



# PRESENTATION DE L'ETAPE 3 AUSOL CHAMPIONNAT JEUNES 2026 GRAND EST

Cette épreuve n°3 au sol est d'un enchaînement de 3 activités :

- 1 Une phase d'**échauffement** en course à pied,
- 2 Un **circuit de 15 exercices** choisis parmi les fiches « exercices au sol de l'offre jeune » et communiqué aux clubs concernés 1 mois avant l'épreuve,
- 3 Une séance d'**endurance** sur ergomètre



## ACTIVITÉ 1 : COURSE A PIED

Les rameurs partent les uns après les autres toutes les minutes (ou toutes les 2 ou 3 minutes selon le nombre de participants). Une liste de départ, mixant les clubs, les âges et les genres de manière aléatoire sera préparée, sur laquelle chaque rameur trouvera son horaire précis de départ pour réaliser une épreuve de course à pied d'une durée de 15' en continu, c'est-à-dire sans marcher. Il n'y a **pas de critère d'allure**, il suffit donc aux jeunes de courir 15' sans s'arrêter pour obtenir un forfait de **40 points**.

### ▪ Conditions de mise enœuvre

À l'appréciation de l'organisateur et en fonction de ses possibilités matérielles, un parcours en intérieur ou en extérieur, sans relief significatif peut être proposé sous forme de boucles ou d'A/R de courte distance de sorte à avoir facilement l'ensemble du groupe à vue.

### ▪ Matériel

Une zone sécurisée, 4 plots max ou de la rubalise.

Des dossards ou un numéro individuel inscrit sur la main permettant d'identifier facilement les jeunes tout au long de l'épreuve. Les jurys se transmettent les fiches individuelles de notation au fur et à mesure de l'avancée de chaque jeune dans l'épreuve.

### ▪ Humain (arbitrage)

Deux personnes : une au départ et une munie d'un mégaphone pour annoncer les sorties.

### ▪ Transition

Prévoir une minute pour chaque participant entre la partie 1 et la partie 2 (transition course à pied / circuit).

## ACTIVITÉ 2 : LE CIRCUIT




Le circuit comporte **15 ateliers** qui offrent un enchaînement d'exercices. Pour chacun des mouvements la fiche correspondante propose **3 niveaux de difficulté** (ou variantes) selon le code couleur bleu (débutant), rouge (intermédiaire) et noir (expert).

Le jeune a la possibilité pour chaque atelier de choisir en fonction de ses qualités, de la maîtrise technique qui est la sienne sur un exercice donné, ou de son niveau de fatigue, le niveau de difficulté qu'il souhaite réaliser et donc la variante qui s'y rapporte. Dans la majorité des cas, c'est un nombre de répétitions à valider qui est pris en compte (en ayant respecté les critères d'exécution).

La mauvaise réalisation technique impose au jury de ne pas comptabiliser le mouvement : la **rigueur** et la **vigilance** sur ce point d'**exigence** sont fondamentales !

C'est pourquoi chaque club devra fournir un nombre de membres du jury proportionnel au nombre de participants. Il est préconisé qu'une formation rapide des jurys soit réalisée en amont, à minima afin de garantir une équité de jugement. Ces jurys doivent avoir une parfaite connaissance du ou des ateliers dont ils ont la charge.

Les **fiches spécifiques** à chaque atelier fixent les **critères quantitatifs** et **qualitatifs** pour la validation des répétitions et donc l'attribution des points. De sorte à favoriser l'engagement des jeunes vers un niveau de difficulté et de technicité supérieur, le nombre de points est progressif du bleu au noir (cf. tableau ci-dessous). L'attribution des points est toutefois indivisible, l'atelier avec la variante est validé ou non, ce qui oblige les rameurs à définir avec réflexion le niveau sur lequel ils s'engagent.

Niveau de difficulté	Nombre de points attribués par exercice
	10
	20
	30

Un circuit dure au total 15 min. Le temps d'activité pour chaque atelier est fixé à 40 s. Le jeune rameur possède 20 s pour récupérer et se mettre en place sur l'atelier suivant. Une rotation a donc lieu toutes les minutes.

L'enjeu de cette épreuve est que chaque jeune connaisse en amont à quel niveau de difficulté il peut prétendre. Par conséquent, **les ateliers nécessitent d'être particulièrement préparés à l'entraînement.**

## ■ Conditions de mise en œuvre

Voir plan de réalisation.

Afin de garantir un maximum d'équité de traitement entre les jeunes, le jury posté sur chaque atelier doit être le même pour l'ensemble des participants.

