



PROVENCE  
ALPES CÔTE D'AZUR

# Avant-programme Epreuves au Sol Championnat Jeunes

## Est ligue

### Date & Lieu :

Mercredi 24 janvier 2024 – 14h-17h  
Gymnase du collège Léonard de Vinci –  
83440 MONTAUROUX

### Inscription :

**Uniquement via le serveur fédéral**

#### IDENTIFICATION DE L'ÉVÈNEMENT

Catégorie	Compétition
Type	Epreuves au sol
Nom	EPREUVES AU SOL
Label	Championnat Jeune
Lieu	GYMNASSE DU COLLEGE LEONARD DE VINCI - 83440 MONTAUROUX - FRANCE
Structure organisatrice	LR13 - LIGUE AVIRON SUD PROVENCE-ALPES-COTE D'AZUR
Date de début	24/01/2024
Date de fin	24/01/2024
Code	2024127
Ouverture inscriptions	10/01/2024 07:00
Clôture inscriptions	20/01/2024 23:50

## Ouest ligue

### Date & Lieu :

Samedi 27 janvier 2024 – 14h-18h  
Gymnase Alain Calmat, 31 rue Pierre  
Matraya - 13960 SAUSSET LES PINS

### Inscription :

**Uniquement via le serveur fédéral**

#### IDENTIFICATION DE L'ÉVÈNEMENT

Catégorie	Compétition
Type	Epreuves au sol
Nom	EPREUVES AU SOL
Label	Championnat Jeune
Lieu	GYMNASSE ALAIN CALMAT - 13960 SAUSSET LES PINS - FRANCE
Structure organisatrice	LR13 - LIGUE AVIRON SUD PROVENCE-ALPES-COTE D'AZUR
Date de début	27/01/2024
Date de fin	27/01/2024
Code	2024126
Ouverture inscriptions	13/01/2024 07:00
Clôture inscriptions	22/01/2024 23:50

Rappel : Les épreuves au sol font partie intégrante du Championnat Jeune. Les clubs ont la liberté de s'inscrire sur l'épreuve qui leur convient.

**Catégorie :** Lors de l'inscription, pour faciliter cette démarche, une seule catégorie est indiquée.

Le tri par âge (de J11 à J14) et par sexe sera fait à la clôture des inscriptions, et déterminera les ordres de départ et les classements.

CODE	NOM	ORDRE	NOMBRE D'INSCRITS	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
TAHEprSol	Epreuves au sol Tout âge Homme	1	0	

**Horaires :** Passage par catégorie d'âge

Départ sous format contre la montre – 1 départ toutes les minutes

Grilles horaire prévisionnel (celle-ci sera remise en forme à la clôture des inscriptions)

