

Chaque mois d'octobre, le monde entier se mobilise pour sensibiliser et lutter contre le cancer du sein. La Fédération Française d'Aviron, à travers son programme Aviron Santé, prend part au mouvement en proposant une nouvelle animation : la Rowing Care Cup ! Il s'agit d'un challenge connecté solidaire et caritatif, ouvert à tous, pour ramer ensemble en faveur de la santé des femmes.

La participation à la Rowing Care Cup, qu'elle soit en présentielle ou distancielle, implique l'acceptation expresse et sans réserve par chaque participant du présent règlement.

Merci de lire ce document dans son intégralité car il contient des informations importantes.

Dates

- **14 septembre 2026** – Ouverture des inscriptions en ligne sur le site dédié octobrerose.ffaviron.fr/rowing-care-cup
- **29 septembre 2026 à 14h** – Clôture des inscriptions
- **01 octobre 2026** – Publication du programme officiel sur octobrerose.ffaviron.fr/rowing-care-cup

Les courses de la Rowing Care Cup auront lieu le **samedi 03 octobre**. Les épreuves se dérouleront entre 13h30 et 17h00. Les horaires complets des courses seront disponibles après la clôture des inscriptions sur le site : octobrerose.ffaviron.fr/rowing-care-cup.

Toutes les courses sont des finales quel que soit le nombre d'inscrits dans chaque épreuve. S'il y a plus d'une course pour une catégorie, un classement général au temps sera effectué pour déterminer le classement.

Liste des épreuves

ÉPREUVES INDIVIDUELLES

- 500 m FEMME
- 500 m HOMME
- 500 m AVIROSE (femmes touchées par le cancer)

ÉPREUVES PAR ÉQUIPE

Relais 8x250m

Équipe de 4 personnes sur une même machine donc localisées dans un lieu unique (clubs d'aviron, salle de sports, cabinet de kinésithérapie). Les 4 équipiers se relayent sur un seul ergomètre. Les informations sur la constitution des équipes de 4 se trouvent dans la section catégories des équipes.

- Relais FEMME
- Relais MIXTE
- Relais AVIROSE (femmes touchées par le cancer)

Pas de distinction de poids ou d'âge dans les catégories.

CATÉGORIES EN INDIVIDUEL

- FEMME : course dédiée aux participants de sexe féminin
- HOMME : course dédiée aux participants de sexe masculin
- AVIROSE : course dédiée aux participantes de sexe féminin qui sont ou ont été touchées par un cancer

CATÉGORIES DES ÉQUIPES

- FEMME : équipe de 4 femmes
- MIXTE : équipe de 4 personnes dont minimum 1 homme et 2 femmes.
- AVIROSE : équipe de 4 femmes dont au moins deux femmes opérées d'un cancer.

POUR LES CATÉGORIES AVIROSE, le dress code rose est fortement recommandé pour la bonne humeur de ce challenge.

Chaque course peut réunir jusqu'à 40 participants individuels au maximum ou 40 équipes de 4.

Il est possible que certaines catégories soient réparties sur plusieurs courses. Les résultats de la catégorie sont donc déclarés une fois la dernière course courue.

Inscriptions

LICENCES et NATIONALITÉS

LICENCE FFA

Une licence FFA est obligatoire pour participer : A, U, BF, I dans un club ou I individuelle ou EC événementielle compétition.

Pour les non-licenciés FFA, la licence EC sera prise automatiquement sans frais supplémentaire pour participer à la Rowing Care Cup.

La licence EC est valable du début à la fin d'un événement indoor, elle permet la participation et de bénéficier de la couverture d'assurance MAIF. [Plus d'informations](#)

PARTICIPANTS DE NATIONALITÉ ÉTRANGÈRE

Les compétiteurs étrangers peuvent participer à toutes les épreuves individuelles ou par équipe.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les inscriptions sont à effectuer sur le site dédié à la Rowing Care Cup :

octobrerose.ffaviron.fr/rowing-care-cup.

Dates d'inscription : du 14 septembre 10h au 29 septembre 2026 à 14h

TARIFS D'INSCRIPTION

Épreuves	en présentiel	en distanciel
500m	20€/personne	5€/personne
Relais	80€/équipe	20€/équipe

Les inscriptions hors délai seront prises en compte sous réserve de places disponibles.

FORFAITS

Pour le bon fonctionnement de l'évènement, les forfaits doivent être déclarés le plus tôt possible à aviron-sante@ffaviron.fr

Un remboursement pourra être effectué uniquement en cas d'impossibilité de participer le jour-J.

CERTIFICAT MÉDICAL

Conformément à la réglementation française, pour participer à toute manifestation sportive organisée en France, il est obligatoire de fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aviron, de l'aviron indoor, des activités de forme, de force ou de cardio-training en compétition OU un questionnaire de santé.

