



Plouguerneau Club d'Aviron

Comité Départemental d'aviron du Finistère

Aviron Indoor - Championnat du Finistère

**dimanche 18 janvier 2026 - organisé par le CDAF en collaboration avec
Plouguerneau club d'Aviron**

**Salle de sport « Owen Morvan » 1165-1650 Thevezan Bihan
29880 Lilia-Plouguerneau**

1 Programme

Dimanche 18 janvier 2026 –

- 9h à 9h30 : Accueil émargement
- 9h30 : début des échauffements
- 10h : 1^{ère} série de courses,
- 10h : Brevet endurance 10000m/ semi/ marathon
- 12h30 Biathlon en relais toutes catégories
- **1^{ère} remise des prix : horaire à voir**
- 13h15: 2^{ème} série de courses,
- 14h : Brevet endurance 10000m/semi/marathon
- 16h30 : **2^{ème} remise des prix**,

Les horaires des courses seront ajustés en fonction du nombre d'inscrits par catégorie, ils seront précisés le vendredi 16 janvier 2026 à 20h.

Le biathlon aviron en relais de 4 personnes, consiste à faire 200 mx 5, sur ergomètre et réussir 5 tirs/rameurs. Le chronomètre démarre au 1^{er} 200m et s'arrête au 5^{ème} 200 m donc le 4^{ème} rameur après ses tirs, refait 200m pour terminer le relais.

2 Inscriptions - Engagements

Toute participation implique l'acceptation expresse et sans réserve par chaque participant du présent règlement et du code des courses FFA.

2.1 Licences – Assurances

Chaque rameur doit avoir une licence (A ou I 2025) de la FFA, de la FFSU ou de l'UNSS. Il doit être en mesure de présenter un certificat médical (valide pour 2025) de non contre-indication à la pratique de l'aviron en compétition ainsi qu'une pièce d'identité officielle.

Les rameurs mineurs doivent être accompagnés par un responsable de leur club ou de leur représentant légal.

Le Président et/ou le délégué de la structure doit s'assurer que les épreuves sont bien adaptées aux capacités de chaque rameur inscrit et que ce dernier dispose de la licence et certificat médical adapté.

La compétition est ouverte aux non-licenciés, à condition qu'ils soient majeurs, qu'ils prennent une licence "IIC ou IEC",

Via :

<https://www.ffaviron.fr/prendre-une-licence/prendre-une-licence-indoor-individuelle/>

<https://www.ffaviron.fr/prendre-une-licence/prendre-une-licence-evenementielle-competition/>

Les rameurs et les délégués des clubs s'engagent à respecter les clauses ci-dessus ainsi que le code des courses, dans le cas contraire, les organisateurs déclinent toute responsabilité lors de la pratique.

Chacun assure la protection de ses effets personnels, les organisateurs déclinent toute responsabilité, en cas de vol ou de dégradation.

2.2 Inscriptions :

Les inscriptions des licenciés FFA seront à faire sur le site fédéral à partir du 9 décembre à 9h et au plus tard pour le mardi 13 janvier 2026 à 23h.

Les inscriptions pour le biathlon se font par mail à cdaviron29@gmail.com au plus tard **le mardi 13 janvier 2026 à 23 heures.**

Les inscriptions pour les brevets d'endurance sur rameur sont à faire par mail à cdaviron29@gmail.com au plus tard **le mardi 13 janvier 2026 à 23 heures.** Les places sont limitées et seront attribuées par ordre d'inscription, en fonction du nombre d'ergomètres disponibles pour ces épreuves.

Les inscriptions des rameurs non licenciés dans un club se font individuellement par échange de courriel à cdaviron29@gmail.com au plus tard **le mardi 13 janvier 2026 à 23 heures.** Ils devront avoir pris une licence événementielle à la FFAviron.

Les éventuels désistements ou changements doivent être signalés au plus vite et au plus tard à l'émargement.

2.3 Frais d'engagement :

- Participants licenciés FFA (Règlement global par un chèque effectué par le club) :
 - 6€ pour les adultes,
 - 3€ pour les jeunes et les juniors.
 - 1,50€/rameur pour les relais
- Participants non licenciés FFA : 10€ (Règlement par chèque).

Ces frais sont par rameur, **ceux qui participent à plusieurs courses paient pour chaque course.**

2.4 Forfait :

En cas de forfait d'un participant, quelle que soit la raison, merci de prévenir au plus tôt par courriel ou par téléphone.

Les forfaits seront dus à partir du vendredi 16 janvier 2026 à 20h00 sauf présentation d'un certificat médical.

