
- **Epreuve relais Senior Mixte** **8x250m (dont 1 femme et 1 homme)**

Ces classements seront mis en place si plus de 3 équipages prennent le départ dans chacune de ces catégories. A défaut, les catégories seront regroupées. Les équipes mixtes seront alors rattachées au classement masculin s'il n'est pas possible de mettre en place un classement féminin.

Les équipes peuvent être constituées avec des rameurs issus de différentes structures. Un concurrent ne peut faire partie que d'une seule équipe.

Chacun des rameurs parcourt 2 fois 250m (+ ou – 30m) non consécutifs.

Un non-respect de cette plage de distance pour passer relais peut entraîner une pénalité de 10s, voire une disqualification en cas de récidive. Un relais commence lorsque le rameur sortant pose sa poignée, et se termine lorsque le rameur entrant recommence à ramer. Les premiers relayeurs sont debout 5 mètres derrière leur ergomètre avant le départ. Les concurrents doivent descendre/monter sur l'ergomètre en autonomie. Le relais est passé 5 mètres derrière l'ergomètre par transmission du témoin au relayeur suivant. L'arrivée de l'équipe est proclamée lorsque les 2000m sur l'ergomètre sont complétés. Il incombe à chaque équipe de régler son ergomètre et de définir l'ordre de passage des

équipiers qui lui convient. Une zone d'attente et de passage de relais sera matérialisée au sol. Le respect de ces zones est impératif, et des sanctions (pénalité, avertissement, disqualification) pourront être prononcées dans le cas contraire.

Toutefois dans une démarche d'inclusion, ces règles peuvent être adaptées selon le handicap d'un rameur (Exemple : un rameur déficient visuel peut soit disposer d'un guide, soit réaliser 500m en une fois).

Les J12 à J14 ne peuvent participer qu'aux épreuves qui leurs sont réservées.

Matériel :

Les épreuves se feront sur des ergomètres Concept II modèle D (PM5) (14 ergomètres) ; des ergos modèle C et E pourront être utilisés pour l'échauffement.

AVANT PROGRAMME

RAPPELS REGLEMENTAIRES

Arbitrage :

Assuré par des arbitres de la ligue Occitanie d'Aviron.

Licences - Certificats médicaux :

Cette manifestation répond réglementairement au code des compétitions indoor de la Fédération Française d'Aviron (FFA).

Pour participer, **la possession d'une licence 2024 de la FFA est obligatoire**.

En plus des traditionnelles **licences A, U, I et BF,** la FFA propose une **licence Indoor évènementielle (IE) pour les personnes non-licenciées** souhaitant participer occasionnellement à des évènements. Elle doit être prise auprès de la fédération avant l'inscription au tarif de 7 euros, elle sera valable pour la durée de l'évènement.

Lien pour prendre une licence individuelle sur le site FFAviron :
https://ffsa-goal.multimediabs.com/grandpublic/saisielicenceGP

Problèmes matériels :

Les procédures de départ, de chronométrage, de déroulement de courses et de publication des résultats sont assurées par le logiciel « Erg Race ».
Le compétiteur dont l'ergomètre tombe en panne (dysfonctionnement mécanique, ou interruption de l'affichage par le PM avérée et constatée par un arbitre) après la période des 20 premières secondes peut recommencer son parcours à une heure fixée par l'arbitre, dans la mesure des possibilités permises par l'organisation.
En cas d'incident matériel (casse ou dysfonctionnement constaté par un arbitre) sur un ergomètre durant les 20 premières secondes de course, le jury peut arrêter la course. Il informe les compétiteurs des motifs de l'arrêt et la procédure à suivre. Un compétiteur ne peut se prévaloir d'un incident pour demander la remise à plus tard ou l'annulation de la course, exception faite dans les 20 premières secondes de la course.
Lors des courses, il est possible que la communication entre le rameur et le système de course soit ponctuellement interrompue, conduisant à un affichage différé de la position. Dans tous les cas, c'est le chrono affiché sur le PM (ordinateur de bord) du rameur qui fait foi.

Échauffement :

L'accès contrôlé à la zone d'échauffement sera rendu possible dès la libération des machines par les concurrents de la manche précédente (environ 15 minutes avant l'horaire de course). Les compétiteurs doivent se présenter au contrôle d'identité et de certificats médicaux avant l'ouverture de leur créneau d'échauffement. Un seul ergomètre est attribué par équipe et par compétiteur. Une aire d'échauffement libre (course à pied, étirements et autres) sera matérialisée.

AVANT PROGRAMME

PROCEDURE D'ENGAGEMENT

Inscriptions

- Toutes les inscriptions sont à réaliser sur l'intranet fédéral jusqu'au

Lundi 27 novembre à 12 heures

- Pensez à **renseigner les temps pronostiques** pour chaque participant ou équipe. Ces temps serviront à composer les manches.

Frais d'inscription :

- Une participation de 2 euros par rameur et par course est demandée. Elle peut être réglée le jour de la compétition.
- Pour les **licences I**ndoor **E**vènementielle (IE), l'inscription est de **7€** à la délivrance de la licence via le site de la FFA ***:***
  https://ffsa-goal.multimediabs.com/grandpublic/saisielicenceGP

Inscriptions officielles :

- L'inscription se fait obligatoirement sur l'intranet de la FFA
  https://ffsa-goal.multimediabs.com/login

Publication de la liste des engagés le mardi 28 novembre et du programme le vendredi 1er décembre sur le site internet

www.avironoccitanie.fr/aviron-indoor.html

Forfaits :

Ils doivent être signalés par courriel à Delphine SIGAL secretaireoccitanie@gmail.com au plus tard le jeudi 30 novembre à 14h00. Ils doivent mentionner l'ensemble des épreuves pour lesquelles un compétiteur déclare forfait.