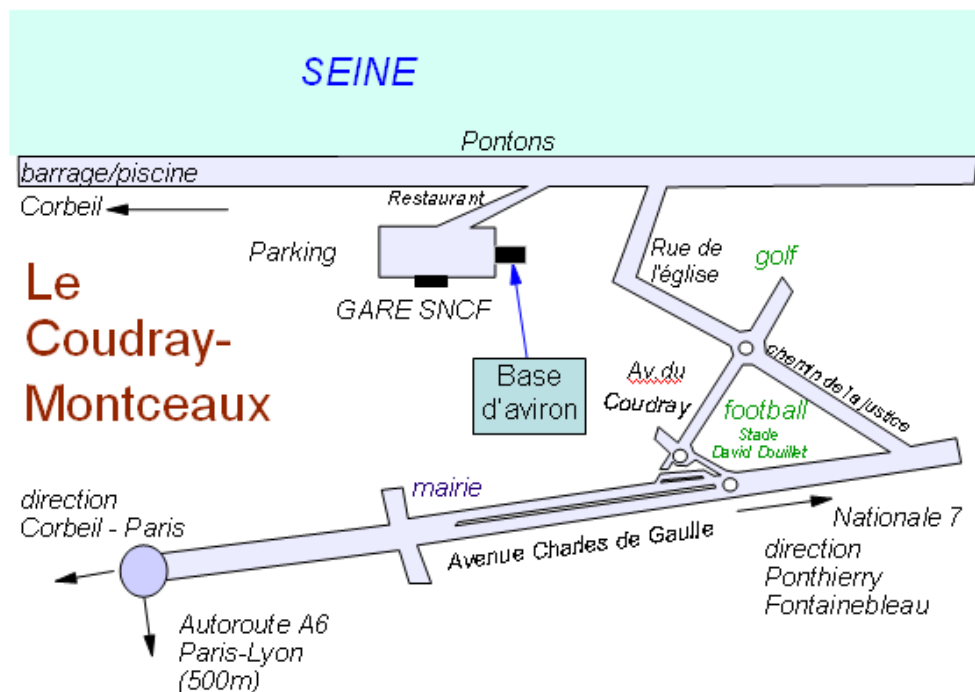


PLAN D'ACCÈS



L'Aviron du Coudray-Montceaux, est situé en bord de Seine dans le département de l'Essonne (91), dans la ville Le Coudray-Montceaux

Située à 40 Km au sud-est de Paris, la ville fait parti de la Communauté d'Agglomération Grand Paris Sud. Elle est accessible par l'autoroute A6 (E6) Paris-Lyon et la Nationale 7 (D607) et le RER D (Paris-Melun)

Coordonnées GPS : [Longitude : 2.49286080, Latitude : 48.5664299](#)

Un fléchage "AVIRON" sera installé pour vous aider à parvenir à bon port



AVIRON DU COUDRAY-MONTCEAUX

Association n° W912003114 - Identifiant SIREN : 528 419 633

FFA 13-91060

« Les culs gelés Grand Paris Sud »

29^e GRAND PRIX D'AVIRON

Dimanche 18 janvier 2026

Contre la montre de 25 Km
Le Coudray-Montceaux (91)

	Épreuve de Longue Distance Compétition phare du calendrier national de la FF Aviron
---	--

Label LIFA : « Régatez en Ile de France »

Label CNOSF :



Organisé avec les soutiens de

- La ville du Coudray-Montceaux,
- La Communauté d'Agglomération du Grand Paris Sud
- Le Conseil Départemental de l'Essonne
- L'Agence Nationale du Sport.



LE GRAND PRIX D'AVIRON

« Les culs gelés Grand Paris Sud »

Introduction

Chaque année en janvier, l'AVIRON DU COUDRAY-MONTCEAUX organise un tournoi d'aviron de 25 Km contre la montre, en yolette de couple à quatre rameurs avec barreur (4YX+/C4X+), accessible à tout équipages engagés par leur club, leur Ligue ou leur Fédération. Ce tournoi est nommé « Grand Prix d'aviron - Les culs gelés Grand Paris Sud ».

