



Avant-programme épreuves au Sol Championnat Jeunes

Est ligue

Date & Lieu :

Samedi 25 janvier 2024 – 14h-18h
Gymnase Alain Calmat, 31 rue Pierre
Matraya - 13960 SAUSSET LES PINS
EPREUVE AU SOL – PROVENCE-ALPES

Ouest ligue

Date & Lieu :

Mercredi 22 janvier 2025 – 14h-17h
Gymnase du collège Léonard de Vinci –
83440 MONTAUROUX
EPREUVE AU SOL – CÔTE D'AZUR

Inscription : uniquement via le serveur fédéral intranet.ffaviron.fr à partir du 9 janvier.

Clôture des inscriptions à 48h de l'épreuve considérée.

Rappel : Les épreuves au sol font partie intégrante du Championnat Jeune. Les clubs ont la liberté de s'inscrire sur l'épreuve qui leur convient.

Catégorie : Lors de l'inscription, pour faciliter cette démarche, une seule catégorie d'âge est indiquée (« Tout âge »).

Le tri par âge (de J11 à J14) sera fait à la clôture des inscriptions, et déterminera les ordres de départ et les classements.

Horaires : Passage par catégorie d'âge

Départ sous format contre la montre – 1 départ toutes les minutes

Grilles horaire prévisionnel (celle-ci sera remise en forme à la clôture des inscriptions)