## ■ Matériel

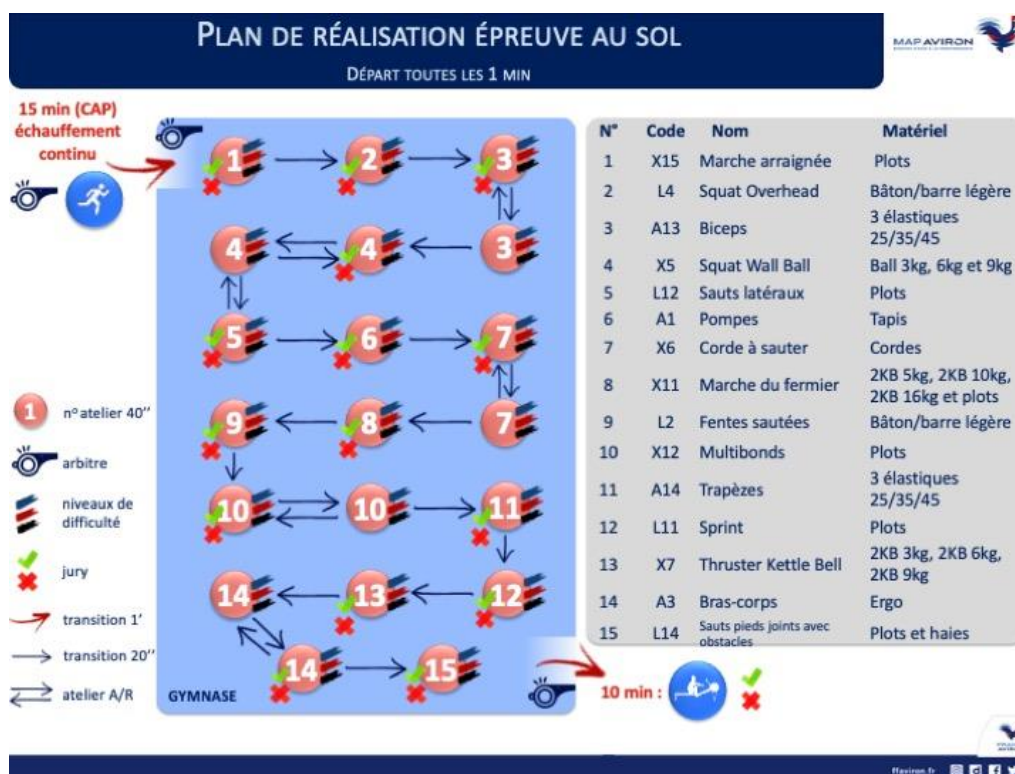
1 medecin ball de 3kg, 1 medecin ball de 6kg, 1 medecin ball de 9kg, une trentaine de plots, 3 cordes à sauter, 2 élastiques 15 kg, 2 élastiques de 25kg, 2 élastiques de 35kg, 2 Ketel bell de 5kg, 2 KB de 10kg, 2 KB de 16kg, 2KB de 3kg, 2 KB de 6kg, 2 KB de 9kg, deux bâtons et deux barres légères, un tapis, des petites haies et un ergomètre.

## ■ Humain (arbitrage)

Fonction du nombre de participants (cf. planning prévisionnel en fin de document). :

## ■ Transition

Prévoir une minute pour chaque participant entre la partie 2 et la partie 3 (transition circuit/endurance).



### ACTIVITÉ 3 : ENDURANCE

#### ■ Conditions de mise en œuvre



**Ergomètre** : Ramer durant **10 min** à cadence imposée (**18 coups/minute**). Le nombre total de calories dépensées sur la totalité du temps de travail est comptabilisé et converti en points : **1 cal = 0,5 pt**

Des **points de pénalités** sont appliqués si la cadence n'est pas respectée : pénalité de 20 calories / pt de cadence > 18.

#### ■ Matériel

Départ toutes les minutes	10 ergomètres
Départ toutes les 2 minutes	5 ergomètres
Départ toutes les 4 minutes	3 ergomètres

#### ■ Humain (arbitrage)

2 personnes sont nécessaires : l'une pour aider les rameurs à s'installer et programmer l'ergo et l'autre pour relever les scores.



