

Challenges du jeune rameur :

L'objectif de ces journées est d'animer dans la catégorie J14 (de 10 à 14 ans) les jeunes qui ne sont pas encore inscrits dans un projet d'entraînement régulier. Ces animations doivent être ludiques, développer l'esprit d'équipe, mais aussi stimuler une progression au cours des trois journées.

Journée 1 : toutes les épreuves se font par équipe de cinq et chronométrées sur la base du dernier arrivé

1. Slalom chronométré en planche à ramer. Aller retour au ponton en relais en slalomant autour de 5 bouées
2. Corde à sauter 20 rotations par rameur, cumul du temps
3. Parcours aménagé à quatre pattes cf annexe page 2
4. Parcours d'orientation sur une distance de 1000m avec questions sur le matériel.
5. Demie traction verticale. 30'' par candidat, cumul des tractions réalisées par l'équipe.

Journée 2 : toutes les épreuves se font par équipe de cinq et chronométrées sur la base du dernier arrivé.

1. Courses en sac sur une distance de 20 mètres en relais.
2. Parcours de Yolettes chronométré sur 500m au piquet avec changement de barreur sur l'eau.
3. Tractions verticales complètes. 30'' par candidat, cumul des tractions réalisées par l'équipe.
4. Jeu du poisson sur ergomètre (points).
5. Parcours brouette sur 10 m aller, permutation puis retour. Epreuve en relais

Journée trois : toutes les épreuves se font par équipe de cinq et chronométrées sur la base du dernier arrivé.

1. Basket sur l'eau. Epreuve de 5', deux équipes sur l'eau en planche et 10 ballons par équipe à mettre dans un panier.
2. Parcours yolette en ligne sur 500 m.
3. Tir à la corde.
4. Biathlon par équipe de cinq avec deux vélos sur une distance de 2000 m.
5. Relais ergo sur 1250m

Annexe parcours aménagé

