



FÉDÉRATION FRANÇAISE DES SOCIÉTÉS D'AVIRON



LIGUE D'AUVERGNE D'AVIRON

Championnat d'Auvergne Indoor 3 Décembre 2017 Au Creps Vichy Auvergne (Gymnase GSC)

1/Courses

- Tous les participants devront être obligatoirement en possession de la licence FFA 2017 /2018 et à jour de leur certificat médical.
- La participation à cette compétition est obligatoire pour les rameurs et rameuses souhaitant intégrer l'équipe régionale.

2/ Catégories et règles de réalisation

Course n°	Horaires prévisionnels	catégories	distances	Facteur de résistance
1	9h30	Senior / Vétéran Homme	500m sprint	Libre
2	9h30	Senior / Vétéran Femme	500m sprint	Libre
3	9h45 / 11h00	J14 Homme	2000m relais /4	Maxi 105
4	9h45 / 11h00	J14 Femme	2000m relais /4	Maxi 105
5	9h45 / 11h00	J14 Mixte	2000m relais /4	Maxi 105
6	10h00	J16 Femme	1500m	Maxi 110
7	10h15	J16 Homme	1500m	Maxi 120
8	10h30	J18 Femme	1500m	Libre
9	10h45	J18 Homme	2000m	Libre
10	10h30	Senior Femme	2000m	Libre
11	11h15	Senior Homme	2000m	Libre

La Ligue d'Auvergne d'Aviron se réserve le droit de regrouper des courses ou de modifier les horaires prévisionnels en fonction du nombre d'engagés.

Le classement final de la catégorie J12 / J13 / J14 H -F se fera en additionnant les deux passages (9h45 puis 11h00).

3/ Comment régler la résistance à air ?

La résistance à air du rameur Concept2 est ajustée au moyen d'un levier situé sur le côté du volant d'inertie. Le levier de résistance augmente ou diminue le volume d'air circulant dans le volant d'inertie. Plus le volume d'air est élevé (levier de résistance à 10), plus la résistance à l'air est élevée, et vice-versa. Malheureusement, certains confondent une résistance élevée et l'intensité de leur séance d'entraînement, ou encore leur propre condition physique. Nous allons dissiper ici certaines de ces idées reçues.

Comment connaître votre facteur de résistance ?

Pour connaître votre facteur de résistance à partir des écrans PM3 ou PM4, **appuyer sur "autres options (5e bouton) puis sur "facteur de résistance" (1e bouton), ensuite ramer quelques coups jusqu'à ce que le chiffre se stabilise. Si le chiffre est trop élevé, baissez le volet d'arrivée d'air accessible avec votre main droite.**

4/ Engagements

- Les inscriptions sont à réaliser sur le serveur fédéral avant le :

Mercredi 29 Novembre 19h00

5/ Horaires

-Le départ des courses se fera toutes les 15 minutes. Un espace d'échauffement sera mis à disposition des rameurs 15 minutes avant leur prise en main des ergomètres servant pour la compétition.

6/ Précautions

-Un test d'ergomètre à l'image d'une course d'aviron demande un échauffement approprié (course à pied, étirements et échauffement sur ergomètre).

7/ Récompenses

- Les trois premiers de chaque catégorie seront récompensés. Elles auront lieu après la dernière course du Championnat à 11h15 suivi de la collation.

Guillaume JACQUET
Responsable Sportif de la Région Auvergne
06 18 34 05 05
guillaume.jacquet11@gmail.com