## Plannings prévisionnels en fonction du nombre de participants

N° dossier	20 jurys		12 jurys		8 jurys	
	Pour 100 participants		Pour 50 participants		Pour 30 participants	
	Heure départ	Heure arrivée	Heure départ	Heure arrivée	Heure départ	Heure arrivée
1	14:00	14:42	14:00	14:42	14:00	14:42
2	14:01	14:43	14:02	14:44	14:03	14:45
3	14:02	14:44	14:04	14:46	14:06	14:48
4	14:03	14:45	14:06	14:48	14:09	14:51
5	14:04	14:46	14:08	14:50	14:12	14:54
6	14:05	14:47	14:10	14:52	14:15	14:57
7	14:06	14:48	14:12	14:54	14:18	15:00
8	14:07	14:49	14:14	14:56	14:21	15:03
9	14:08	14:50	14:16	14:58	14:24	15:06
10	14:09	14:51	14:18	15:00	14:27	15:09
11	14:10	14:52	14:20	15:02	14:30	15:12
12	14:11	14:53	14:22	15:04	14:33	15:15
13	14:12	14:54	14:24	15:06	14:36	15:18
14	14:13	14:55	14:26	15:08	14:39	15:21
15	14:14	14:56	14:28	15:10	14:42	15:24
16	14:15	14:57	14:30	15:12	14:45	15:27
17	14:16	14:58	14:32	15:14	14:48	15:30
18	14:17	14:59	14:34	15:16	14:51	15:33
19	14:18	15:00	14:36	15:18	14:54	15:36
20	14:19	15:01	14:38	15:20	14:57	15:39
21	14:20	15:02	14:40	15:22	15:00	15:42
22	14:21	15:03	14:42	15:24	15:03	15:45
23	14:22	15:04	14:44	15:26	15:06	15:48
24	14:23	15:05	14:46	15:28	15:09	15:51
25	14:24	15:06	14:48	15:30	15:12	15:54
26	14:25	15:07	14:50	15:32	15:15	15:57
27	14:26	15:08	14:52	15:34	15:18	16:00
28	14:27	15:09	14:54	15:36	15:21	16:03
29	14:28	15:10	14:56	15:38	15:24	16:06
30	14:29	15:11	14:58	15:40	15:27	16:09
31	14:30	15:12	15:00	15:42		
32	14:31	15:13	15:02	15:44		
33	14:32	15:14	15:04	15:46		
34	14:33	15:15	15:06	15:48		
35	14:34	15:16	15:08	15:50		
36	14:35	15:17	15:10	15:52		
37	14:36	15:18	15:12	15:54		
38	14:37	15:19	15:14	15:56		
39	14:38	15:20	15:16	15:58		
40	14:39	15:21	15:18	16:00		
41	14:40	15:22	15:20	16:02		
42	14:41	15:23	15:22	16:04		
43	14:42	15:24	15:24	16:06		
44	14:43	15:25	15:26	16:08		
45	14:44	15:26	15:28	16:10		
46	14:45	15:27	15:30	16:12		
47	14:46	15:28	15:32	16:14		
48	14:47	15:29	15:34	16:16		
49	14:48	15:30	15:36	16:18		
50	14:49	15:31	15:38	16:20		
51	14:50	15:32				
52	14:51	15:33				
53	14:52	15:34				
54	14:53	15:35				
55	14:54	15:36				
56	14:55	15:37				
57	14:56	15:38				
58	14:57	15:39				
59	14:58	15:40				
60	14:59	15:41				
61	15:00	15:42				
62	15:01	15:43				
63	15:02	15:44				
64	15:03	15:45				
65	15:04	15:46				
66	15:05	15:47				
67	15:06	15:48				
68	15:07	15:49				
69	15:08	15:50				
70	15:09	15:51				
71	15:10	15:52				
72	15:11	15:53				
73	15:12	15:54				
74	15:13	15:55				
75	15:14	15:56				
76	15:15	15:57				
77	15:16	15:58				
78	15:17	15:59				
79	15:18	16:00				
80	15:19	16:01				
81	15:20	16:02				
82	15:21	16:03				
83	15:22	16:04				
84	15:23	16:05				
85	15:24	16:06				
86	15:25	16:07				
87	15:26	16:08				
88	15:27	16:09				
89	15:28	16:10				
90	15:29	16:11				
91	15:30	16:12				
92	15:31	16:13				
93	15:32	16:14				
94	15:33	16:15				
95	15:34	16:16				
96	15:35	16:17				
97	15:36	16:18				
98	15:37	16:19				
99	15:38	16:20				
100	15:39	16:21				

	jury course à pied	jurys ateliers	jury ergomètre	TOTAL
> 80 participants	2	15 (1 par atelier)	3	20
40 à 80 participants	2	8 (chacun en charge de 2 ateliers)	2	12
< 40 participants	1	4 (chacun en charge de 4 ateliers)	1	6