L'AVIRON DU COUDRAY-MONTCEAUX appartient à la Ligue de l'Ile de France d'Aviron. Le club est situé en limite du département de l'Essonne. Il pratique sur la Seine entre Corbeil-Essonne et Melun, sur un bief magnifique de 14Km, traversant la forêt de Rougeaux. La distance aller-retour de 25 Km, lui permet de vous faire découvrir un plan d'eau exceptionnel aux trois lignes droites en forme de "Z" qui peut être suivi en bicyclette.

Règlement général

➤ Conditions de participation

Pour participer au Grand Prix d'Aviron - *les culs gelés Grand Paris Sud*, les équipages hommes ou mixtes hommes/femmes doivent être constitués de rameurs licenciés disposant d'une licence A ou U compétition en cours de validité.

Ce tournoi est ouvert aux catégories juniors (J15 à J18), seniors et vétérans. Un équipage junior devra avoir tout ses équipiers dans cette catégorie ; y compris le barreur. Il n'y a pas de différence entre les seniors et les masters.

Sont classés par catégorie les équipages hommes, femmes et mixtes formées d'hommes et de femmes.

- Un équipage hommes est composé d'au moins quatre rameurs hommes
- Un équipage femmes est composé de quatre rameuses. Le barreur s'il est un homme ne devra pas ramer durant l'épreuve
- Un équipage mixte hommes et femmes est composé avec au moins deux femmes et au moins un homme en position de rameur.

Le parcours étant chronométré, et compte tenu de la durée de l'épreuve, il est de la responsabilité des clubs participants de présenter :

- des rameurs hommes et femmes confirmés ayant le niveau d'entraînement nécessaire pour effectuer un effort continu sur une durée minimale de trois heures : Brevet endurance 25 Km aviron recommandé.
- des rameurs à jour de leur certificat médical ne contre-indiquant pas la pratique de l'aviron en compétition (Articles L.231.2 et D.231 du Code du sport et règlement médical de la FF Aviron) ou de sur-classement pour les rameurs juniors inscrits dans les équipages seniors.
- des barreurs expérimentés, le parcours pouvant présenter à certains endroits, des difficultés nécessitant une vigilance particulière pour la direction.

➤ Frais d'engagement et récompenses

Une participation financière est demandée aux équipes engagées à ce tournoi. Un équipage est formé de cinq personnes, barreur compris.

Un classement dans une catégorie, ne peut être donné que si au moins deux équipes issues de deux clubs différents ont terminé le parcours. Si ce n'est pas le cas, l'équipage ne sera classé qu'au classement général.

➤ Réunion des délégués de club

Les délégués de club devront se présenter pour retirer les dossards au moins une heure avant le départ de la course. Seuls les clubs ayant réglé leurs engagements pourront récupérer leurs dossards.

➤ Forfait de l'équipe

Aucune pénalité ne sera faite pour le forfait d'une l'équipe engagée.

Tout forfait indiqué avant la réunion des délégués permettra le remboursement des frais d'engagement

Règlement spécifique de course

➤ Identification des équipes

Les équipes se verront attribuer un dossard permettant de les identifier. Ce dossard devra être visible à l'avant du bateau.

➤ Tenue vestimentaire

Les tenues sportives des clubs devront être portées par les rameurs. Cependant, compte tenu des conditions climatiques hivernales, une grande tolérance sera observée.

Les sections corporatives d'un club affilié à la F.F.A. pourront participer sous les couleurs de leur entreprise. Ces couleurs devront être précisées à l'engagement et rappelées à la réunion des délégués.

