



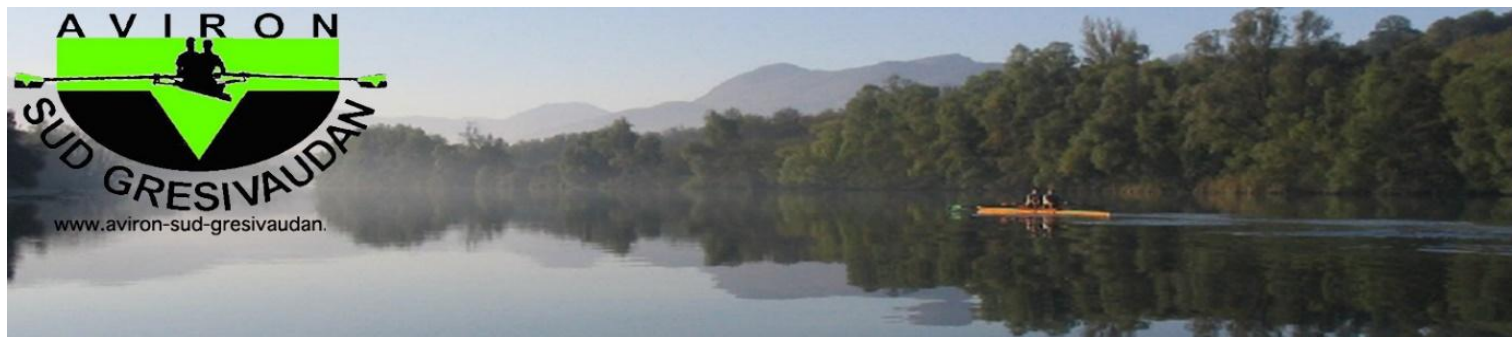
DEFI AVIRON SUD GRESIVAUDAN

SAMEDI 24 SEPTEMBRE 2016

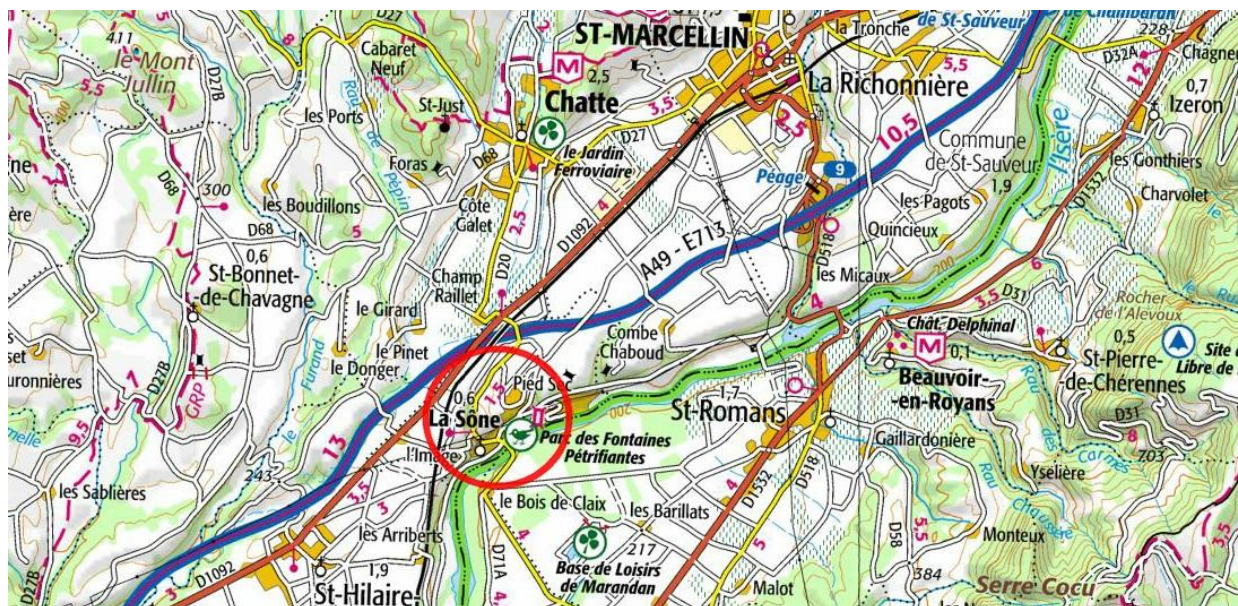


Organisé par l'Aviron Sud Grésivaudan
Challenge inter-entreprises et corporatif
Contact : Clémence au 07 70 51 69 92
www.aviron-sud-gresivaudan.fr





Le club d'aviron **du Sud Grésivaudan** organise le **Défi en Aviron** sur sa base nautique du village de la Sône, sur l'Isère.



