

# PJ2 CHALLENGE DÉPARTEMENTAL ERGO

## SAMEDI 30 NOVEMBRE 2019

### **ENGAGEMENTS** (Licences 2019) :

Les clubs feront leurs engagements sur le site FFA et/ou à envoyer par courriel ([cdaviron.gaudefroy@gmail.com](mailto:cdaviron.gaudefroy@gmail.com))

**Clôture des engagements : Jeudi 28 Novembre 2019 à 23h00**

Réunion des délégués à 13h30 au club de Lagny

Récupération des dossards dans la salle des fêtes du club

### ANIMATION SPORTIVE :

→Atelier « Bateau » : Parcours chronométré en yolette sur un aller-retour (environ 2 x 250 mètres), virage autour d'une bouée (temps non décompté)  
Prise en charge d'une yolette par équipage (un départ toutes les 2 minutes 30)

Retour pour le débarquement (les bateaux restent sur l'eau pour la rotation du matériel )

→Atelier « ergomètre » : Distance 1000m à réaliser en relais par équipe de 5 rameurs

### HORAIRES PRÉVISIONNELS :

Début des courses 14h30 Fin des courses 16h30 suivi de la remise des récompenses

### INFORMATION PROJET JEUNE FFA :

<http://avironfrance.fr/competitions/programmes-federaux/championnat-jeune>



G.Gaudefroy  
Président du CDA77