➤ Comportements éco-durable (*Le sport s'engage*)

Le ravitaillement des rameurs n'étant pas assuré sur l'eau durant l'épreuve, les rameurs doivent se munir de boissons ou autres éléments nutritifs en accord avec le règlement de la FFAviron concernant la lutte contre le dopage. Les rameurs devront avoir un comportement respectueux du milieu de pratique en étant responsable de leurs déchets. Ils devront respecter leurs équipiers, leurs adversaires, leur entraîneur ainsi que toutes les personnes qui participent à l'organisation de cet événement.

➤ Barreur

Le barreur peut durant l'épreuve devenir un rameur et vice versa. Le changement devra se faire sur l'eau et ne pas gêner les autres concurrents. Le temps nécessaire aux rotations n'est pas neutralisé.

Dans le cas d'une équipe féminine, avec un barreur masculin, si celui-ci relaye, le bateau change de catégorie et devient une équipe mixte hommes et femmes.

Aucun changement de barreur n'est autorisé avant la bouée du second virage située à 8 km du départ

➤ Départ

Le départ donné sera un départ lancé. L'équipe qui est prête peut prendre le départ dans les 10 minutes avant ou après de l'horaire qui lui est indiqué. Elle doit confirmer son numéro de dossard aux chronométreurs de départ. Remarque : Prévoir 1/4 d'heure entre la mise à l'eau et la ligne de départ.

➤ Parcours de course

Les équipes devront suivre le parcours qui leur est indiqué sur le plan qui leur sera remis avant le départ. D'une façon générale les équipes naviguent à proximité de la rive située sur leur tribord.

IMPORTANT : Les équipages doivent respecter sous peine de disqualification :

- Les balises spécifiques ayant pour but d'éviter les accidents qu'il faut laisser sur bâbord.
- Passer la bouée de demi-tour
- Laisser le passage quand ils sont remontés

➤ Bateau de course

Seules les yolettes de couple à quatre rameurs avec barreur dont le poids de l'embarcation faisant plus de 65 Kg seront autorisées à concourir. Aucune rotation de bateau entre deux équipes n'est autorisée.

Sont obligatoire par bateau : Un support porte numéro fixé à la pointe avant du bateau. Une écope et au moins 1 gilet de sauvetage pour le barreur

➤ Chronométrage

Le parcours est chronométré afin de permettre d'obtenir les temps de passage

- au pont de Ponthierry aller et retour (10Km et 15Km)
- au point de demi-tour (12,5Km)
- à l'arrivée (25Km)

L'AVIRON DU COUDRAY-MONTCEAUX se réserve le droit de demander à une équipe de faire demi tour si du fait de sa faible vitesse de déplacement elle mettrait en péril les horaires d'organisation à respecter. Par exemple, s'il faut à cette équipe plus de 1h20 pour rejoindre le pont situé à 10 Km du point de départ.

Correspondant

Monsieur Pascal BEAUSSART, Président de l'AVIRON DU COUDRAY-MONTCEAUX
5, route de Saint Germain, Appartement 72, 91100 Corbeil-Essonne.
Téléphone : 06 84 64 44 31 - Email : AvironCoudrayMtcx@free.fr

25 Kms à la rame en contre la montre
LE COUDRAY-MONTCEAUX (91)
18 janvier 2026



Réunion des délégués à 8h00
Briefing et consignes sécurité à 8h30
Mises à l'eau dès 9h00
Compétition de 9h15 à 12h30
Remise des résultats à 13h30

Une buvette est à votre disposition
Pensez à réserver vos sac-repas.

GRAND PRIX D'AVIRON
« Les culs gelés Grand Paris Sud »
INSCRIPTION

L'inscription à la régate des Culs Gelés Grand Paris Sud doit obligatoirement être réalisée sur l'intranet fédéral : <http://www.ffaviron.fr/intranet> (à partir du 19 octobre 2024)

Demandez à votre entraîneur ou à votre responsable sportif de faire vos inscriptions

Attention : il s'agit d'une compétition par suite le certificat médical de non contre indication à la pratique de l'aviron en compétition ou le cas échéant, de sur-classement pour les juniors ramant avec des seniors, en cours de validité doit avoir été renseigné avec la licence.

