



## AVANT PROGRAMME CNJ3 CASTELNAU d'ESTRETEFONDS SAMEDI 17 JANVIER 2026



# Championnat National Jeune - Etape n°3 : Epreuve au sol

**Lieu :** Complexe Sportif de Fondada - 40, rue de la Ferme - 31620 CASTELNAU d'ESTRETEFONDS

**Contact CNGC :** Jean-Pierre LHERM – 07 85 98 03 54 – C31002@ffaviron.fr

### Calendrier :


Jeudi 2 janvier	8h00 :	Ouverture des Inscriptions sur l'Intranet Fédéral
Mercredi 14 janvier	20h00 :	Clôture des inscriptions
Samedi 17 janvier	13h30 :	Réunion des délégués
	13h45 :	Présentation des ateliers
	17h00 :	Remise des récompenses pour les 3 premiers de chaque catégorie


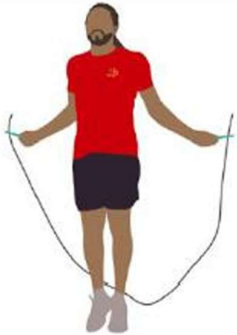



## Tous les engagements doivent être officialisés avant le mercredi 14 Janvier 2026 à 20 heures sur l'intranet fédéral





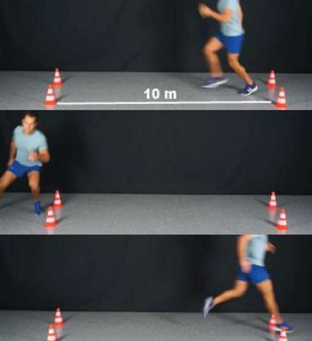
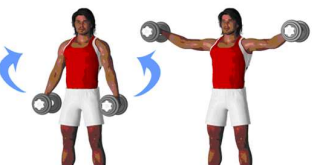
La philosophie de cette journée est de proposer aux jeunes rameurs un temps d'activation physique significatif et venant s'inscrire dans la continuité d'un travail réalisé depuis le début de la saison dans leurs clubs respectifs. L'enjeu de cette épreuve est que chaque jeune connaisse en amont à quel niveau de difficulté il peut prétendre. Par conséquent, les ateliers nécessitent d'être particulièrement préparés à l'entraînement et autonome.


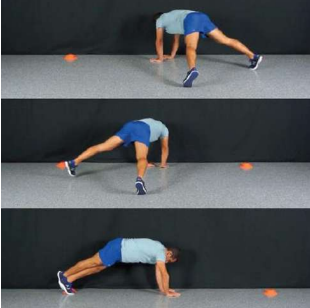
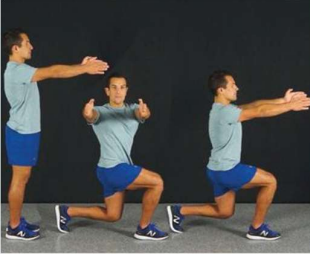

Le détail des épreuves de cette troisième journée du Challenge National Jeunes est communiqué aux clubs au moins 15 jours avant l'épreuve. Elles se décomposent comme suit :

- Une phase d'échauffement en course à pied (cotation LOA, CNJ & CJR) de 10 mn,
- Un relevé de la souplesse de la chaîne posturale (référence LOA),
- **Un circuit de 5 exercices choisis par la Ligue Occitanie d'Aviron et commun à tous les sites** (cotation LOA & CNJ),
- **Un circuit de 9 exercices choisis par l'organisateur parmi les fiches « exercices au sol de l'offre jeune » base CJR** (cotation CNJ & CJR)
- Pour tous les exercices ils se déroulent sur un temps de 40' chacun avec 20' de récupération, possibilité de terminer l'exercice lors des 20' de récupération mais à ce moment-là il n'y a pas de temps de récupération (à limiter le plus possible),
- Une séance d'endurance sur ergomètre ou en course à pied et ergomètre (cotation CNJ & CJR).

