



Le Canal du midi
INDOOR

DU 8 MARS AU 11 AVRIL 2021
PARTICIPER A LA RANDONNEE
VERSION INDOOR ET PARTAGER
DE NOMBREUX LOTS

Informations pratiques sur :
www.facebook.com/ AvironOccitanieIndoor/

Inscription sur
facebook


Principe :

Le Rallye du Canal du Midi Indoor reprend les 11 étapes de la randonnée inscrite au calendrier FFA reliant Toulouse à Béziers.

Vous parcourez les 11 étapes sur ergomètre Concept2, RP3 ou WaterRower soit à la distance réelle, soit en version courte à 10% du réel pour un total de 201,6 km pour la version longue et 20,16km pour la version courte.

Il y a deux étapes par semaine, à faire dans l'ordre des étapes. La saisie des résultats se fait via le Google Form (lien dans la page événement Cana du Midi sur Facebook) l'application ErgZone et le LogBook. Une fois votre étape terminée, vous pourrez transférer via votre appli habituelle votre effort sur le LogBook qui pourra le mettre à jour sur ErgZone.

Déroulement général :

Vous pouvez participer aux événements seul, en duo ou en quatre. **Lors d'une participation en équipe, l'addition de vos performances doit faire la distance totale à parcourir lors de l'étape.**

Lors de l'inscription, vous choisirez entre la version courte et la version longue et ce pour la **durée totale** du Challenge.

Chaque semaine, **vous devrez parcourir deux étapes à partir du lundi à 9h**. Un nouvel événement sera publié sur la page [@AvironOccitanieIndoor](https://www.facebook.com/AvironOccitanieIndoor). Un workout sera aussi disponible sur **ErgZone**.

Les participants auront **jusqu'au dimanche minuit (heure de Paris)** pour déposer leurs résultats sur le LogBook pour apparaître dans le classement général de chaque étape et le classement général de la course.

Catégories d'âges	Genre	Type
Solo U19	HOMME, FEMME	Valide, Handi (PR1, PR2, PR3)
Solo U23	HOMME, FEMME	
Solo U31	HOMME, FEMME	
Solo U41	HOMME, FEMME	
Solo U51	HOMME, FEMME	
Solo 51+	HOMME, FEMME	
Duo U19	HOMME, FEMME, MIXTE	Valide
Duo U23	HOMME, FEMME, MIXTE	
Duo U31	HOMME, FEMME, MIXTE	
Duo U41	HOMME, FEMME, MIXTE	
Duo U51	HOMME, FEMME, MIXTE	
Duo 51+	HOMME, FEMME, MIXTE	
Quatre U19	HOMME, FEMME, MIXTE	
Quatre U31	HOMME, FEMME, MIXTE	
Quatre U51	HOMME, FEMME, MIXTE	
Quatre 51+	HOMME, FEMME, MIXTE	

Un classement par catégorie, par étape et un classement général apparaîtront chaque début de semaine pour suivre l'avancée des équipages.

Chaque semaine un tirage au sort parmi les finishers de l'étape, permettra de remporter un des nombreux lots mis en jeu ! (L'envoi des lots est gratuit en France métropolitaine et Corse).

La distance de la semaine doit absolument se réaliser en 1 fois pour les solos.

Pour les doubles et quatre, chaque membre de l'équipe doit réaliser sa distance en 1 fois, la performance du bateau correspond au cumul des performances réalisés par l'ensemble des membres de l'équipage.

Il est possible de faire les challenges en solo et/ou en 2X et/ou en 4x, cela correspond à 2 inscriptions et donc à 2 efforts à réaliser !

Ligue Occitanie Aviron

Pour faire la distance de l'étape, vous devez la programmer sur votre PM dans Menu/sélectionner entraînement/nouvel entraînement/distance unique.

La saisie des résultats se fait manuellement, via Google Form (lien envoyé à l'inscription) et par validation photo via un événement dédié sur la page Facebook [@AvironOccitanieIndoor](#). Vous pourrez retrouver les événements sur ErgZone chaque semaine et ainsi faciliter vos saisies de résultats via le LogBook.

Il est OBLIGATOIRE de respecter le déroulement du Rallye (ordre des étapes) pour faire partie du classement.

Etape 1	Toulouse - Ayguesvives	2280	22800
Etape 2	Ayguesvives - Port-Lauragais	2180	21800
Etape 3	Port-Lauragais - Castelnaudary	1470	14700
Etape 4	Castelnaudary - Bram	1660	16600
Etape 5	Bram - Carcassonne	2450	24500
Etape 6	Carcassonne - Trèbes	1270	12700
Etape 7	Trèbes - La Redorte	2150	21500
Etape 8	La Redorte - Ventenac	2140	21400
Etape 9	Ventenac - Capestang	2740	27400
Etape 10	Capestang - Béziers	1820	18200
	TOTAL	20160	201600
Etape 11 les minutes de Beziers	Challenge des 7DC	4 min	60min

Le Challenge des écluses :

Chaque étape permet de capitaliser des points par club (à renseigner lors de l'inscription). 1 écluse du parcours réel = 1 point. Le classement individuel permet d'attribuer les points des écluses.

Exemple :

Le club de Béziers a deux équipages : un H U41 qui gagne l'étape 4 & un F U23 qui se classe 5ème de l'étape 4

Le premier équipage se verra attribuer 11 points et le deuxième 1 point. Le club de Béziers aura alors capitaliser 12 points sur le challenge des écluses lors de l'étape 4.

Les points « Ecluses » :

CHALLENGES DES ECLUSES	1er	2ieme	3ieme	à partir du 4 ieme
Etape 1	3	2	1	1
Etape 2	7	4	3	1
Etape 3	6	3	2	1
Etape 4	11	8	5	1
Etape 5	5	3	2	1
Etape 6	4	3	2	1
Etape 7	5	3	2	1
Etape 8	5	3	2	1
Etape 9	1	1	1	1
Etape 10	1	1	1	1

Un classement par club permettra à la 10ème étape, de faire un tirage au sort parmi les clubs participants afin de faire gagner un gros lot à votre club ! (L'envoi des lots est gratuit en France métropolitaine et Corse).

Il n'y a pas de Challenge écluses pour l'étape 11.

Ligue Occitanie Aviron

Participation :

La participation au Rallye du Canal du Midi Indoor est de 10€ / équipage (un équipage = un solo ou un duo ou un quatre).

Bulletin d'inscription google form :

<https://forms.gle/VhBEndXsBT7wUrHZ6>

Règlement Paypal : (voir lien de l'évènement facebook et par mail suite à votre inscription google form).

A envoyer avant le 07/03/21