J11 – 14h

J13 – 15h

J12 – 14h20

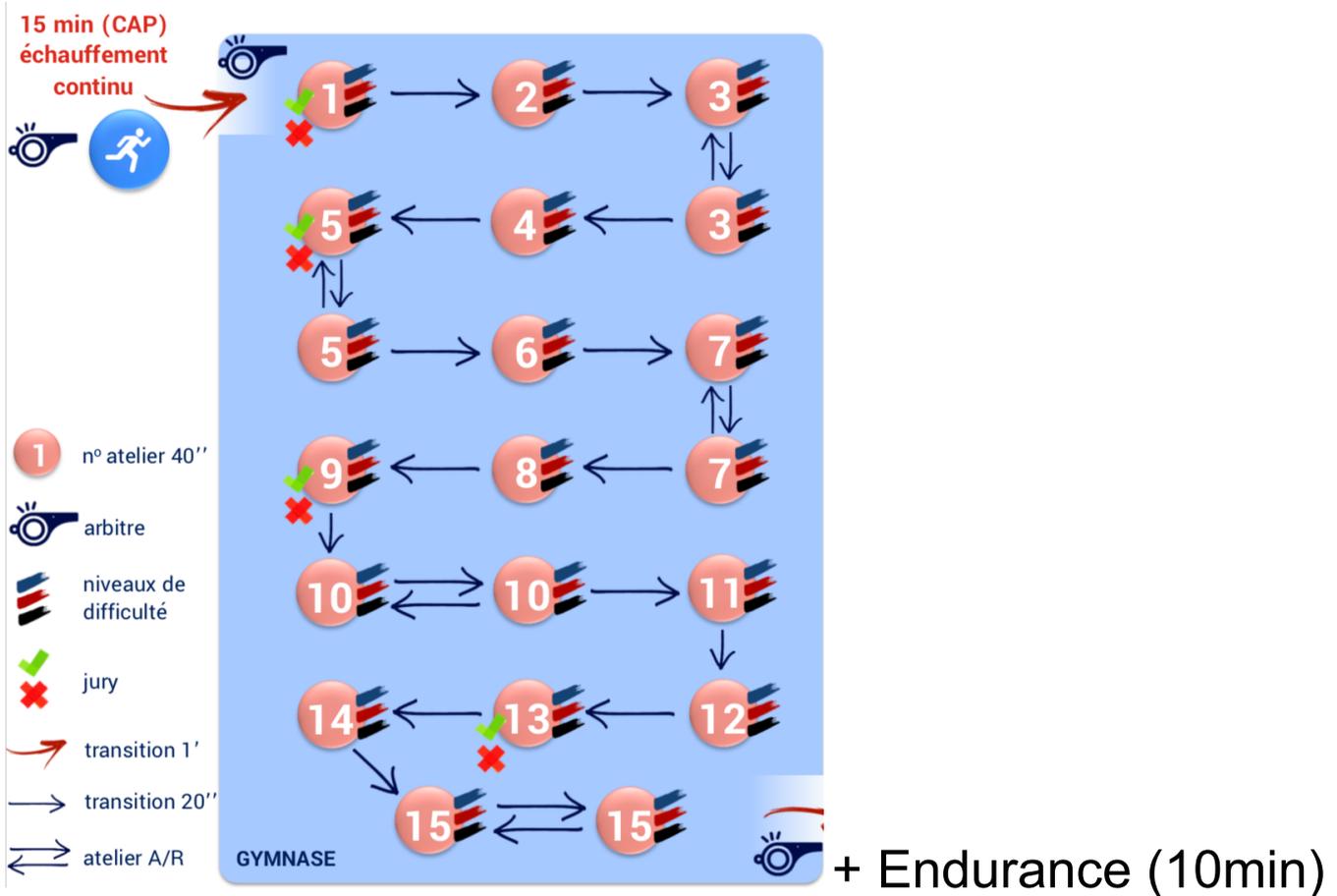
J14 – 16h20 – 17h

**Arbitrage et Jury :**

Arbitres : Gestion des départs, et contrôle des ateliers Echauffement et Endurance

Jury : encadrement des clubs formés pour juger spécifiquement un atelier  
 → chaque club doit fournir un nombre de jury en adéquation avec son nombre d'engagés  
 → 15 jurys sont nécessaires

**Organisation :**



**Modalités de l'épreuve au sol et Classement :**

- 1/ Echauffement validé (« je trottine 15min sans m'arrêter ») – 40 pts
- 2/ Circuit

Niveau de difficulté	Nombre de points attribués par exercice
	10
	20
	30

Un circuit dure au total 15 min. Le temps d'activité pour chaque atelier est fixé à 40 s. Le jeune rameur possède 20 s pour récupérer et se mettre en place sur l'atelier suivant. Une rotation a donc lieu toutes les minutes.

**3/ Endurance**

Epreuve de 10 min en continu :

- Parcourir 1200m en course à pied
- Cumuler le plus grand nombre de calories dépensées sur ergomètre dans le temps imparti restant
- 1 pt/calorie dépensée

**IMPORTANT :** Les ateliers sont listés page suivante

L'intérêt de cette épreuve au sol n'est effectif que si les jeunes sont préparés à ces épreuves en amont. L'objectif est de maîtriser parfaitement la réalisation du niveau sur lequel chaque jeune s'engage. La banque d'exercice peut être communiquée à chaque jeune.

Fiches X (corps entier) :

<https://map.ffaviron.fr/uploads/2019/10/22/compilation-fiches-corps-entier-x.pdf?NmZmZmRmM2U5ZjhhNWJmNDE0YThiNTQx>

Fiches L (membres inférieurs)

<https://map.ffaviron.fr/uploads/2019/10/22/compilation-fiches-membres-inferieurs-l.pdf?NmZmZmRmM2U5ZjhhNWJmNDE0YThiNTQx>

Fiches A (membres supérieurs)

<https://map.ffaviron.fr/uploads/2019/10/22/compilation-fiches-membres-superieurs-a.pdf?NmZmZmRmM2U5ZjhhNWJmNDE0YThiNTQx>

**Prix :**

Médailles aux 3 premiers de chaque catégorie

**Ateliers évalués sur l'épreuve :**

- |    |          |                      |
|----|----------|----------------------|
| 1  | X5       | Squat Wall Ball      |
| 2  | X17      | Ramping Crabe        |
| 3  | X2       | Star Jump            |
| 4  | A4       | Planche Mobile       |
| 5  | L5       | Squat Jump           |
| 6  | Pause 1' |                      |
| 7  | X12      | Multibonds           |
| 8  | A1       | Pompes               |
| 9  | X4       | Squat Slam Ball      |
| 10 | A12      | Tirages au sol       |
| 11 | Pause 1' |                      |
| 12 | X7       | Thruster Kettle Bell |
| 13 | X15      | Marche de l'Araignée |
| 14 | X1       | Burpees              |
| 15 | L3       | Fentes Rotation      |

Organisation Gymnase :

