

Challenge Ultime Indoor Rowing

Samedi 06 décembre 2025

Validation du défi Avarice du
Valable pour le défi Luxure du



Avant-programme

Règlement et informations générales

Organisation : Cercle Nautique d'Annecy

Contact : Denis PUYBARAUD c74010@ffaviron.fr ou 06-62-59-86-17

Lieu : Gymnase des marquisats, 54 rue des marquisats, 74000 ANNECY
Localisation GPS : Latitude : 6°08'08.6"E Longitude : 45°53'35.1"N

- Ouverture du site aux participants :
07h45 pour le 1^{er} bloc
09h30 pour le 2^{ème} bloc
13h30 pour le 3^{ème} bloc
15h15 pour le 4^{ème} bloc
- Fermeture du site : samedi 06 décembre à 19h30

Sécurité : Groupe d'organisation du Cercle Nautique d'Annecy et équipe de secouristes sur site

Objectif du challenge :

Chaque participant doit réaliser en 1h00 des parcours sur 100m, 1 minute, et 500m, à la moyenne aux 500 mètres cumulée la plus basse possible.

L'épreuve se déroule sur un ergomètre Concept2 connecté au logiciel Ergrace permettant la visualisation de la progression de chaque concurrent (matérialisé par un bateau) à chacun de ses parcours.

Règlement :

- Événement ouvert à tout pratiquant **majeur** le jour de l'événement, à jour d'une **licence compétition (Annuelle, Indoor, Banc Fixe, Universitaire) de la Fédération Française d'Aviron 2025/2026**
(hors para aviron PR1 et PR2, le gymnase ne permettant pas l'accueil de personnes à mobilité réduite).
- **Pour tous participants non licenciés FF Aviron**, ceux-ci devront fournir à l'inscription (ou présenter le jour de l'épreuve) :
 - une **licence d'une fédération française sportive pour la compétition en cours de validité** (saison 2025/2026) et un document attestant de la majorité.
 - ou**
 - à défaut de licence de fédération française sportive, fournir à l'inscription un **certificat médical mentionnant « aucune contre-indication à la pratique de l'aviron en compétition » datant de moins de 6 mois** et un document attestant de la majorité.
- Un participant souhaitant faire valider ses résultats en catégorie « Poids léger » (Homme $\leq 75\text{kg}$ et Femme $\leq 61,5\text{kg}$) devra effectuer une pesée entre 2 heures et 1 heure avant son 1^{er} parcours.
- Les engagements s'effectuent en se positionnant sur l'un des quatre blocs de 25 participants maximum (5 vagues de 5 participants par bloc - cf tableau ci-dessous et fiche d'inscription)
- Les inscriptions seront acceptées dans l'ordre d'arrivée (documents d'inscription complets + Frais d'inscription réglés)
- L'organisation proposera le reversement sur un nouveau bloc en cas d'absence de place sur le bloc souhaité.
- L'organisation répartira les inscrits à un bloc, sur une vague correspondant de préférence à leur genre et leur catégorie d'âge.
- Les participants à l'un des trois premiers blocs pourront se réinscrire, le jour même de la compétition, sur un bloc suivant s'il reste des places, et moyennant de nouveaux frais de **réinscription de 10 euros, à régler sur place**.
- Pour les participants non licenciés FFAviron, la prise de licence événementielle sera assurée par l'organisation à réception de l'inscription complète et règlement des frais d'inscription d'un montant de 25 euros (7 euros par participant pour la licence événementielle, rajoutés aux frais d'inscription de 18 euros).
- L'**arbitrage** sera assuré par un arbitre fédéral de la ligue AURA qui sera chargé du contrôle des licences, du poids si nécessaire, de la validation réglementaire de l'ensemble des résultats.
- Respect strict des mesures sanitaires en vigueur au jour de la manifestation.



Cercle Nautique d'Annecy – Aviron
Base nautique des Marquisats
33 Rue des Marquisats - 74000 Annecy
04 50 45 74 67 – C74010@ffaviron.fr
www.annecyaviron.com

Programme :

Démarrage de l'épreuve par bloc, par vagues de 5 participants en simultané (5 vagues par bloc) selon les horaires suivants :

Programme Challenge Ultime Indoor Rowing 2025					
Bloc 1					
Épreuve	Vague 1	Vague 2	Vague 3	Vague 4	Vague 5
100m	9h00	9h05	9h10	9h15	9h20
1'	9h25	9h30	9h35	9h40	9h45
500m	9h50	10h00	10h05	10h10	10h15
Pause 15' puis Bloc 2					
Épreuve	Vague 1	Vague 2	Vague 3	Vague 4	Vague 5
100m	10h45	10h50	10h55	11h00	11h05
1'	11h10	11h15	11h20	11h25	11h30
500m	11h35	11h40	11h45	11h50	11h55
Pause 1h45 puis Bloc 3					
Épreuve	Vague 1	Vague 2	Vague 3	Vague 4	Vague 5
100m	14h50	14h55	15h00	15h05	15h10
1'	15h15	15h20	15h25	15h30	15h35
500m	15h40	15h45	15h50	15h55	16h00
Pause 15' puis Bloc 4					
Épreuve	Vague 1	Vague 2	Vague 3	Vague 4	Vague 5
100m	16h30	16h35	16h40	16h45	16h50
1'	16h55	17h00	17h05	17h10	17h15
500m	17h20	17h25	17h30	17h35	17h40

Inscriptions :

Les inscriptions seront prises en compte dans l'ordre d'arrivée des inscriptions complètes dans la limite de 100 inscrits.