J11 – 14h

J13 – 15h

J12 – 14h20

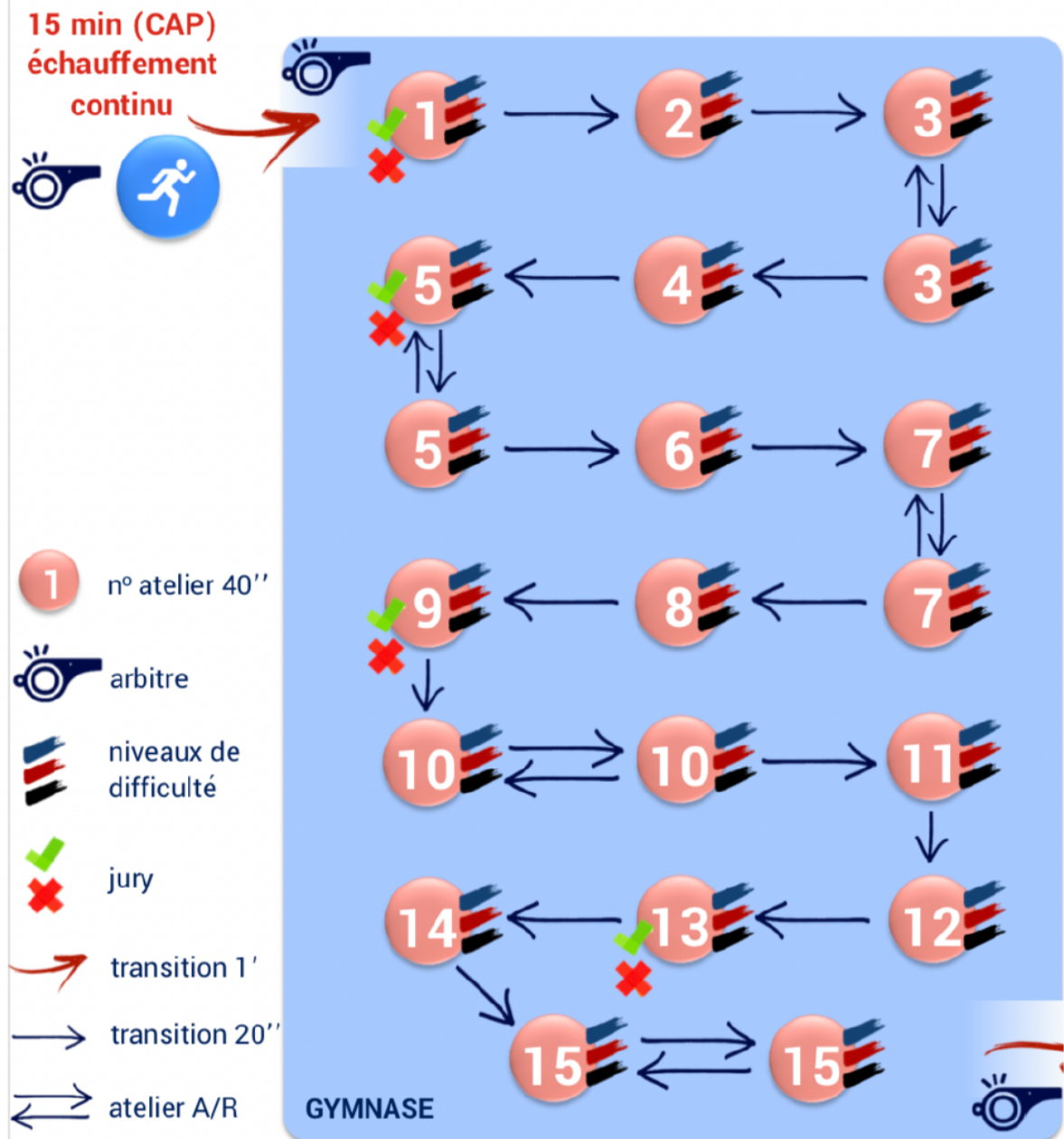
J14 – 16h20 – 17h

Arbitrage et Jury :

Arbitres : Gestion des départs, et contrôle des ateliers échauffement et endurance

Jury : encadrement des clubs formés pour juger spécifiquement un atelier à chaque club doit fournir un nombre de jury en adéquation avec son nombre d'engagés à 15 jurys sont nécessaires.

Organisation :






+ 10min endurance (1200m CAP suivi du reste de temps à l'ergo pour point bonus, 1kcal = 1 pts).



Modalités de l'épreuve au sol et Classement :

1/ échauffement validé (« je trotte 15min sans m'arrêter ») – 40 pts

2/ Circuit

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.

3/ Endurance

épreuve de 10 min en continu :

- Parcourir 1200m en course à pied
- Cumuler le plus grand nombre de calories dépensées sur ergomètre dans le temps imparti restant
- 1 pt/calorie dépensée

IMPORTANT : Les ateliers sont listés page suivante

L'intérêt de cette épreuve au sol n'est effectif que si les jeunes sont préparés à ces épreuves en amont.

L'objectif est de maîtriser parfaitement la réalisation du niveau sur lequel chaque jeune s'engage.

La banque d'exercice peut être communiquée à chaque jeune.

Fiches X (corps entier) :

<https://map.ffaviron.fr/uploads/2019/10/22/compilation-fiches-corps-entier-x.pdf?NmZmZmRmM2U5ZjhhNWJmNDE0YThiNTQx>

Fiches L (membres inférieurs)

<https://map.ffaviron.fr/uploads/2019/10/22/compilation-fiches-membres-inferieursl.pdf?NmZmZmRmM2U5ZjhhNWJmNDE0YThiNTQx>

Fiches A (membres supérieurs)

<https://map.ffaviron.fr/uploads/2019/10/22/compilation-fiches-membres-superieursa.pdf?NmZmZmRmM2U5ZjhhNWJmNDE0YThiNTQx>

Prix :

Médailles aux 3 premiers de chaque catégorie



Ateliers évalués sur l'épreuve :

- 1- X4 SQUAT SLAM BALL
- 2- X11 LA MARCHE DU FERMIER
- 3- A4 PLANCHE MOBILE
- 4- L2 FENTES SAUTÉES
- 5- L10 SAUTS CLOCHE-PIED
- 6- PAUSE
- 7- X1 BURPEES
- 8- A12 TIRAGE AU SOL
- 9- L1 SAUTES GROUPÉS
- 10- X15 LA MARCHE DE L'ARAIGNÉE
- 11- PAUSE
- 12- A1 POMPES
- 13- L3 FENTES ROTATION
- 14- X13 LE SAUT DU LAPIN
- 15- A11 DIPS