



# PRESENTATION DE L'ÉPREUVE AU SOL DE L'OFFRE JEUNE



## Pourquoi ?

Après 2 années d'existence et d'expérimentation, la fédération a la volonté de donner un nouvel élan à l'épreuve au sol qui fait partie intégrante de l'offre jeune. Ce document explicatif détaillé vous permettra d'appréhender ce nouveau format d'épreuve (description, mise en place, réalisation, moyens matériels, humains). Ainsi, nous proposons aux ligues, aux comités départementaux et aux clubs, une gamme complète d'exercices permettant aux équipes d'encadrement d'orienter les contenus des séances au sol, en répondant aux exigences attendues lors de l'épreuve n°3 de l'offre jeune.

Cette épreuve au sol, qui se déroule au mois de janvier sur tout le territoire national, constitue une étape essentielle de la saison sportive des jeunes. Elle permet aux rameurs J11 à J14 de se retrouver et de concourir avec d'autres compétiteurs sur une épreuve au sol reposant sur l'ensemble des qualités athlétiques et exigences requises en aviron.

La philosophie de cette journée est de proposer à ces jeunes rameurs **un temps d'activation physique significatif** et venant s'inscrire dans la **continuité d'un travail réalisé depuis le début de la saison dans leurs clubs** respectifs.



## Comment ?

Nous mettons à votre disposition une banque d'exercices qui se veut à la fois **ambitieuse** dans ses objectifs, tout en étant **simple** dans sa conception et **pragmatique** dans sa mise en œuvre.

Cette épreuve n°3 au sol est d'un enchaînement de 3 activités :

- 1 Une phase d'**échauffement** en course à pied,
- 2 Un **circuit de 15 exercices** choisis par l'organisateur parmi les fiches « exercices au sol de l'offre jeune » et communiqué aux clubs concernés (après validation par la ligue) 15 jours avant l'épreuve,
- 3 Une séance d'**endurance** sur ergomètre ou en course à pied et ergomètre.



## ACTIVITÉ 1 : COURSE A PIED

Les rameurs partent les uns après les autres toutes les minutes (ou se référer au tableau d'organisation en page 4). Une liste de départ, mixant les clubs, les âges et les genres de manière aléatoire sera préparée, sur laquelle chaque rameur trouvera son horaire précis de départ pour réaliser une épreuve de course à pied d'une durée de 15' en continu, c'est-à-dire sans marcher. Il n'y a **pas de critère d'allure**, il suffit donc aux jeunes de courir 15' sans s'arrêter pour obtenir un forfait de **40 points**.

### ▪ Conditions de mise en œuvre

À l'appréciation de l'organisateur et en fonction de ses possibilités matérielles, un parcours en intérieur ou en extérieur, sans relief significatif peut être proposé sous forme de boucles ou d'A/R de courte distance de sorte à avoir facilement l'ensemble du groupe à vue.

### ▪ Matériel

Une zone sécurisée, 4 plots max ou de la rubalise.

Des dossards ou un numéro individuel inscrit sur la main permettant d'identifier facilement les jeunes tout au long de l'épreuve. Les jurys se transmettent les fiches individuelles de notation au fur et à mesure de l'avancée de chaque jeune dans l'épreuve.

### ▪ Humain (arbitrage)

Deux personnes : une au départ et une munie d'un mégaphone pour annoncer les sorties.

### ▪ Transition

Prévoir une minute pour chaque participant entre la partie 1 et la partie 2 (transition course à pied / circuit).

## ACTIVITÉ 2 : LE CIRCUIT




Le circuit comporte **15 ateliers** qui offrent un enchaînement d'exercices. Pour que le circuit soit équilibré, il suffit de ne pas faire succéder deux ateliers avec la même lettre code (cf. document « *Préparation athlétique du jeune rameur* »). Pour chacun des mouvements la fiche correspondante propose **3 niveaux de difficulté** (ou variantes) selon le code couleur bleu (débutant), rouge (intermédiaire) et noir (expert).

Le jeune a la possibilité pour chaque atelier de choisir en fonction de ses qualités, de la maîtrise technique qui est la sienne sur un exercice donné, ou de son niveau de fatigue, le niveau de difficulté qu'il souhaite réaliser et donc la variante qui s'y rapporte. Dans la majorité des cas, c'est un nombre de répétitions à valider qui est pris en compte (en ayant respecté les critères d'exécution).

