



# AVIRON

# INDOOR

**CHAMPIONNATS DE FRANCE  
UNSS & FFA**

**8.9 FEVRIER 2019 | PARIS** STADE CHARLETY

**RÈGLEMENT**  
2000 M - 500 M - RELAIS

INSCRIPTIONS DU  
LUN. 3 DÉCEMBRE AU LUN. 28 JANVIER



[ffaviron.fr](http://ffaviron.fr)

# AVIRON INDOOR

## ACCEPTATION DU RÈGLEMENT

La participation à l'une des épreuves du MAIF - Aviron Indoor (championnats de France) implique l'acceptation expresse et sans réserve par chaque participant du présent règlement et du Code des compétitions d'aviron indoor de la FFA.

## I. L'ÉVÈNEMENT

Le MAIF - Aviron Indoor est organisé par la Fédération Française d'Aviron (FFA) avec le soutien technique d'INCEPT SPORT. Cet évènement est aussi également le théâtre des Championnats de France scolaires organisés par l'Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS) le vendredi 8 février, et du Challenge des box affiliées. Le challenge Avirose est organisé pour promouvoir le programme de rééducation post-cancer du sein qui porte le même nom et des épreuves collectives à destination de publics en situation de handicap et atteints de maladies invalidantes sont également mises en place.

64 rameurs Concept2 (modèle D – PM5) sont connectés ensemble à un système informatique permettant de gérer la course et d'afficher sur un écran géant leurs positions virtuelles. Chaque rameur est ainsi représenté par un "bateau" permettant aux spectateurs de suivre l'effort des participants.

Date : vendredi 8 pour le Championnat UNSS et samedi 9 février 2019 pour le MAIF - Aviron Indoor

Lieu : Salle Charpy du stade Charléty - 99 boulevard Kellermann 75013 PARIS (RER B : Cité Universitaire)

Ouverture des portes : Vendredi à 10h30 - Samedi à 7h00

## II. CONDITIONS DE PARTICIPATION : licence + certificat médical.

Les épreuves individuelles et collectives sont ouvertes à toute personne, française ou étrangère, titulaire d'une licence 2019 A (annuelle), U (universitaire), BF (banc fixe), I (indoor annuelle) ou IE (indoor événementielle) délivrée par la FFA.

Toute personne souhaitant s'inscrire devra d'abord s'assurer d'être licenciée pour participer. A défaut d'une licence annuelle A, U, I ou BF donnant accès aux activités et services de la FFA du 1er septembre au 31 août, la licence IE (indoor événementielle), au prix de 6 euros, uniquement valable le temps de l'évènement, permettra, aux rameurs et rameuses français(es) ou étranger(e)s de participer.

Conformément au Code du sport, 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 daté de moins d'un an à la date de la prise de licence est obligatoire (copie acceptée).

- Pour les **licenciés A, U, I ou BF dans un club**, il doit être **saisi sur la licence** sur l'intranet fédéral.
- Pour les **licenciés individuels Indoor** (licence I), il doit être **envoyé à la FFA avant l'évènement** afin que la licence puisse être validée et permette l'inscription.
- Pour les **licenciés IE** à l'occasion du championnat, il doit être **uploadé (téléchargé sur le site)** au moment de la prise de licence ou **présenté le jour-J** le cas échéant.

Si les conditions listées ci-dessus ne sont pas respectées, l'inscription et/ou la participation ne sera pas validée.

### Cas particulier du championnat de France UNSS

Les épreuves sont ouvertes aux équipes de collèges et de lycées qui ont été qualifiées lors des étapes de sélection. Pour tout renseignement concernant le règlement UNSS, veuillez contacter Philippe Dekeyser : [dndeke@unss.org](mailto:dndeke@unss.org) ou 06 60 65 02 64