2.5 Droit à l'image :

Toute personne assistant ou participant à ce championnat consent et accorde gratuitement aux organisateurs le droit d'utiliser directement ou indirectement son image pour toute communication en relation avec la pratique et la promotion de l'aviron et de ses activités associées.

3 Matériel :

Ce championnat s'appuie sur des ergomètres Concept-2 (modèle D) avec écran PM5, associés au système d'acquisition et de classement "ErgRace Application". Des ergomètres seront disponibles pour l'échauffement.

Facteur de résistance maximum :

- 110 au maximum pour les J10 à J14 H/F et pour les J15 et J16 F,
- 120 au maximum pour les J15 et J16 H,
- libre pour toutes les autres catégories.

4 Règlement et arbitrage :

Les épreuves doivent se dérouler conformément au code des courses "aviron indoor" et au règlement anti-dopage de la FFA. Un seul coach par rameur sera accepté dans la zone de course.

L'arbitrage sera effectué par un ou des arbitres de la Ligue secondés par des bénévoles de l'organisation.

5 La sécurité :

Un poste de secours assuré par la SNSM de Plouguerneau, sera sur place pour toute la durée de la manifestation.

6 Les catégories de classement et les épreuves :

Les rameurs peuvent s'inscrire dans les catégories suivantes :

Épreuves - Distance (m)

Championnat du Finistère - Individuel	Épreuves – Distance (m)
U12 : - H / F	500
U15 : - H / F	1000
U17-U19 : - H / F	2000
U23 ans : - H / F	2000 / 6000
SH1I : 24 à 39 ans	2000 / 6000
SF1I : 24 à 39 ans	2000 / 6000
40-49F1I	2000 / 6000
40-49H1I	2000 / 6000
50-59F1I	2000 / 6000
50-59H1I	2000 / 6000
60-69F1I	2000 / 6000
60-69H1I	2000 / 6000
70-79F1I	2000 / 6000
70-79H1I	2000 / 6000
80-89F1I	2000 / 6000
80-89H1I	2000 / 6000

Championnat du Finistère- Biathlon – par équipe	Épreuves – Distance (m)
Equipes mixtes tout âge	800 m : 200 m/rameur + 5 tirs réussis

Championnat du Finistère – par équipe Epreuves – Distance (m) non consécutive par rameur

U12MST 50%H/F Small team (3 à 10) Jeune U12 Mixte : distance totale : 1000 m

U12MST 1F/1H Small team (3 à 10) Jeune U12 Mixte : distance totale : 1000 m

U15MR4 50%H/F Relais à 4 Jeune U15 Mixte 8x250 m

U15MR4 1F/1H Relais à 4 Jeune U15 Mixte 8x250 m

U19MR4 50%H/F Relais à 4 Junior U19 Mixte 8x250 m

U19MR4 1F/1H Relais à 4 Junior U19 Mixte 8x250 m

SMR4 50%H/F Relais à 4 Séniors Mixte 8x250 m

SMR4 1F/1H Relais à 4 Séniors Mixte 8x250 m

TAMR4 HST 50%H/F Relais à 4 Tout âge Mixte HST - Handi-santé 8x250 m

TAMR4 HST 1F/1H Relais à 4 Tout âge Mixte HST - Handi-santé 8x250 m

Les doublements ne seront autorisés que s'il y a au moins 2 heures de récupération entre les 2 courses (2000m et 6000m individuel). L'organisateur mettra tout en œuvre pour proposer un planning permettant les doublements, mais il ne peut pas s'y engager. S'il n'est pas possible pour un club de constituer une équipe complète, **les mixtes de clubs peuvent être admises (Inscription par mail)**.

L'âge pris en compte est celui atteint par le licencié au cours de la saison sportive

L'ordre de passage et les horaires de chacune des séries seront établis en fonction du nombre d'inscrits. Un horaire prévisionnel sera communiqué le **vendredi 16 janvier au soir**, il pourra être adapté le jour de la course.

Les passages de relais devront se faire avec la poignée posée sur son support, le rameur reprenant le relais devant se positionner à côté de l'ergomètre, 2 de ses coéquipiers tiendront les sangles des cale-pieds.

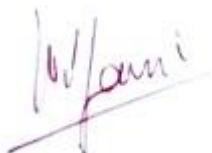
7 Titres et récompenses

Le titre de champion du Finistère sera délivré pour chaque catégorie de course individuelle pour les épreuves comprenant au moins trois engagés ayant une licence Finistérienne.

8 Convivialité

Un espace de convivialité sera tenu par Plouguerneau club d'Aviron, avec gâteaux, sandwichs, boissons.

Marie-Paule JOUSNI
Arbitre



Lydie GERVAIS,
Présidente du CDAF

