



**CHALLENGE JEUNE RAMEUR
LIFA 2014-2015
AVANT PROGRAMME
JOURNEE 3
DIMANCHE 25 JANVIER 2015**

Coordination du Challenge Jeune Rameur 2014-2015 : **Maxime CORDIER, E.T.R. LIFA**

06-25-09-28-15 / 06-13-69-46-80

maxime.cordier.pm@gmail.com

**3^{ème} MANCHE
Dimanche 25 janvier 2015**

- ✗ Catégorie : J 10 / J 11 / J 12
- ✗ Inscription d'équipage de 5 rameur(es). Prévenir des forfaits à l'arrivée au briefing.
- ✗ Inscription à effectuer par mail (**avant le dimanche 18 janvier au soir**) à cette adresse :
maxime.cordier.pm@gmail.com
- ✗ 9h30 > Rassemblement des équipages / briefing
- ✗ Lieu > entrée du hangar à bateaux du club de Mantes
- ✗ 10h00 > Début des épreuves du matin
- ✗ Entre 11h45 et 12h00 > mise à l'eau et embarquement des équipages pour la course en bateaux.
- ✗ 13h00 > Coupure repas (chaque rameur apporte son pique nique)
- ✗ 14h00 > Début des épreuves de l'après midi
- ✗ 16h00 > Fin de la journée et annonce des résultats disponibles

EPREUVES DU JOUR :

1. **Biathlon du rameur :**
Epreuve de biathlon à l'ergomètre avec parcours enchaînant aviron et tir de fléchettes sur cibles
2. **« La poussée de jambe »**
Epreuve athlétique individuelle où chaque rameur teste sa poussée de jambe pure sur un chariot roulant
3. **Quizz « spécial culture générale »**
Quizz sous forme papier à remplir en équipe et à rendre en fin de journée.
4. **Epreuve bateau : « la course du jour »**
En 4x+ ou en Yolette, parcours sur 500 m en bord à bord pour tous les équipages. Classement au temps

- ✗ **CLASSEMENT GENERAL PAR EQUIPES AU CUMUL DES 4 EPREUVES**
- ✗ **CLASSEMENT CLUBS** (en tenant compte des mixtes, chaque rameur apporte les points à son club)