# AVIRON INDOOR

## III. ÉPREUVES ET TARIFS

CHAMPIONNATS DE FRANCE & OPEN > EPREUVES - CATÉGORIES - TARIFS							
Catégories				2000 m/1000 m	500 m	Relais 4 x 500 m	500 m à 4
14-16 ans	H	F		20 €	12 €		
17-18 ans	H	F		20 €	12 €		
Sénior (19 ans et plus)	H TC	F TC	H PL F PL	20 €	12 €		
30-39 ans	H TC	F TC	H PL F PL	20 €	12 €		
40-49 ans	H TC	F TC	H PL F PL	20 €	12 €		
50-54 ans	H TC	F TC	H PL F PL	20 €			
55-59 ans	H TC	F TC	H PL F PL	20 €			
50-59 ans	H TC	F TC	H PL F PL		12 €		
60-64 ans	H TC	F TC	H PL F PL	20 €			
65-69 ans	H TC	F TC	H PL F PL	20 €			
60 ans et plus	H TC	F TC	H PL F PL		12 €		
70 ans et plus	H TC	F TC	H PL F PL	20 €			
CrossFit	H	F		20 €	12 €		
Para-aviron PR 1	H	F		20 €	12 €		
Para-aviron PR 2	H	F		20 €	12 €		
Para-aviron PR 3	H	F		20 €	12 €		
Para-aviron PR 3 ID	H	F		20 €	12 €		
Relais Homme	H					40 €	
Relais Femme		F				40 €	
Relais Mixte	M					40 €	
Relais Mixte Open	M					40 €	
Relais Mixte CrossFit	M					40 €	
Relais Mixte Avirose	F					40 €	
Relais Aviron adapté	H, F ou M					40 €	
Relais Handi-Valide	M						40 €
Relais Handi-Santé	M					40 €	
CHAMPIONNAT DE FRANCE SCOLAIRE UNSS > EPREUVES - CATÉGORIES - TARIFS							
Catégories				2000 m	500 m	Relais 4 x 500 m	1000 m à 4
Collège	H	F				40 €	
Lycée	H	F				40 €	
Sport Partagé	40 € - détails des épreuves dans la Fiche Sport Aviron Indoor UNSS						

Championnats de France
Epreuves Open
Epreuves Sport Adapté
Championnat UNSS

H Homme	PR 1 Bras-épaules
F Femme	PR 2 Tronc-bras
TC Toutes catégories	PR 3 Jambes-tronc-bras
PL Poids léger	PR3 ID Handicap mental
M Mixte au moins 1H/1F	

Les tarifs n'incluent pas la licence FFA, a minima IE à 6 €, obligatoire pour participer et dont il faut s'acquitter avant de s'inscrire car le numéro de licence (code adhérent) délivré et requis à l'inscription (sauf UNSS).

# AVIRON INDOOR

## IV. RÉGLEMENTATION DES ÉPREUVES

### A. Catégories d'âge

**ATTENTION NOUVEAU : Tous les âges indiqués dans ce règlement sont ceux atteints par le compétiteur le jour de la compétition, le 9 février 2019.**

### B. Épreuves individuelles

#### B1 Épreuves des Championnats de France - distance de course : 2 000 m / 500 m

- 14-16 ans : de 14 à 16 ans (F-H)
- 17-18 ans : de 17 à 18 ans (F-H)
- Sénior : à partir de 19 ans (F-H, FPL-HPL)
- 30-39 : de 30 à 39 ans (F-H, FPL-HPL)
- 40-49 : de 40 à 49 ans (F-H, FPL-HPL)
- 50-54 : de 50 à 54 ans (F-H, FPL-HPL) / 2000m uniquement
- 55-59 : de 55 à 59 ans (F-H, FPL-HPL) / 2000m uniquement
- 50-59 : de 50 à 59 ans (F-H, FPL-HPL) / 500m uniquement
- 60-64 : de 60 à 64 ans (F-H, FPL-HPL) / 2000m uniquement
- 65-69 : de 65 à 69 ans (F-H, FPL-HPL) / 2000m uniquement
- 60+ : 60 ans et plus (F-H, FPL-HPL) / 500m uniquement
- 70+ : 70 ans et plus (F-H, FPL-HPL) / 2000m uniquement
- PR 1, PR 2 et PR 3 : (F-H) sénior (à partir de 15 ans) ayant été classifié et dont la performance sur 2000 m ne dépasse pas 12 minutes et 30 secondes.

#### B2 Épreuves Aviron Adapté - distance de course : 1 000 m / 500 m

- PR 3 ID (F-H) : sénior (à partir de 15 ans) en situation de handicap mental

### C. Épreuves collectives

Dans les épreuves collectives, les équipes se composent de 4 personnes qui se relayent tour-à-tour sur le même rameur pour parcourir une distance totale de 1000 ou 2000 m.

Une équipe est obligatoirement composée de 4 personnes.

#### C1 Épreuves des championnats de France - distance de course : 2 000 m (4 x 500 m)

Pour les épreuves collectives de championnat de France, les 4 équipiers doivent être licenciés A, U, BF ou I dans un même club de la FFA.