EXERCICES	CONSIGNES	CRITERES DE NOTATION
Echauffement	Footing allure constante et sans arrêt 15 mn	Nombre d'arrêts et <b>5 points de déduits par arrêt</b> des 40 points de base
Souplesse chaîne posturale	 Assis genoux tendus, pieds en appui contre un banc, amener les doigts le plus loin possible en longeant les membres inférieurs	Mesures données en cm entre la distance orteils-doigts. Les distances mesurées avant les orteils sont précédées d'un +, les distances mesurées après les orteils sont précédées d'un moins – Les orteils sont le point 0

<p><b>N°1 - Pompes</b></p>		<p>Départ en position haute (planche, bras tendus) <b>Arrêt au sol en décollant les mains.</b> Être gainé (abdominaux contracté, nombril serré) <b>Une mauvaise position entrainera l'arrêt de l'exercice.</b></p> <p>10 pompes 15 pompes 20 pompes</p>	<p>Réaliser un maximum de pompes.</p> <p><b>LOA : 1 répétition = 1 point</b></p> <p><b>CNJ :</b> 3 niveaux de difficulté</p> <p>Débutant =&gt; 10 points Intermédiaire =&gt; 20 points Expert =&gt; 30 points</p>
<p><b>N°2 – Corde à sauter</b></p>		<p>Réaliser un tour de corde à chaque saut pieds joints.</p> <p>Pieds joints avec action simultanée Le buste reste gainé La réception au sol se fait avec légèreté</p> <p>30 tours 45 tours 60 tours</p>	<p><b>LOA : 1 répétition = 1 point</b></p> <p><b>CNJ :</b> 3 niveaux de difficulté</p> <p>Débutant =&gt; 10 points Intermédiaire =&gt; 20 points Expert =&gt; 30 points</p>
<p><b>N°3 – Saut en longueur</b></p>	 <p>2 essais maximum</p>	<p>Réaliser le saut pieds joints le plus loin, sans élan. Prise de mesure en cm, à partir du talon situé le plus proche de la ligne de départ.</p> <p>130 cm 155 cm 180 cm</p>	<p>Contrôler la réception sans heurter le sol, le buste doit rester gainé sur l'ensemble du mouvement La pose des deux pieds doit être simultanée</p> <p><b>LOA : Distance en cm</b></p> <p><b>CNJ :</b> 3 niveaux de difficulté</p> <p>Débutant =&gt; 10 points Intermédiaire =&gt; 20 points Expert =&gt; 30 points</p>
<p><b>N°4 – Ergo bras corps</b></p>		<p>A réaliser en bras + corps sur 40 secondes à l'ergomètre,</p> <p>Jambes tendues avec genoux verrouillés.</p> <p>90 mètres 120 mètres 150 mètres</p>	<p><b>LOA :</b> Nombre de mètres Nombre de coups</p> <p>Nombre de mètres parcourus divisé par le nombre de coup</p> <p><b>CNJ :</b> 3 niveaux de difficulté</p> <p>Débutant =&gt; 10 points Intermédiaire =&gt; 20 points Expert =&gt; 30 points</p>
<p><b>N°5 – Foulées bondissantes</b></p>	 <p>3 essais maximum</p>	<p>Réaliser la plus grande distance en 4 foulées bondissantes. Pas de prise d'élan. Prise de mesure en cm, à partir du talon situé le plus proche de la ligne de départ.</p> <p>500 cm 675 cm 800 cm</p>	<p><b>LOA : Distance en cm</b></p> <p><b>CNJ :</b> 3 niveaux de difficulté</p> <p>Débutant =&gt; 10 points Intermédiaire =&gt; 20 points Expert =&gt; 30 points</p>

<p><b>N°6 -Fentes</b></p>		<p>10 répétitions sur chaque jambes</p> <p>15 répétitions sur chaque jambes</p> <p>20 répétitions sur chaque jambes</p>	<p><b>CNJ :</b></p> <p>3 niveaux de difficulté</p> <p>Débutant =&gt; 10 points</p> <p>Intermédiaire =&gt; 20 points</p> <p>Expert =&gt; 30 points</p>
<p><b>N°7 – Biceps</b></p>		<p>30 répétitions avec un poids de 1KG dans chaque main</p> <p>30 répétitions avec un poids de 2KG dans chaque main</p> <p>30 répétitions avec un poids de 5KG dans chaque main</p>	<p><b>CNJ :</b></p> <p>3 niveaux de difficulté</p> <p>Débutant =&gt; 10 points</p> <p>Intermédiaire =&gt; 20 points</p> <p>Expert =&gt; 30 points</p>
<p><b>N°8 – Jumping jack</b></p>		<p>25 répétitions</p> <p>30 répétitions</p> <p>35 répétitions</p>	<p><b>CNJ :</b></p> <p>3 niveaux de difficulté</p> <p>Débutant =&gt; 10 points</p> <p>Intermédiaire =&gt; 20 points</p> <p>Expert =&gt; 30 points</p>
<p><b>N°9 – Gainage</b></p>		<p>Genoux au sol</p> <p>Avant-bras au sol, pied au sol</p> <p>Avec un bras et une jambe levée</p>	<p><b>CNJ :</b></p> <p>3 niveaux de difficulté</p> <p>Débutant =&gt; 10 points</p> <p>Intermédiaire =&gt; 20 points</p> <p>Expert =&gt; 30 points</p>
<p><b>N°10 – Course sprint</b></p>		<p>4 aller/retour de 10 m</p> <p>5 aller/retour de 10 m</p> <p>6 aller/retour de 10 m</p>	<p><b>CNJ :</b></p> <p>3 niveaux de difficulté</p> <p>Débutant =&gt; 10 points</p> <p>Intermédiaire =&gt; 20 points</p> <p>Expert =&gt; 30 points</p>
<p><b>N°11 – Trapèze</b></p>		<p>30 répétitions avec un poids de 1KG dans chaque main</p> <p>30 répétitions avec un poids de 2KG dans chaque main</p> <p>30 répétitions avec un poids de 5KG dans chaque main</p>	<p><b>CNJ :</b></p> <p>3 niveaux de difficulté</p> <p>Débutant =&gt; 10 points</p> <p>Intermédiaire =&gt; 20 points</p> <p>Expert =&gt; 30 points</p>