Les inscriptions s'effectuent :

- par courrier postal adressé à Cercle Nautique d'Annecy 33 rue des marquisats 74000 ANNECY

ou

- par mail à l'adresse c74010@ffaviron.fr

Une inscription est considérée complète dès lors :

- Que l'organisation a reçu une fiche d'inscription renseignée (cf dernière page de ce document)
- Que les frais d'inscription sont réglés.

Un message de confirmation d'inscription sera envoyé après vérifications.

Rappel : chaque participant, non licencié en cours (saison 2025/2026) à quelque fédération sportive française que ce soit, doit produire un certificat médical mentionnant « Aucune contre-indication à la pratique de l'aviron en compétition » datant de moins de 6 mois et à présenter au plus tard le jour de l'événement.



Cercle Nautique d'Annecy - Aviron
Base nautique des Marquisats
33 Rue des Marquisats - 74000 Annecy
04 50 45 74 67 - C74010@ffaviron.fr
www.annecyaviron.com

Frais d'inscription :

Le règlement des frais d'inscription d'un montant de :

- **18 euros pour les licenciés FF Aviron**

ou

- **25 euros (18 euros + 7 euros pour la licence événementielle, si non licencié FF Aviron)**

peut s'effectuer :

- par chèque à l'ordre du Cercle Nautique d'Annecy,

ou

- par virement via l'IBAN FR76 1022 8028 0311 5148 0020 083 (merci de préciser « inscription CUIR 2025 » en motif de virement)

Classement :

Le classement sera un classement scratch pour les hommes et les femmes, établi à la moyenne aux 500 mètres la plus basse des 3 parcours cumulées.

Si égalité sur cette moyenne cumulée, un partage sera effectué au cumul de calories dépensées (le plus grand nombre de calories l'emporte).

Apparaîtront dans ce classement les spécificités (catégorie d'âge et/ou de poids) pour validation de record de France si nécessaire, mais elles ne seront pas prises en compte pour un classement distinct.

Récompenses :

Podium et remise des récompenses samedi 06 décembre à partir de 18h00.

Lot pour les 3 meilleurs hommes et 3 meilleures femmes au classement scratch.

Date limite d'inscription :

Lundi 1^{er} décembre à 12h00 dans la limite de 100 inscrits

Le programme définitif indiquant la répartition des participants par bloc et par vague sera publié sur le site dédié à l'événement, ainsi que sur le site internet du Cercle Nautique d'Annecy le mardi 02 décembre à 19h00.

Résultats : Les résultats seront publiés sur le site internet dédié à l'événement, ainsi que sur celui du Cercle Nautique d'Annecy : www.annecyaviron.com



Cercle Nautique d'Annecy – Aviron
Base nautique des Marquisats
33 Rue des Marquisats - 74000 Annecy
04 50 45 74 67 – C74010@ffaviron.fr
www.annecyaviron.com

Informations générales :

Parking :

Parking des marquissats, gratuit, non surveillé

Vestiaires :

2 vestiaires genrés avec douches

Sanitaires :

2 sanitaires mixtes (un au niveau gymnase, un au niveau vestiaires)

Zone de restauration :

Exclusivement dans le passage entre gymnase et salle d'escrime

Restauration légère sur place (sinon, boulangerie à proximité si nécessaire)

Une **permanence médicale** (secouristes) assurera la sécurité de l'évènement sur le lieu de la compétition.

Droit à l'image :

Afin de valider un éventuel record de France, l'ensemble de l'épreuve sera retransmis via un live Facebook. De fait, chaque participant autorise le Cercle Nautique d'Annecy à utiliser son image, outre ce live, aussi dans le cadre d'articles d'aviron publiés dans la presse ou sur internet.

Rappel des points du règlement Challenge des 7 Défis Capitaux applicables à la manifestation :

Défi Avarice :

Points attribués pour chaque épreuve en fonction du nombre de scores postés et selon la formule :

(Nombre de scores dans l'épreuve + 1) - Classement = Points de classement

Défi Avarice complété = 15 points bonus

Défi Luxure :

participation à un événement = 20 points attribués pour chacun des 2 premiers événements
 10 points attribués pour chaque événement suivant

La participation au Challenge Ultime Aviron Indoor implique
l'acceptation expresse du présent règlement par chaque concurrent.



Cercle Nautique d'Annecy - Aviron
Base nautique des Marquissats
33 Rue des Marquissats - 74000 Annecy
04 50 45 74 67 - C74010@ffaviron.fr
www.annecyaviron.com

- Fiche inscription Challenge Ultime Indoor Rowing 2025 -

Civilité					
NOM					
Prénom					
Date de naissance					
Nationalité					
Code Postal de résidence					
Commune de résidence					
Adresse mail					
Numéro de téléphone					
Nom de la Fédération		N° licence (fournir copie en pièce jointe)		Je ne suis pas licencié et sollicite une licence événementiel (fournir un certificat médical en pièce jointe)	
Catégorie de poids (entourer son choix)		Je m'inscris pour le (entourer son choix)			
Homme ≤ 75kg	Femme ≤ 61,5kg	Bloc 1	Bloc 2	Bloc 3	Bloc 4
Homme >75kg	Femme >61.5kg				
Partie réservée à l'administration					
Numéro de licence événementiel FF Aviron		Certificat médical			
		Fourni	À présenter le jour de l'événement		