- Relais sénior homme : 4 hommes à partir de 15 ans
- Relais sénior femme : 4 femmes à partir de 15 ans
- Relais sénior mixte : 4 rameurs dont au moins 1 homme et 1 femme à partir de 15 ans

#### C2 Épreuves Open - distance de course : 2 000 m (4 x 500 m) ou 1000 m à 4

Les épreuves collectives dites "Open" (Open, Box affiliées, Avirose, Handi-valide, Handi-Santé) sont ouvertes à tous les licenciés A, U, BF, I ou IE sans que les 4 équipiers soient obligatoirement licenciés du même club. Les équipes doivent être composées d'au moins 1 homme et 1 femme (sauf Avirose) en plus des critères cités ci-dessous :

- Relais Open (4 x 500 m) : équipes de 4 séniors (à partir de 15 ans)
- Relais Box affiliées (4 x 500 m) : équipe de 4 séniors (à partir de 15 ans). Voir critères p.6 Challenge des Box affiliées
- Relais Avirose (4 x 500 m) : équipe de 4 séniors (à partir de 15 ans). Voir critères p.6 Challenge Avirose
- Relais Handi-Valide (500 m à 4) : équipe de 4 séniors (à partir de 15 ans) dont au moins un

# AVIRON INDOOR

homme et une femme et un classifié PR 1, PR 2 ou PR 3 (homme ou femme).

- Relais Handi-Santé (4 x 500 m) : équipe de 4 séniors (à partir de 15 ans) dont au moins 2 personnes atteintes de maladie invalidante (attestation sport sur ordonnance) ou présentant un handicap reconnu par la MDPH (attestation MDPH) => documents à envoyer à l'inscription à handicaps@ffaviron.fr.

### **C3 Épreuves Aviron Adapté** - distance de course : 4 x 500m.

- Relais Aviron adapté : équipe de 4 séniors hommes, femmes ou équipe mixte (à partir de 15 ans) présentant un handicap mental.

### **C4 Épreuves du championnat de France UNSS**

Les équipes de collégiens et de lycéens participent successivement à deux épreuves :

- Séries : 1000 m à 4 (les 4 équipiers effectuent 1000 m chacun sur 4 rameurs en même temps. Leur temps final est la moyenne de leurs performances individuelles).
- Finale : 4 x 500 m (les 4 équipiers se relaient sur 1 rameur et parcourent la distance totale de 2000 m).

Sport partagé : voir détails sur la Fiche Sport Aviron Indoor de l'UNSS

## **D. Règlement des relais**

### **D1 Relais 4 x 500 mètres**

Le passage de relais se fait par la transmission d'un témoin entre chacun des 4 membres de l'équipe. Les passages de relais doivent impérativement s'effectuer dans les intervalles suivants :

- 2ème relais entre 1530 et 1470 m
- 3ème relais entre 1030 et 970 m
- 4ème relais entre 530 et 470 m.

Pendant tout le parcours, chaque relayeur est seul sur le rameur, sans l'assistance de ses 3 co-équipiers.

1. Avant le départ, les 4 équipiers sont placés derrière une ligne matérialisée au sol, située environ 5 m derrière le rameur. Le premier relayeur est en possession d'un témoin.
2. Au signal de départ, « Prêt ...Partez », le premier relayeur vient poser son témoin derrière le pied arrière du rameur. Les 3 équipiers qui ne rament pas doivent se tenir constamment derrière la ligne.
3. Lorsqu'il achève son parcours, le relayeur récupère son témoin et vient passer le relais à son équipier qui ne peut franchir la ligne qu'une fois le passage de témoin effectué.
4. Concernant la manipulation du témoin, un relayeur ne peut franchir la ligne qu'en possession de celui-ci, au départ ou transmis par le relayeur précédent. Le témoin doit ensuite être placé et immobilisé derrière le pied de l'ergomètre avant que le relayeur ne s'installe. Il est seul responsable du positionnement du témoin. Si celui-ci n'est pas placé à l'endroit prévu, le relayeur ne peut commencer son parcours.
5. La course est terminée lorsque les 2000 m sont parcourus. Le dernier relayeur n'a donc pas besoin de rapporter le témoin sur la ligne.

### **D2 1000 mètres à 4**

Dans les relais Handi-valide réalisés en "1000 m à 4", les règles du départ diffèrent en fonction du handicap de l'équipier :

- équipier PR1 : les 4 concurrents partent assis sur leur ergomètre.
- équipier PR2 : 2 des 4 concurrents partent assis sur leur ergomètre dont le rameur PR2..
- équipier PR3 : les 4 concurrents partent debout derrière la ligne.