Pour les MAJEURS

Pour les licenciés A, U, I, BF, ce certificat médical/[questionnaire](#) doit être saisi sur la licence.

Pour les licenciés EC, ce certificat doit être envoyé par mail à aviron-sante@ffaviron.fr pour validation de la licence ou des vidéos de Parcours Prévention Santé seront transmises post-inscription en lieu et place du certificat médical.

Pour les MINEURS

Pour les licenciés A, U, I, BF, [l'attestation de questionnaire de santé](#) suffit et doit être saisie sur la licence. Pour les licenciés EC, cette attestation doit être envoyée par mail à aviron-sante@ffaviron.fr pour validation de la licence ou des vidéos de Parcours Prévention Santé seront transmises post-inscription en lieu et place du certificat médical.

RECOMMANDATIONS MÉDICALES ET RESPONSABILITÉS

En cas de douleur, d'inconfort, de nausées ou d'étourdissements avant ou pendant l'évènement, l'arrêt immédiat et la consultation d'un médecin dans les meilleurs délais sont recommandés.

PRÉPARATION

Pour l'épreuve, il est conseillé d'installer son rameur dans un endroit frais et ventilé. Un échauffement d'au moins 20 minutes est recommandé.

La FFA ne saurait être tenue responsable des dommages ou blessures, quelle qu'en soit la cause, survenant pendant ou après la participation à la Rowing Care Cup.

La FFA a fourni des conseils et des recommandations de bon sens aux concurrents avant l'évènement, les concurrents restent cependant individuellement responsables d'eux-mêmes pendant l'évènement.

INFORMATIONS DES PARTICIPANTS

La liste des participants sera disponible en temps réel et le programme définitif des courses sera diffusé après la date de clôture des inscriptions.

Challenge

AVANT LE JOUR DE LA COURSE

Nous recommandons à tous de lire avec attention le **Guide Utilisateur** qui sera utile lors de la configuration de la machine et de sa connexion à votre ordinateur. Il comprend des conseils de dépannage et des astuces pour minimiser les problèmes de connectivité. Nous recommandons de suivre cette procédure avant le jour de la course pour confirmer qu'il n'y a pas de problème pour accéder au système de course.

Les participants devront vérifier être en possession de tout l'équipement nécessaire pour participer à ce challenge. Cela comprend :

- **Un rameur Concept2 avec un moniteur PM3, PM4 ou PM5** dont la version du firmware est à jour. Pour vérifier => Menu Autres options > Utilitaires > Plus d'options > Identification produit
- **Un câble USB type A/B** (modèle utilisé pour relier imprimante/ordinateur),
- **Un ordinateur** Windows ou Mac OS compatible équipé du navigateur Chrome,
- **Une connexion Internet stable et suffisante** (un test de connectivité est proposé sur la plateforme).

Vous retrouverez des tutoriels vidéos sur le matériel, les mises à jour et tests sur [la page Octobre Rose du site fédéral](#) dans la rubrique Guide et Assistance.

Pour toute question nous contacter : aviron-sante@ffaviron.fr.

Quelques jours avant la compétition, vous recevrez un mail contenant votre « PASS PARTICIPANT » qui est le lien de course pour chacune de vos épreuves. Chaque lien sera personnel et unique pour chaque épreuve à laquelle vous participez (500 m, équipe). Ces liens vous mèneront au « lobby » (chambre d'appel) de la course. Pour les équipes, un membre désigné de l'équipe reçoit un lien unique pour se connecter.

LE JOUR DE LA COURSE

Nous recommandons fortement de ne pas concourir seul. A défaut, chaque rameur ou rameuse devra s'assurer que quelqu'un de son entourage est prévenu de l'heure de départ et informer cette personne lorsque la course est terminée. Les mineurs doivent impérativement avoir un parent ou un représentant légal à leur côté. Le parent ou le représentant légal d'un concurrent de moins de 18 ans accepte d'être responsable de sa sécurité.

MISES EN GARDE IMPORTANTES :

- Il est interdit d'utiliser une application tierce connectée au PM dès l'instant où la connexion au système de course est établie.
- Pour s'assurer la meilleure connexion, un branchement en filaire à la source est recommandé (Ethernet depuis la box) ou l'utilisation d'un répéteur wifi si la box est éloignée du ou des ergomètre(s)/ ordinateur(s).
- Le ou les ordinateur(s) de course doivent être LES UNIQUES appareils connectés au réseau wifi utilisé (attention aux connexions des téléphones présents autour de vous). L'utilisation des réseaux sociaux, des appels, la prise ou le visionnage de vidéos sur le même réseau pendant votre participation peuvent grandement altérer la connexion et donc votre participation.
- Pour les clubs, engager plus de participants par catégorie que d'ergomètres disponibles peut être risqué, alertez-nous si tel est le cas.
- En cas de forfait ou d'abandon, merci de prévenir l'organisation afin d'éviter de créer d'éventuels attentes/retards.