Les rameurs étrangers licenciés à une fédération respectant le code FISA (World Rowing) pourront faire leurs engagements par mail à l'intention de : avironcoudraymtcx@free.fr

Si une équipe est composée de rameurs licenciés dans plusieurs clubs, vous devez demander au Comité Départemental ou à la Ligue couvrant les différents clubs de le faire pour vous. Possibilité néanmoins pour chaque club concerné d'inscrire des équipages incomplets dans l'

Nota : Pour l'inscription d'une mixte Hommes et Femmes, le site fédéral n'accepte l'inscription que lorsqu'au minimum deux femmes sont en position de rameur sur la yolette. Ce qui devra correspondre à la composition de l'équipe au départ et à l'arrivée de la course.

Ci-après le formulaire pour le règlement de l'inscription à retourner avant le 11 janvier 2026

Nom du club FFAviron.

.....

Adresse courrier du club

.....

Nom du délégué Téléphone

Email du délégué

Nombre d'équipes inscrites x 80 € =

Nombre sac-repas (optionnel) x 10 € =

Possibilité limitée de louer une yolette. Prendre contact avec le correspondant.

Pour régler son inscription trois possibilités :

- Paiement par chèque au nom de « Aviron du Coudray-Montceaux »
- Virement bancaire IBAN : FR76 1027 8062 3100 0223 0950 153 BIC : CMCIFR2A
- Paiement en ligne : <https://www.payasso.fr/aviron-du-coudray-montceaux/paiement>

Merci de confirmer votre inscription par mail en rappelant le nom de votre club, le nombre d'équipes engagée et le nombre de sac-repas réservés. E-mail : avironcoudraymtcx@free.fr

Dans le cas d'un règlement par chèque l'adresse courrier est :

:
Monsieur Pascal BEAUSSART
Aviron du Coudray-Montceaux
5, Route de Saint Germain – Appartement 72
91100 Corbeil-Essonnes

Epreuve de longue distance

83 clubs et 1336 équipes y ont participé depuis sa première édition

Aviron du Coudray-Montceaux
29eme GRAND PRIX D'AVIRON
"Les culs gelés Grand Paris Sud"
25 Km contre la monte
Dimanche 18 janvier 2026 (9h00 - 12h30)

Compétition phare au calendrier national des événements de la FFAviron

Epreuve de longue distance associant compétition et passion...
Catégories juniors, seniors et masters
Aviron féminin, masculin et mixtes hommes-femmes

30 clubs - 300 participants – 40 bénévoles

Logos: Aviron du Coudray-Montceaux, Agence Nationale du Sport, Crédit Mutuel, VNF, FFAviron, Essonne, Développement durable LE SPORT S'ENGAGE

✓ Meilleurs chronos

Equipe hommes	1h40'01" réalisé par le C.N. Chambéry Le Bourget en 2017
Equipe féminine	2h03'53" réalisé par le Cercle Nautique de France en 2020
Equipe mixte H/F	1h49'57" réalisé par le Cercle Nautique de Belbeuf en 2006

L'AVIRON DU COUDRAY-MONTCEAUX est le club organisateur ; il mobilise cinquante bénévoles pour l'évènement

Tous les résultats depuis la première édition peuvent être retrouvés sur

<http://AvironCoudrayMtcx.free.fr/GPAviron>

AVIRON DU COUDRAY-MONTCEAUX

Base Nautique, Place de la Gare, 91830 Le Coudray-Montceaux
Association n° W912003114 - Identifiant SIREN : 528 419 633

LA SECURITE SUR L'EAU

1 bateau de sécurité = 1 engagement gratuit !

Pour assurer la sécurité sur l'eau durant la compétition, nous offrons au club mettant à notre disposition un bateau de sécurité et deux personnes à son bord, dont un titulaire du permis fluvial

- ⇒ 25 € pour le prêt d'un bateau moteur de sécurité
- ⇒ 25 € pour son transport jusqu'au Coudray-Montceaux
- ⇒ 30 € pour un pilote et son copilote durant la compétition

Soit un total de 80 € qui équivalent aux frais d'engagement d'une équipe sur la compétition.