## **E. Catégorie poids léger (PL)**

Dans cette catégorie, le poids maximal des compétiteurs est de :

# AVIRON INDOOR

- 61,5 kg pour les femmes
- 75 kg pour les hommes

Les compétiteurs poids léger sont pesés chaque jour de compétition, habillés en tenue de compétition (sans les chaussures), au plus tôt deux heures et au plus tard une heure avant la première épreuve poids léger à laquelle ils participent.

Si cette première épreuve est par la suite reportée dans la même journée, ils ne doivent pas être soumis à une deuxième pesée le même jour.

Un compétiteur engagé en catégorie poids léger et n'étant pas au poids réglementaire lors de la pesée officielle ou pesé hors-délai sera classé en toutes catégories.

## F. Catégories Para-aviron sur 2000 m

Les épreuves sont ouvertes aux femmes et aux hommes dans les catégories suivantes :

- Para-aviron PR 1 (bras-épaules)
- Para-aviron PR 2 (tronc-bras)
- Para-aviron PR 3 (jambes-tronc-bras et handicap visuel)

Les épreuves para-aviron sur 2000 m sont réservées aux rameurs et rameuses dont la performance ne dépasse pas 12 minutes et 30 secondes. La course sera interrompue au terme de ce temps de parcours maximal autorisé.

Une session de classification aura lieu sur place le vendredi 8 février (pour les catégories PR 1, PR 2 et PR 3) avec rendez-vous préalable auprès de la Fédération Française d'Aviron.

Pour toute prise de rendez-vous et demande de renseignement concernant ces catégories, veuillez nous contacter à l'adresse : [handicaps@ffaviron.fr](mailto:handicaps@ffaviron.fr)

## G. Challenge Avirose

Composées d'équipes de 4 femmes dont au moins 2 opérées d'un cancer du sein, cette épreuve mettra en jeu le titre d'équipe Championne du Challenge Avirose. Un cadeau sera remis à chaque participante le jour-J au stand Avirose.

Afin de faciliter l'organisation, les équipes inscrites sont invitées à envoyer un mail avec les noms, prénoms et club ou cabinet de kinésithérapie référent à : [yvonig.foucaud@ffaviron.fr](mailto:yvonig.foucaud@ffaviron.fr) (responsable du challenge).



## V. INSCRIPTIONS

Pour s'inscrire, rendez-vous sur le site [www.aviron-indoor.fr](http://www.aviron-indoor.fr)

- Ouverture des inscriptions le **lundi 3 décembre 2018 à 8h.**
- Clôture des inscriptions le **lundi 28 janvier 2018 à 12h.**
- La liste définitive des engagés et les horaires seront accessibles sur [www.aviron-indoor.fr](http://www.aviron-indoor.fr) à partir du jeudi 1er février 2018.

## A. Droits d'inscription

- 500 m : 12 euros
- 1000/2000 m : 20 euros
- Relais : 40 euros

Tous les participants non-licenciés à l'inscription doivent prendre une licence indoor événementielle. Au prix de 6 euros, elle sera valable uniquement du début à la fin de la manifestation.

Toute demande d'inscription après la date de clôture des inscriptions entraînera un surcoût de 12€ pour les

# AVIRON INDOOR

épreuves sur 500 m, de 20 € pour les épreuves sur 1000 et 2000 m et de 40 € pour les épreuves par équipes. Tout engagement hors-délai ou modification d'engagement devra être effectué avant le jeudi 31 janvier à 12h.

## B. Forfaits

En cas de forfait, merci de prévenir l'organisateur au 01 45 14 26 40 ou à [aviron-indoor@ffaviron.fr](mailto:aviron-indoor@ffaviron.fr), dès que possible, en mentionnant votre nom, prénom, catégorie d'âge et numéro de licence (si licence FFA). Les droits d'inscription ne seront pas remboursés.

## C. Confirmation d'inscription

Après chaque inscription, vous recevrez un courriel de confirmation.

Toute erreur devra être signalée dans les 24 heures et au plus tard le jeudi 31 janvier 2019 à 12h.

Merci d'être particulièrement attentif à la catégorie d'âge et de poids dans laquelle vous êtes inscrit.

## D. Temps pronostique

Les organisateurs font le maximum pour que les compétiteurs de même niveau puissent concourir les uns à côté des autres. Pour permettre ceci, lors de votre inscription vous devez renseigner correctement le temps pronostique que vous pensez pouvoir réaliser le jour de l'épreuve.

