



FÉDÉRATION FRANCAISE DES SOCIÉTÉS D'AVIRON



LIGUE D'AUVERGNE D'AVIRON

# Championnat d'Auvergne Ergo 5 Février 2012 Au Club de l'Aviron de Vichy

## 1/Courses

- Tous les participants devront être obligatoirement en possession de la licence FFSA 2012 et à jour de leur certificat médical.
- La participation à cette compétition est obligatoire pour les rameurs et rameuses souhaitant intégrer l'équipe régionale.

## 2/ Catégories et règles de réalisation

Course n°	horaires	catégories	distances	Facteur de résistance
1	9H30 à 10h	Vétérans /Loisirs	1000m	Libre
2	10h20	MH	1000m	Maxi 105
3	10h40	MF	1000m	Maxi 105
4	11h00	CH	1500m	Maxi 120
5	12h00	CF	1500m	Maxi 110
6	12h20	JH / SH	2000m	Libre
7	13h00	JF / SF	2000m	Libre

La Ligue d'Auvergne d'Aviron se réserve le droit de regrouper des courses ou de modifier les horaires prévisionnels en fonction du nombre d'engagés.

### **3/ Comment régler la résistance à air ?**

La résistance à air du rameur Concept2 est ajustée au moyen d'un levier situé sur le côté du volant d'inertie. Le levier de résistance augmente ou diminue le volume d'air circulant dans le volant d'inertie. Plus le volume d'air est élevé (levier de résistance à 10), plus la résistance à l'air est élevée, et vice-versa. Malheureusement, certains confondent une résistance élevée et l'intensité de leur séance d'entraînement, ou encore leur propre condition physique. Nous allons dissiper ici certaines de ces idées reçues.

### **Comment connaître votre facteur de résistance ?**

Pour connaître votre facteur de résistance à partir des écrans PM3 ou PM4, **appuyer sur "autres options (5e bouton) puis sur "facteur de résistance" (1e bouton), ensuite ramer quelques coups jusqu'à ce que le chiffre se stabilise**. Si le chiffre est trop élevé, baissez le volet d'arrivée d'air accessible avec votre main droite.

### **4/ Engagements**

- Les inscriptions sont à réaliser sur le fichier joint avant le mercredi 1<sup>er</sup> Février inclus auprès de Christophe GARRIVIER à l'adresse mail suivante : christophe.garrivier@avironfrance.fr

### **5/ Horaires**

-Le départ des courses se fera toutes les 20 minutes. Un espace d'échauffement sera mis à disposition des rameurs 20 minutes avant leur prise en main des ergomètres servant pour la compétition.

### **6/ Précautions**

-Un test d'ergomètre à l'image d'une course d'aviron demande un échauffement approprié (course à pied, étirements et échauffement sur ergomètre).

Christophe GARRIVIER  
Technicien Sportif Régional  
06 30 76 81 22  
christophe.garrivier@avironfrance.fr

---