La mauvaise réalisation technique impose au jury de ne pas comptabiliser le mouvement : la **rigueur** et la **vigilance** sur ce point d'exigence sont fondamentales !

C'est pourquoi chaque club devra fournir un nombre de membres du jury proportionnel au nombre de participants. Il est préconisé qu'une formation rapide des jurys soit réalisée en amont, à minima afin de garantir une équité de jugement. Ces jurys doivent avoir une parfaite connaissance du ou des ateliers dont ils ont la charge.

Les **fiches spécifiques** à chaque atelier fixent les **critères quantitatifs** et **qualitatifs** pour la validation des répétitions et donc l'attribution des points. De sorte à favoriser l'engagement des jeunes vers un niveau de difficulté et de technicité supérieur, le nombre de points est progressif du bleu au noir (cf. tableau ci-dessous). L'attribution des points est toutefois indivisible, l'atelier avec la variante est validé ou non, ce qui oblige les rameurs à définir avec réflexion le niveau sur lequel ils s'engagent.

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.

L'enjeu de cette épreuve est que chaque jeune connaisse en amont à quel niveau de difficulté il peut prétendre. Par conséquent, **les ateliers nécessitent d'être particulièrement préparés à l'entraînement.**

### ▪ Conditions de mise en œuvre

Outre le choix de l'enchaînement des ateliers, l'organisation spatiale du circuit s'avère déterminante pour favoriser le bon déroulement des transitions entre les ateliers (*cf.* exemple de plan de réalisation).

Afin de garantir un maximum d'équité de traitement entre les jeunes, le jury posté sur chaque atelier doit être le même pour l'ensemble des participants.

Exemple d'organisation :

Nombre de rameurs	Fréquence des départs	Jurys	Temps maximum de l'épreuve
< 40	1 toutes les 4 min	4 jurys en charge de 4 ateliers chacun	2 h 40
40 à 80	1 toutes les 2 min	8 jurys en charge de 2 ateliers chacun	
80 à 160	1 toutes les 1 min	15 jurys en charge d'un atelier chacun	
> 160	Doublent les ateliers et le nombre de jurys		

### ▪ Matériel

Vous trouverez une liste complète du matériel nécessaire à la mise en œuvre des exercices, annexée à ce document. Il conviendra de faire un point sur le matériel nécessaire localement en fonction du circuit proposé par l'organisateur.

### ▪ Humain (arbitrage)


Fonction du nombre de participants (*cf.* tableau ci-dessus).

### ▪ Transition


Prévoir une minute pour chaque participant entre la partie 2 et la partie 3 (transition circuit/endurance).

## ACTIVITÉ 3 : ENDURANCE

### ■ Conditions de mise en œuvre

 **Ergomètre** : Ramer durant **10 min** à cadence imposée (**18 coups/minute**). Le nombre total de calories dépensées sur la totalité du temps de travail est comptabilisé et converti en points : **1 cal = 0,5 pt**

OU

 **Course à pied + Ergomètre** : En **10 min**, le jeune doit parcourir une distance déterminée de **1200m** en course à pied, puis enchaîner sur l'ergomètre, en cherchant à obtenir le **maximum de calories** dépensées jusqu'au **terme des 10 min** (**1 cal = 1pt**). La cadence est imposée (**18 coups/minute**).

Des **points de pénalités** sont appliqués si la cadence n'est pas respectée : pénalité de 20 calories / pt de cadence > 18.

### ■ Matériel

Dans le cas d'un départ toutes les minutes :

- Épreuve « ergomètre » : 10 ergomètres
- Épreuve « course à pied + ergomètre » : 7 ergomètres



Le circuit de course à pied doit être distinct de celui de l'échauffement, de manière à ne pas mettre de confusion pour les jurys de l'échauffement.

Il est fortement conseillé de fonctionner sur un parcours nécessitant la réalisation d'un seul tour de 1200m, pour ne pas avoir à compter les tours.

### ■ Humain (arbitrage)

Si l'épreuve est uniquement l'exercice d'ergomètre, 2 personnes sont nécessaires : l'une pour aider les rameurs à s'installer et programmer l'ergo et l'autre pour relever les scores.

Si l'épreuve d'endurance est « course à pied + ergomètre », il conviendra d'avoir 1 personne supplémentaire pour la partie course à pied.