

CHAMPIONNAT NATIONAL JEUNES épreuve au sol

DIMANCHE 11 JANVIER 2026 de 9h à 12h

BERGERAC gymnase Roland Dubos, Collège Jacques Prevert, 24100 Bergerac.

Participation :

-Championnat jeune épreuve au sol (étape 3) : U12 à U15
Catégorie: U12 H&F, U13 H&F, U14 H&F, U15 H&F

Les épreuves sont individuelles et se passent essentiellement dans le gymnase hormis le cross.

Engagements :

Les engagements à cette épreuve sont à faire par les clubs sur le serveur Fédéral.

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| - Mardi 8 décembre 2025 à 14h00 | |
| - Lundi 5 janvier à 20h00 | Clôture des inscriptions |
| - Mardi 6 janvier à 16h | Diffusion du programme |

Réunion des délégués : sur place à 9h00
Début des épreuves à 9h30.

Suivant le nombre d'engagés le programme et l'ordre de passage pourront être modifiés.

Les 16 ateliers programmés vous seront envoyés le mercredi 10 décembre pour puissiez les travailler dans vos clubs.

Chronométrage via Crewtimer, chaque rameur possède un dossard unique.

Les récompenses seront remises à la fin de la matinée.

Afin de faciliter le déroulement de la compétition, les clubs sont invités à se présenter avec l'encadrement suffisant pour assurer la rotation des groupes sur les 15 ateliers.

Dispositions particulières :

Tenue du club obligatoire
Service médical assuré par un infirmier
Buvette et restauration légère sur place.

Mickael BOUSQUET
Nathalie VILLECHENAUD

Président de la Ligue Nouvelle Aquitaine d'Aviron
Présidente du Sport Nautique de Bergerac

Les 16 ateliers proposés pour la matinée.

Échauffement individuel au choix

- 1) Pompes
- 2) Saut cloche pied (1 pied par longueur, 2 longueurs)
- 3) Ergo 200m coulisse entière
- 4) Slalom
- 5) Biceps élastique
- 6) Squats Overhead avec ballon
- 7) Planche immobile
- 8) Sauts latéraux
- 9) Ergo 150m bras corps
- 10) Sauts sur box 50cm
- 11) Corde à sauter
- 12) Multi Bonds
- 13) Araignée
- 14) Sauts bras croisés
- 15) Marche du fermier 3kg à 5kg (au choix) par main
- 16) Cross 1300m

Nous demandons aux clubs participants de venir avec l'encadrement nécessaire pour co-animer la journée avec l'organisation Bergeracoise.