Merci de respecter ces mises en garde. Elles permettront une expérience réussie mais également le respect des autres participants qui doivent pouvoir concourir « à vos côtés ».

PLANNING ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. 40 minutes avant le départ - entrée dans le « lobby » via le « PASS PARTICIPANT » (lien dans le mail)
2. 5 minutes avant le départ - « Lobby » de la course verrouillé (aucune autre entrée n'est autorisée)
3. 2 minutes avant le départ - les concurrents doivent être en position (prêts au départ)
4. 1 minute avant le départ - départ imminent (STOP et suivi des instructions sur l'écran)

Pendant que vous êtes dans le « Lobby » de course, vous pourrez continuer à utiliser votre machine pour vous échauffer. Un message apparaîtra sur votre écran d'ordinateur vous demandant d'arrêter de ramer. L'écran de votre rameur pourra ensuite changer d'affichage plusieurs fois - c'est normal et vous n'avez rien à faire lorsque cela se produit.

Si l'organisation observe des instabilités dans les connexions, les participants concernés seront contactés en amont par les équipes d'Assistance pour tenter de remédier à la situation avant le départ.

Un membre de l'organisation surveillera le Lobby de la course pour chaque épreuve. Toutes les communications de leur part vous parviendront dans le Lobby par des messages visibles sur l'écran de votre ordinateur.

Si le départ est manqué, les participants pourront être reportés, dans la limite des places disponibles, dans une course suivante de la même catégorie ou sur la course « Seconde chance » à la fin de la Rowing Care Cup en envoyant un courriel à aviron-sante@ffaviron.fr. Les participants qui rament dans cette épreuve pourront être classés.

LA PROCÉDURE DE DÉPART

Les participants reçoivent un avertissement deux minutes avant le début de la course. Une minute plus tard, ils doivent arrêter de ramer et poser la poignée pour permettre à la roue de l'ergomètre de s'arrêter. Il sera ensuite demandé de reprendre la poignée et de se préparer pour la course. Toutes les instructions de départ de course seront visibles sur le moniteur de votre rameur. Les faux départs sont possibles dans la limite de deux par participants. Au-delà de deux faux départs, le ou les participants participeront à la course « Seconde chance » à la fin de la Rowing Care Cup.

ÉVÈNEMENTS PENDANT LA COURSE

> Avant le départ

Une connexion trop faible/instable compromet la stabilité du système de la course en entier. Ainsi, si une connexion est trop faible/instable, ou jugée comme telle par l'équipe d'organisation, le participant concerné peut être exclu et ne peut donc pas prendre part au départ. Il pourra tenter de se connecter à la course « Seconde chance » à la fin de la Rowing Care Cup.

> Pendant la course

Si la connexion d'un participant ne permet pas sa présence de manière permanente dans le système de course et l'affichage de sa progression/position aux yeux des autres participants, cela crée des conditions d'inéquité.

Les mêmes règles s'appliquent à l'équipe en cas de problèmes similaires.

De manière générale, en cas de problème technique ou suspicion de problème technique pendant la course, **si l'ergomètre se déconnecte du système de course, le rameur ne doit pas s'arrêter de ramer et continuer jusqu'à terminer la distance restante.** Toutes les données sont conservées sur le PM. Dans le cas d'un arrêt volontaire soudain pendant la course, pour quelque raison que ce soit sans que le rameur ne puisse reprendre et continuer, veuillez envoyer un mail à aviron-sante@ffaviron.fr dès que possible pour confirmer la situation.

Pour retrouver un résultat = Menu Mémoire > Liste par dates > sélectionner la performance à l'aide des flèches si besoin puis de la loupe > appui long sur le 4ème bouton à droite pour afficher le code d'authentification.

APRÈS LA COURSE et RÉSULTATS

Une fois la course terminée et le résultat approuvé par l'organisateur, le PM sera réinitialisé à distance pour revenir en mode « Normal ». Le câble de connexion ergomètre-ordinateur pourra être débranché UNIQUEMENT à partir de ce moment-là.

Les résultats seront provisoires à la fin de la course. Une fois officialisés, ils seront disponibles sur le site internet: <https://octobrerose.ffaviron.fr/rowing-care-cup> ou la page octobre rose du site de la FFAviron.

RETRANSMISSION DE LA COMPÉTITION

La Rowing Care Cup sera diffusée en direct sur [le site octobre rose](#) et sur la chaîne youtube de la FFAviron.

CONTACTS

Mail : aviron-sante@ffaviron.fr

Téléphone : 01 45 14 26 60

Pour le jour de la compétition, tous les contacts devront être envoyés sur : aviron-sante@ffaviron.fr avec votre numéro de téléphone afin que nous puissions vous rappeler au plus vite.

Toutes les équipes de la FFA seront largement mobilisées pour assurer votre participation et le bon déroulement de la compétition.