## E. Challenge Box Affiliées

Dans le cadre du Challenge des Box Affiliées, un classement féminin et un classement masculin seront établis, regroupant les compétiteur(trice)s engagé(e)s comme crossfitters dans les épreuves individuelles des championnats de France sur 2000m et sur 500m.

Lors de l'inscription, les licenciés CrossFit doivent cocher la case prévue à cet effet ainsi qu'indiquer le nom de leur box dans le champ nom d'équipage.

## VI. RÉCOMPENSES

### A. Épreuves individuelles

Quatre classements seront effectués :

#### Championnat de France / 2000 m - 500 m

- 84 titres de Champion de France FFA seront décernés et des médailles seront remises aux 3 premiers des catégories des Championnats de France listées précédemment.

#### Open / 1000 m Aviron adapté

- Des médailles seront remises aux 3 premiers des épreuves Open.

#### Challenge des Box Affiliées

- Des médailles seront remises aux 3 premiers des catégories Box Affiliées homme et femme.

### B. Épreuves collectives

Les 3 premières équipes des classements dans les différentes épreuves collectives seront récompensées :

- Championnat de France FFA : Homme, Femme, Mixte
- Relais Open / Challenge Box affiliées / Challenge Avirose / Handi-Valide / Handi-Santé
- Relais Aviron adapté
- Championnat de France UNSS : Classement et remise des prix par l'UNSS.

### C. Cérémonies

Les cérémonies protocolaires auront lieu tout au long du championnat toutes les une ou deux courses.

Merci de rester à proximité du plateau et de vous tenir prêt à participer à la cérémonie si vous êtes médaillé.

# AVIRON INDOOR

## VII. ADMINISTRATIF ET ANTI-DOPAGE

Chaque participant retirera sa fiche de course, indispensable pour concourir, contre la présentation de sa pièce d'identité et du certificat médical s'il est manquant au dossier d'inscription.

Les participants à cette compétition s'engagent à ne pas prendre de substances prohibées et acceptent de se soumettre à tout contrôle « anti-dopage ».

## IX. MATÉRIELS

Les écrans PM5 sont connectés entre eux via le logiciel d'animation Venue Race. Tout autre connexion personnelle à l'écran PM5 d'une clé USB, d'un smartphone, d'une ceinture cardio ou de tout autre matériel est interdite à tout moment.

## X. TENUE DE COMPÉTITION

Les compétiteurs licenciés en club doivent porter une tenue de compétition aux couleurs de leur association.

## XI. ÉCHAUFFEMENT

Pour l'échauffement, les compétiteurs disposeront de rameurs Concept2 ainsi que de vélos WattBike placés dans une salle adjacente à la salle de compétition. La récupération ne sera pas permise sur ces machines.

## XII. COACHING

Les entraîneurs n'auront pas accès au plateau de course. Seuls les accompagnateurs PR3 ID et PR3 VI (handicap visuel) auront accès au plateau sur demande préalable auprès de l'organisateur. Les encouragements ne sont admis que depuis les tribunes.

## XIII. RÉSULTATS

Les résultats seront affichés sur site et consultables sur [www.aviron-indoor.fr](http://www.aviron-indoor.fr)

## XIV. RECORDS

Des listes de records de France et du monde existe depuis la catégorie junior jusqu'aux plus de 100 ans. Elle sont consultables sur :

Records du Monde : <http://www.concept2.com/indoor-rowers/racing/records/world>

Records de France : [www.aviron-indoor.fr](http://www.aviron-indoor.fr)

## XV. DROITS À L'IMAGE

Tout licencié consent et accorde gratuitement à la fédération le droit d'utiliser, directement ou indirectement, son image sur tous supports (tels que des photographies et des enregistrements audiovisuels) et par tous moyens (tels que des retransmissions télévisées et des diffusions sur le réseau internet) en relation avec les manifestations organisées par la fédération pour la promotion de cette dernière et ce, pour le monde entier et pour la durée légale de protection des droits d'auteur relative à ces supports et moyens. (Art. 19 du Règlement intérieur de la FFA). Ce texte s'applique également à tout participant à l'événement.

**Fédération Française d'Aviron**

**17 boulevard de la Marne - 94736 NOGENT-SUR-MARNE CEDEX**

**+33 (0)1 45 14 26 40**

**[aviron-indoor@ffaviron.fr](mailto:aviron-indoor@ffaviron.fr)**

V10 - 18 janvier 2019