



Ligue d'Aviron des Pays de la Loire

Challenge Des Jeunes Rameurs Pays de la Loire 2010

1^{ère} Etape
Mercredi 11 novembre 2009

Engagement à envoyer à la Ligue sur la feuille d'engagement CJR2010 avant le : **Mercredi 4 novembre 2009**

La Roche sur Yon (85)



Angers (49)



Château-Gontier (53+72)



Nantes (44)

(samedi 14 novembre 2009)





Ligue d'Aviron des Pays de la Loire

La première étape du Challenge des Jeunes Rameurs 2010 se déroule sur une demi-journée. Elle s'organise au niveau départemental ou interdépartemental.

Le but de cette journée est de présenter aux Jeunes Rameurs l'aviron sous diverses facettes et ainsi les lancer dans une pratique avertie de leur sport.

Cette journée sera l'occasion de délivrer à tous les participants du Challenge des Jeunes Rameurs, « Le Livret du Rameur », afin que chaque jeune puisse valider sa progression au cours de la saison 2009/2010. Ce livret devra également être présenté à chaque journée pour que le cas échéant, les Conseillers Techniques de la ligue valident les brevets de rameur. Cette journée aura pour but de sensibiliser ce jeune public à l'arbitrage.

The image shows a form titled "Validation des brevets de rameur". It has three main sections: "Aviron de Bronze", "Aviron d'Argent", and "Aviron d'Or". Each section contains several lines for text entry, likely for recording performance metrics or validation details.

Animation 1 :

Un questionnaire portant sur le Livret du Rameur sera remis aux participants. Ces derniers devront répondre correctement aux 20 questions en un minimum de temps. Chaque erreur sera sanctionnée par une pénalité d'1 minute. Un classement sera établi sur cette épreuve.



Région
PAYS DE LA LOIRE





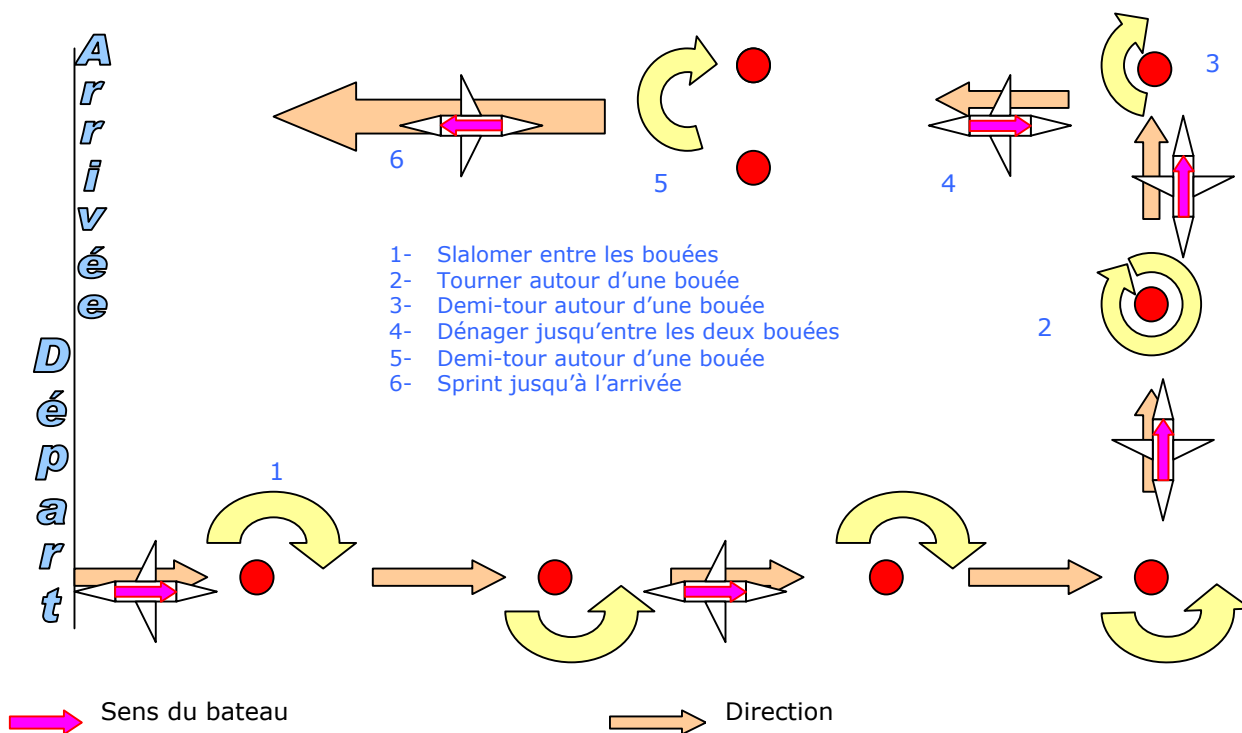
Animation 2 :

La seconde animation se déroule sur l'eau en planche à ramer. Chaque rameur doit tout d'abord réaliser le parcours de l'aviron de bronze afin que celui-ci lui soit validé.



1. Installer vos avirons
2. Monter dans votre bateau sans aide (épreuve éliminatoire)
3. Vous mettre en position de sécurité (épreuve éliminatoire)
4. Faire gîter votre bateau
5. Stabiliser votre bateau
6. Avancer en ligne droite
7. Reculer en ligne droite
8. Virer autour d'une bouée (épreuve éliminatoire)
9. Revenir au ponton
10. Descendre de votre bateau sans aide
11. Rentrer et ranger votre matériel avec aide

Une fois le parcours de l'aviron de bronze terminé, un second parcours d'habileté est à réaliser, cette fois ci en un minimum de temps. Un classement sera établi sur cette épreuve.





Ligue d'Aviron des Pays de la Loire

Animation 3 :

La troisième animation a pour but de présenter au jeunes l'utilité de chaque pièce d'un bateau ainsi que les possibilités de réglage et leur intérêt pour le rameur. Ceci sera bien sûr réalisé dans un but de découverte et non pas d'un apprentissage des techniques de réglage.