Proposition limitée aux 6 premiers bateaux de sécurité qui nous seront proposés

Les frais d'engagement restent dus mais qui seront compensés par une facture de mise à disposition du bateau de sécurité équipé.



Contactez nous à ce sujet

✓ Les conditions d'arrêt d'éclusage sont les suivantes :

9h00 – 11h00 (Bateaux montants depuis l'écluse du Coudray-Montceaux)

10h30 – 12h30 (Bateaux avalant depuis l'écluse de Vives-Eaux) au demi-tour

Les obligations faites aux bâtiments naviguant (sauf bateaux d'encadrement et de sécurité) durant toute la durée de la manifestation nautique d'aviron sont :

- ⇒ de rester sur leur tribord dans les courbes avec interdiction de couper les virages
- ⇒ de respecter la limitation de vitesse à 5 Km/h de 9h00 à 12h30
- ⇒ de ne pas doubler (interdiction de trémater)

La sécurité sur l'eau c'est important !

Charte environnementale

Tous et toutes engagés

La présente charte du développement durable a été établie par le comité d'organisation du *Grand prix d'aviron – Les culs gelés Grand Paris Sud*. Elle s'applique à tous les publics présents durant l'évènement : athlètes, arbitres, officiels, exposants, public, bénévoles chargés de veiller à sa bonne application à travers des actions d'informations et de conseils.

Mobilités douces :

- J'opte prioritairement pour les transports en commun, le covoiturage, ou le vélo pour réduire les émissions de gaz à effet de serre
- Je favorise le regroupement sur une remorque commune le transport des bateaux.

Eau et alimentation :

- J'utilise et recharge une gourde réutilisable.
- J'utilise les gobelets réutilisables mis à disposition
- Je bannis les bouteilles en plastique et les gobelets jetables
- Je privilégie une alimentation saine et équilibrée avec des produits locaux et bio
- Je bannis les sacs plastiques jetables

Tri des déchets :

- Je m'engage à limiter et trier mes déchets en les déposants dans les poubelles appropriées
- Objectif zéro déchet au sol et moins de déchets au total

Respect des règles :

- Je m'engage à respecter tous les acteurs, les règles, l'environnement et la propreté du site
- Je respecte les zones de stationnement délimitées pour les voitures et les remorques
- Je contribue avec les bénévoles du club reconnaissables par leur gilets jaunes à faire de la régata des culs gelés, un évènement éco-responsable

Engagements éco-responsables de l'Aviron du Coudray-Montceaux

Diminuer son impact sur l'environnement :

- Transport
- Communication
- Tri et réduction des déchets
- Contrôle des consommations d'énergie
- Achats en produits locaux ou conçus en France

La responsabilité sociétale

- Disposer d'une personne référente à l'éco-responsabilité dans l'équipe d'organisation.
- Sensibiliser l'ensemble des acteurs à la démarche RSO engagée.
- Privilégier les prestataires locaux et engagés dans une démarche durable.
- Communiquer sur l'éthique et la déontologie du rameur.
- Promouvoir les valeurs olympiques de l'aviron.
- Dire stop aux discriminations dans le sport.
- Laisser un héritage positif et durable pour les territoires et les populations.
- Formation des bénévoles, capitaliser sur l'expérience.

La prise en compte de la santé et de la sécurité

- Disposer d'une personne référente santé et sécurité dans l'équipe d'organisation
- Prendre en compte la santé et la sécurité des publics et des organisateurs.
- Préserver la santé et la sécurité des sportifs.
- Organiser la sécurité sur le plan d'eau durant la compétition.
- Lutter contre le dopage.
- Disposer d'un poste de premiers secours avec défibrillateur et d'une équipe mobile munie d'un véhicule d'intervention médicale.
- Ouvrir des stands tenus par des associations faisant la promotion du sport inclusif ou du sport-santé.