

Aviron Club du Robert CROSS ROWING CHALLENGE

Le cross rowing est un des formats hybrides encadrés par la Fédération Française d'Aviron (FFA) qui combine l'aviron indoor (pratique de l'aviron sur un rameur) avec d'autres exercices physiques.

Le cross rowing est destiné aux catégories hommes et femmes.

Le cross rowing se déroule :

- o le samedi 04 juillet 2026
- o à l'école primaire Edouard DELÉPINE - Moulin à vent - 97231 Le Robert.

1 RÈGLES

1.1 Le cross rowing sera régi par :

- Le Code des compétitions d'aviron indoor,
- Les standards reconnus pour les exercices fonctionnels (squat, jumping jack),
- Le présent avant-programme.

1.2 Sécurité et équipement :

Avant d'utiliser un rameur, le compétiteur doit vérifier que les sangles des pieds soient bien ajustées et que l'appareil est stable. Signalez immédiatement tout dysfonctionnement à un membre de l'organisation.








Si le compétiteur ressent une douleur inhabituelle, un malaise, ou une fatigue extrême, il doit immédiatement s'arrêter et se signaler.

Le compétiteur ne doit pas empiéter sur l'espace des autres compétiteurs.

Le compétiteur s'engage à garder un esprit sportif notamment faire preuve de fair play tout au long de la compétition.

1.3 Parcours :

Le parcours des épreuves fait l'objet d'une attention particulière en raison des différents ateliers retenus ; l'enchaînement des sept ateliers est indiqué ci-dessous et sera précisé sur le plan de compétition.

Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 5	Atelier 6	Atelier 7
						
Ergomètre	Farmer carry	Squat	Farmer carry	Jumping Jack	Tir	Ergomètre
Course de 500 mètres	Course lestée*	50 répétitions	Course lestée*	50 répétitions	Pistolet laser	Course de 1000 mètres

- 1.4 Age minimum :
Les participants doivent avoir au moins 14 ans.

2 ADMISSIBILITE ET INSCRIPTION

- 2.1 Le cross rowing est ouvert aux catégories : jeune (14 ans), junior (U17, U19) senior (≥ 19 ans).
- 2.2 La compétition est ouverte aux compétitrices et compétiteurs régulièrement licencié(e)s dans des clubs affiliés à la Fédération Française d'Aviron à jour de toutes leurs cotisations (Fédération et Ligue).
Les compétitrices et compétiteurs devront effectuer une pré-inscription via l'intranet fédéral et régler un tarif de 10 euros pour confirmer leur inscription au cours de la réunion d'information.
Les compétitrices et compétiteurs non-licenciés(es) devront effectuer une pré-inscription par mail (C972007@ffaviron.fr) et souscrire une licence événementielle IE au tarif de 7 euros en plus du tarif régulier d'inscription.
- 2.3 Participation à la compétition :
Conformément à l'article 231-3 du code du sport, la participation à la compétition est subordonnée :
****Extrait du Chapitre III, Règlement Médical Fédéral - Certificat Médical : Pour les personnes majeures : à la présentation d'une licence sportive portant attestation de la délivrance d'un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique sportive en compétition qui doit dater de moins d'un an à la date d'inscription sur la licence.***
Le renouvellement sur la licence de l'autorisation de participer à des compétitions dans l'intervalle des 3 ans est soumis à l'obligation de répondre à un questionnaire de santé « QS Sport » dont le contenu est précisé par arrêté du ministre chargé des sports...

3 PROGRAMME

- 3.1 Inscription générale :
 - o Ouverture : vendredi 19 juin 2026 à 8h00
 - o Clôture : mercredi 01 juillet 2026 à 18h00.
- 3.2 Confirmation d'inscription à la réunion d'information, samedi 04 juillet à 16h00
- 3.3 L'heure prévue de la première course est 18h00.
- 3.4 Programme prévisionnel :
 - o 15 h 30 : Accueil des participants
 - o 16 h 00 : Réunion d'informations
 - o 17 h 00 : Présentation des ateliers
 - o 18 h 00 : Sénior Femmes
 - o 19 h 00 : Jeune (hommes et femmes)
 - o 20 h 00 : Sénior Hommes
 - o 21 h 00 : Remises de récompenses

4 RÈGLEMENT GÉNÉRAL DU CROSS ROWING

4.1 Rotation des participants :

Départ par vague de 5 participants toutes les 25 minutes.

4.2 Descriptif des ateliers :

Atelier 1 : (**Rameur**) Réaliser une course de 500 mètres.

Atelier 2 : (**Farmer carry**) Réaliser une course lestée d'une charge 18 kg pour les femmes et de 32 kg pour les hommes.

Atelier 3 : (**Squat**) Réaliser une répétition de 50 squats.
Seuls les exercices bien réalisés sont comptabilisés.

Atelier 4 : (**Farmer carry**) Réaliser une course lestée d'une charge 18 kg pour les femmes et de 32 kg pour les hommes.

Atelier 5 : (**Jumping Jack**) Réaliser une répétition de 50 Jumping Jack.
Seuls les exercices bien réalisés sont comptabilisés.

Atelier 6 : (**Tir**) Atteindre 1 cellule de 5 cibles au moyen d'une carabine laser.
Le compétiteur dispose de 10 minutes pour atteindre les 5 cibles.
Une fois les 5 cibles atteintes, le compétiteur rejoint l'atelier 7.
A l'issue des 10 minutes, si les 5 cibles ne sont pas atteintes, le compétiteur rejoint l'atelier 7. Son temps sera crédité de 20 secondes par cibles non atteintes.

Atelier 7 : (**Ergomètre**) Réaliser une course de 1 000 mètres.

4.3 Système de progression :

S'il y a moins de 5 compétiteurs par catégorie, la course devient une finale.

S'il y a entre 5 et 10 compétiteurs, deux demi-finales et une finale seront organisées.
L'organisateur répartit les compétiteurs sur les séries.

Pour la finale, sont qualifiés les 2 meilleurs temps de chaque demi-finale et le meilleur troisième temps des demi-finales.

S'il y a plus de 10 compétiteurs, chaque compétiteur réalise un passage et les 5 meilleurs temps seront en finale.

4.4 Règles de conduite :

Les compétiteurs doivent respecter les consignes des arbitres en tout temps.
Toute attitude jugée antisportive entraînera une disqualification immédiate.

4.5 Pénalités :

Manque une cible sur tir laser : + 20 secondes

4.6 Litiges :

Toute contestation doit être formulée par écrit dans les 15 minutes suivant l'épreuve concernée.

5 DECHARGE DE RESPONSABILITE

Les concurrents participent au CROSS ROWING CHALLENGE en toute conscience. L'autorité organisatrice se décharge de toute responsabilité en cas de blessure ou de décès, aussi bien avant, pendant ou après l'épreuve.

Tout concurrent qui utilise le matériel ou l'espace de façon inadaptée sera tenu responsable des éventuelles dégradations et devra s'acquitter des frais de réparation ou de remplacement.

6 ASSURANCE

Les compétiteurs sont couverts par l'assurance liée à leur licence MAIF-FFA. Toutefois, les concurrent(e)s étranger(e)s non licencié(e)s FFA devront justifier d'une assurance valide en responsabilité civile.

7 PARTICIPATION

8 INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Pour toutes informations complémentaires veuillez contacter :

Aviron Club du Robert :

Tél : 0696 30 82 52

Mail: C972007@ffaviron.fr