Cette manifestation est ouverte à toutes les entreprises, collectivités et associations de la région.

Elle s'adresse à des débutants, sportifs et non sportifs.

LES EQUIPAGES

-  Les équipages sont constitués de 8 rameurs (femmes, hommes ou mixte).
-  Les entreprises ne pouvant présenter un équipage complet pourront s'associer. Le club peut les mettre en relation ou les assister pour ce faire.
-  Chaque équipage sera parrainé par un barreur expérimenté qui les accompagnera tout au long de la journée.



L'ÉPREUVE

-  La régate se court avec des bateaux d'aviron types « Huit Entreprise » mis à disposition par l'organisation.
-  Les équipages s'affrontent sur un parcours de 500m et seront assurés de participer au moins à deux courses.

LES ENTRAÎNEMENTS

-  Les bateaux utilisés sont très sûrs et accessibles à tout le monde, même pour les personnes qui n'ont pas « le pied marin »
-  Deux entraînements encadrés sont proposés à chaque équipage durant les mois de juillet, août ou septembre.

L'AMBIANCE

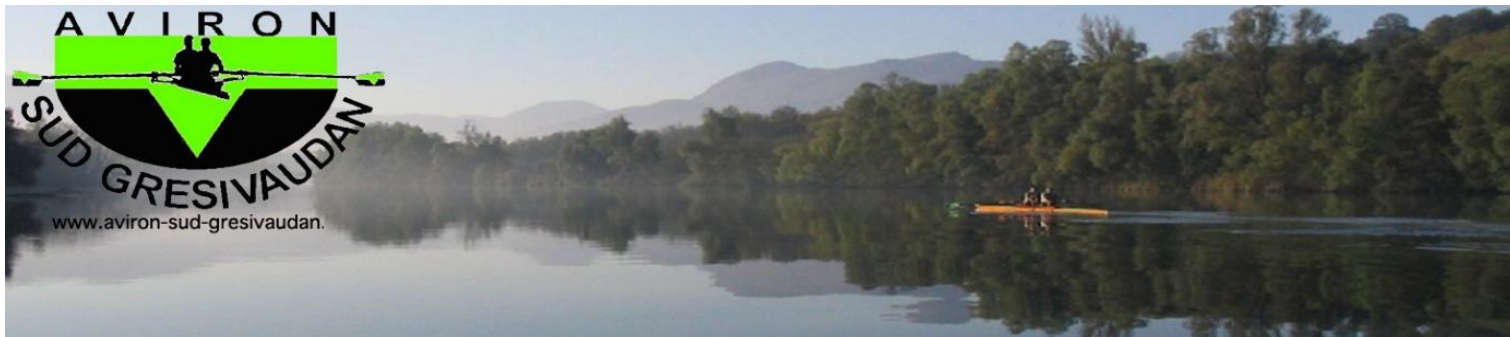
-  Les équipages sont invités à se déguiser.
-  Des animations autour de l'aviron seront organisées tout au long de la journée.

POURQUOI PARTICIPER

L'aviron et les entreprises partagent des valeurs communes comme :

-  La recherche de la performance collective
-  La cohésion de l'équipe
-  La capacité à s'adapter et à progresser

Ce défi sera aussi et surtout un moment de convivialité et d'échange.



L'ENGAGEMENT

L'engagement comprend :

-  *L'assurance par le biais d'une licence FFA adaptée pour les entraînements et pour le défi*
-  *La location du Bateau*
-  *Deux entraînements encadrés par les formateurs du club*
-  *Le repas de la mi-journée pour les 8 rameurs le jour du défi.*
-  *La participation à au moins 2 courses pour tous les bateaux engagés*

Participation demandée 450€ par équipage.

Date limite d'inscription : 30 juin 2016



FICHE D'ENGAGEMENT

- ☐ Entreprise :
☐ Collectivité :
☐ Association :

Vous pouvez donner un nom à votre équipage :

	NOM et Prénom du rameur	attestation	Signature
1		Je certifie savoir nager 25m et avoir pris connaissance du règlement	
2		Je certifie savoir nager 25m et avoir pris connaissance du règlement	
3		Je certifie savoir nager 25m et avoir pris connaissance du règlement	
4		Je certifie savoir nager 25m et avoir pris connaissance du règlement	
5		Je certifie savoir nager 25m et avoir pris connaissance du règlement	
6		Je certifie savoir nager 25m et avoir pris connaissance du règlement	
7		Je certifie savoir nager 25m et avoir pris connaissance du règlement	
8		Je certifie savoir nager 25m et avoir pris connaissance du règlement	

