



Etape 2 – Grande-Motte/Grau du Roi

Samedi 12 février 2022

Engagements:

Tableur type (voir fichier joint) à remplir et à envoyer à Laurence TELUOB, Présidente du club ACP La Grande Motte:

laurencet.avironlgm@gmail.com

Avant le mercredi 9/02/2022 20h.

Horaires :

Pour le bon déroulement de cette étape, merci de respecter les horaires suivants.

- ✓ Réunion des délégués : **9h30 précises**
- ✓ Début des épreuves : **10h30** au plus tard
- ✓ Remise des récompenses et goûter : **de 16h30 à 17h00**

Epreuves de l'étape :

1. Epreuve contre la montre de type Aviron de mer en Yolette*
 2. Parcours d'obstacles en équipe
 3. Epreuve ergométrique sur grand écran : 4x250m pour les J12 et moins ;
8x250 pour les autres
 4. QCM.
 5. Manipulation de matériel chronométrée par équipe.
 6. Epreuve chronométrée en ligne en yolette (séries et finales de classement) *
- *plans et règles joints en fin d'avant programme.*

L'enchaînement des épreuves dépendra des catégories et du nombre d'engagés. Il vous sera communiqué au plus tard à la réunion des délégués.

Buvette et restauration rapide assurées tout au long de la journée

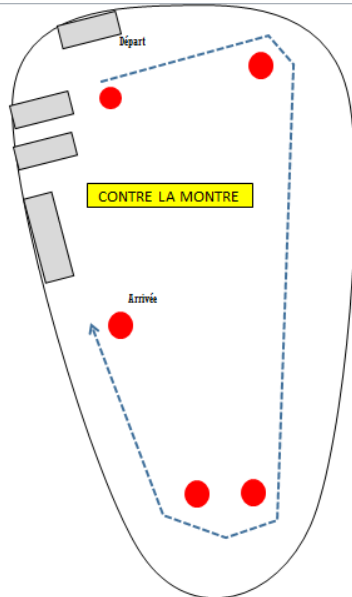
Pour tout renseignement complémentaire joindre :

Mathilde LLACER MONTOYA – Educateur sportif ACP Grande-Motte 06 13 07 18 81

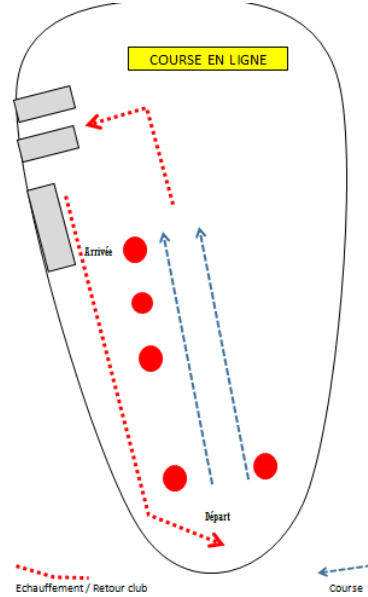
Thierry BARTHEZ – Educateur sportif ATC Grau du Roi 06 81 05 90 84

Plans et règles des ateliers 1, 2 et 6 :

Atelier 1 Yolette :



Atelier 6 Yolette :



Atelier 2 Parcours obstacles :

1. Aller le plus vite possible en tenant une rame à 4 équipiers
2. Si vous oubliez un atelier, vous avez l'obligation de revenir en arrière
3. Pénalité de 5s
 - a. Si un plot ou une haie tombe
 - b. Si au moins une main de chaque équipier ne touche pas la rame

Le descriptif du parcours vous sera donné ultérieurement.