<p><b>N°12 - Burpees</b></p>		<p>5 répétitions classiques</p> <p>8 répétitions classiques</p> <p>8 répétitions avec pompes</p>	<p><b>CNJ :</b></p> <p>3 niveaux de difficulté</p> <p>Débutant =&gt; 10 points</p> <p>Intermédiaire =&gt; 20 points</p> <p>Expert =&gt; 30 points</p>
<p><b>N°13 – Planche Horloge</b></p>		<p>2 aller/retour</p> <p>4 aller/retour</p> <p>6 aller/retour</p>	<p><b>CNJ :</b></p> <p>3 niveaux de difficulté</p> <p>Débutant =&gt; 10 points</p> <p>Intermédiaire =&gt; 20 points</p> <p>Expert =&gt; 30 points</p>
<p><b>N°14 – Fentes avance rotation</b></p>		<p>10 répétitions normales sans rotation</p> <p>10 répétitions normales avec rotation</p> <p>10 répétitions normales sans rotation et médecine ball</p>	<p><b>CNJ :</b></p> <p>3 niveaux de difficulté</p> <p>Débutant =&gt; 10 points</p> <p>Intermédiaire =&gt; 20 points</p> <p>Expert =&gt; 30 points</p>
<p><b>N°15 – Finish</b></p>		<p>Ramer durant <b>10 min</b> à cadence imposée (<b>18 coups/minute</b>).</p>	<p><b>CNJ :</b></p> <p>Le nombre total de calories dépensées sur la totalité du temps de travail est comptabilisé et converti en points : <b>1 cal = 0,5 pt</b></p> <p>Pénalité de 20 calories par pt de cadence &gt; 18</p>

**Licences :**

Pour participer à l'épreuve au sol, la possession d'une licence 2026 de la FFA est obligatoire.

**Forfaits :**

Ils doivent être signalés par courriel à [C31002@ffaviron.fr](mailto:C31002@ffaviron.fr) au plus tard le jeudi 15 janvier à 20h00.

**Epreuve support :**

Classement Régional des Jeunes Occitans en 2026 pour les 5 premiers exercices (3 épreuves : Indoor 1 000 m, sol et bateaux courts 1 000 m) si les conditions de récupération des données sont réalisées sur l'ensemble des sites.

3ème étape du Championnat National Jeunes FFA 2026 pour les U15 (J12, J13 et J14).

CJR du CDA31 pour les J10, J11 pour le footing, les 9 derniers exercices CNJ et le finish.

**Frais d'inscription :**

Pas de frais de participation demandés.

**Récompenses et podiums :**

Coupes et/ou médailles aux 3 premiers de chaque catégorie et goodies.

Goûter pour tous les participants ainsi que les encadrants et arbitres présents.

**Réunion des délégués :**

Samedi 17 janvier 2026 à 13H30 : Complexe Sportif de Fondada - 40, rue de la Ferme - 31620 CASTELNAU d'ESTRETEFONDS

Présentation et rappel des règles de chaque exercice du parcours en début d'épreuve par un cadre de club.

**Destinataires :**

Président des arbitres, présidents et responsables sportifs des clubs d'Occitanie.

**Luc Poncelet**  
**Président Ligue Occitanie Aviron**

**Jean-Pierre LHERM**  
**Président CNGC**