Les créneaux d'entraînement

Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			10h00 à 12h00	10h00 à 12h00
		15h00 à 17h00	15h00 à 17h00	
18h00 à 20h00	18h00 à 20h00	18h00 à 20h00		

Réserver vos créneaux d'entraînement dès à présent auprès de Clémence : 07 70 51 69 92

Retournez vos fiches d'engagement au club à l'adresse suivante :

Aviron sud Grésivaudan
 promenade des tufières
 38840 La Sône

ou

avironsudgresivaudan@gmail.com



Règlement du Défi Aviron Sud Grésivaudan

Ce défi en aviron, organisé par le club d'Aviron du Sud Grésivaudan est ouvert aux entreprises, collectivités et associations de la région.

Il est constitué d'une épreuve de navigation de 500 m environ disputée dans le sens opposé au courant de l'Isère.

Les bateaux utilisés sont exclusivement du type « huit découverte » fournis par l'organisation.

Les équipages sont constitués de 8 rameurs sans distinction de catégorie d'âge + 1 barreur expérimenté, de préférence mis à disposition par le club.

Chaque entreprise, collectivité ou association peut présenter un ou plusieurs bateaux.

Les entités peuvent se regrouper pour former un équipage complet.

Chaque équipage pourra s'entraîner deux fois au cours du mois de juillet, août ou septembre, suivant un planning établi avec le club en fonction des créneaux prédéfinis et des disponibilités des bateaux.

Les rameurs ne seront admis à ramer le jour du défi qu'à la condition d'avoir participé à au moins un entraînement.

*Les licences obligatoires pour la pratique de l'aviron seront prises en charge par le club auprès de la fédération (FFA). **Toutefois chaque rameur devra certifier qu'il sait nager 25 m et qu'il ne présente pas de contre-indications à la pratique sportive.***

Des vestiaires ainsi que des douches et des sanitaires seront mis à la disposition des participants lors des entraînements

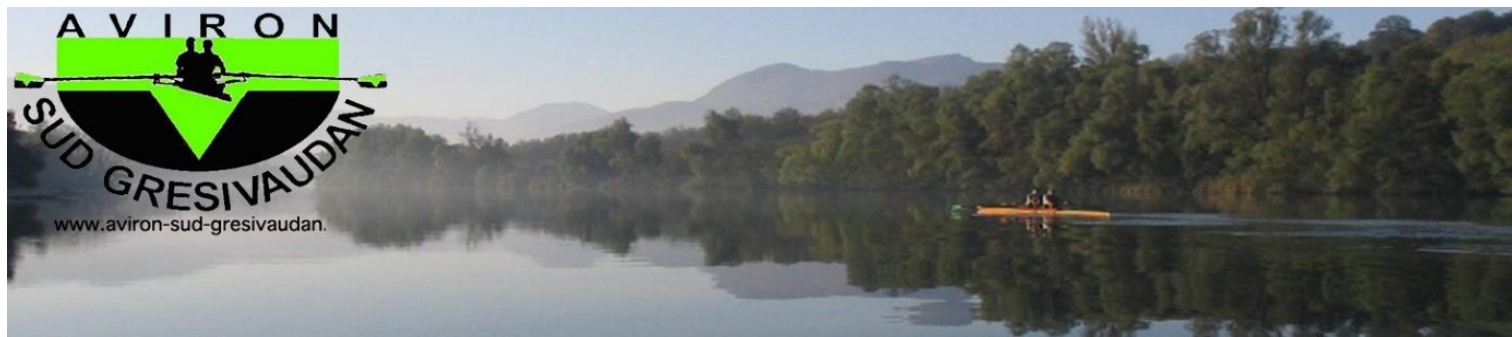
Les participants s'engagent à respecter les lieux et le matériel mis à leur disposition.

Le jour du défi, le matin, chaque équipage réalisera un parcours en duel contre un autre équipage. Ces duels seront établis par tirage au sort effectué par l'organisateur dans les jours précédant l'évènement.

L'après-midi, chaque équipage réalisera à nouveau un parcours en duel en fonction de ses résultats du matin. Les meilleurs résultats s'aligneront en finale 1. Les suivants en finale 2 et ainsi de suite.

Des classements spécifiques pourront être effectués pour les équipages féminins (8 rameuses) ou mixtes (au moins 2 femmes) en fonction du nombre de bateaux dans ces catégories.

Tous les participants accepteront les termes de ce règlement en apposant leur signature sur la feuille d'engagement



Ils ont participé au défi lors de l'édition 2015

