

challenge JEUNES RAMEURS 2017

Etape 3 – Perpignan - 19 mars 2017 Programme

Engagements:

Tableur type (voir fichier joint) à remplir et à envoyer à Julien Housset, CTR LLRA :

Julien.housset@avironfrance.fr

Avant le lundi 13/03/2017 20h.

Horaires :

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

- ✓ Accueil : **9h30** (café et chocolat chaud)
- ✓ Réunion des délégués : **9h45 précises**
- ✓ Début des épreuves : **10h30** au plus tard
- ✓ Remise des récompenses et goûter : **de 16h30 à 17h00**

Epreuves de l'étape :

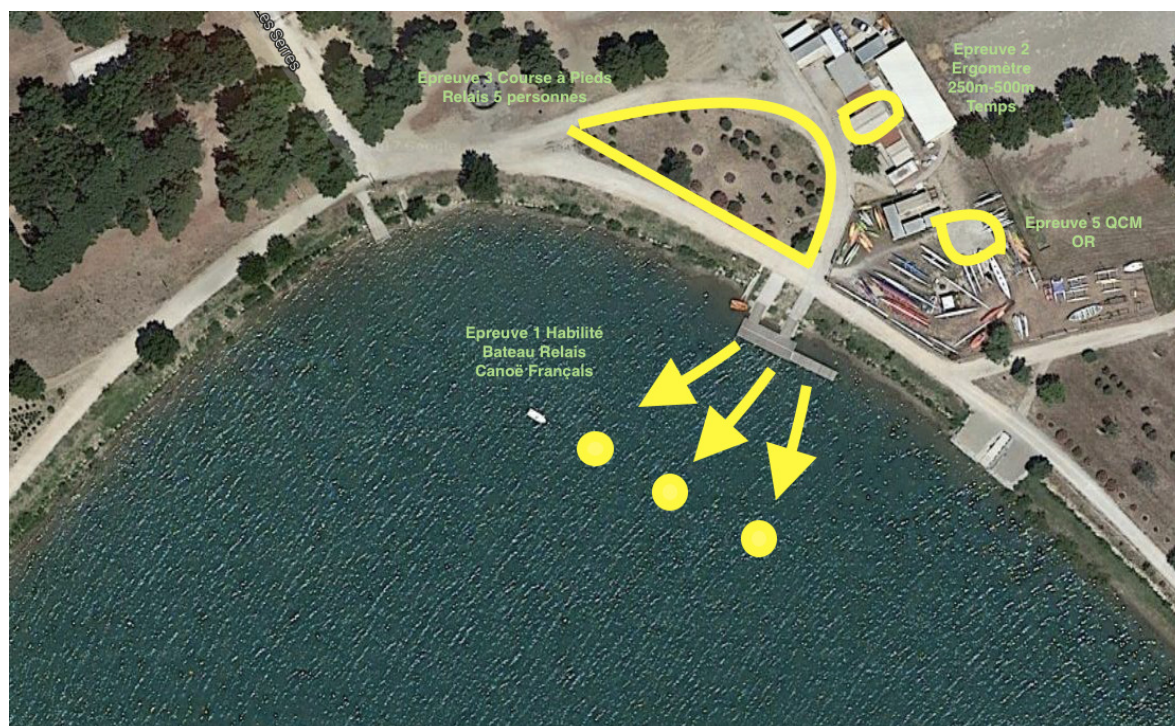
- 1.** Epreuve habilité bateau ; Relais parcours canoë français, aller/retour ponton bouée par équipe de 4, résultats : temps global de l'équipe
- 2.** Epreuve ergomètre ; 250m J12, 500m J14-J16, résultats : temps moyen par équipe
- 3.** Epreuve course à pieds ; relais course à pieds 250m (à vérifier) 5 passages par équipe, résultats : temps global de l'épreuve
- 4.** Epreuve au sol ; parcours du combattant, toute l'équipe mains liées, résultats : temps global de l'épreuve
- 5.** QCM niveau Or Compétition (Droits et Devoirs du rameur en compétition)
- 6.** Parcours en Yolette en ligne ou chrono en fonction météo (besoin de 2 yolettes Caron pour l'épreuve)

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

Base d'Aviron de Villeneuve de la Raho

Plans ateliers :



Pour tout renseignement complémentaire joindre :

Julien Housset – Conseiller Technique Régional : 06 18 63 58 97

Christophe Izart – Educateur sportif Perpignan Av66 : 06 32 41 30 22

Manon Brunelle – Educateur sportif Perpignan Av66 : 06 89 50 95 63