



# RÈGLEMENT SAISON 23/24



## Table des matières

<b>CADRE GÉNÉRAL</b> .....	2
<b>OBJECTIFS</b> .....	2
<b>CODE D'HONNEUR</b> .....	2
<b>MATÉRIEL</b> .....	2
<b>CATÉGORIES</b> .....	3
<b>ÉPREUVES ET DÉFIS</b> .....	4
<b>CALCUL DES POINTS</b> .....	5
<b>Les points de réalisation</b> .....	5
<b>Les points de classement</b> .....	7
<b>Les points bonus</b> .....	8
<b>PROGRESSION DANS LE CHALLENGE</b> .....	8
<b>CLASSEMENT DES CLUBS</b> .....	9
<b>AIDE À LA SAISIE DES SCORES</b> .....	9
<b>Saisie des 4 épreuves calibrées en temps (durées ramées)</b> .....	9
<b>Saisie des 8 épreuves calibrées en distance</b> .....	10
<b>Saisie des 4 paliers kilométriques trimestriels</b> .....	10
<b>Saisie de la participation aux événements localisés</b> .....	11
<b>Saisie de l'accomplissement d'un 100 km ou 24 h</b> .....	11



# CADRE GÉNÉRAL

Ce challenge est ouvert à tout(e) pratiquant(e) détenteur ou détentrice d'une licence de la Fédération Française d'Aviron (Licence A, I, BF, U). Il a pour objectif de valoriser la pratique de l'aviron indoor en prenant en compte une grande variété de défis que peuvent relever ses pratiquant(e)s.

C'est un challenge proposant :

- un classement individuel, basé sur la réalisation, la progression et/ou le classement des personnes sur l'ensemble des épreuves qui sont regroupées en 7 défis. Un système de points (détaillé plus loin) permet de se classer individuellement dans l'une des catégories.
- un classement des clubs, basé sur les résultats des adhérent(e)s inscrit(e)s de chaque structure.

## OBJECTIFS

Ce challenge a pour vocation de valoriser les efforts fournis par les pratiquant(e)s d'aviron indoor, quel que soit leur niveau de pratique et leur implication. Il peut s'agir de tenter de relever l'ensemble ou une partie des défis, de chercher à figurer au mieux au classement, individuel ou encore de permettre à son club de marquer quelques points de plus.

Il s'agit également de doter les clubs, les encadrant(e)s, ou encore les pratiquant(e)s isolé(e)s d'outils et de pistes permettant de diversifier et d'enrichir la pratique de l'aviron indoor.

Les formats proposés vont de la recherche du chrono de sprint à l'endurance, au cumul de kilomètres sur la saison, en passant par la participation à des compétitions et la pratique de l'ultra-endurance en solo ou en équipe.

Les participant(e)s trouveront ainsi des épreuves de différentes natures, regroupées en 7 défis qu'ils pourront relever indépendamment.

Ce challenge est synchronisé sur la saison FFAviron, ce qui signifie que les épreuves doivent être réalisées entre le 1er septembre et le 31 août de chaque saison.

## CODE D'HONNEUR

Comme la plupart des challenges d'aviron indoor, les 7 défis capitaux reposent sur la bonne foi et l'honnêteté des participant(e)s. Il est de la responsabilité de chaque participant de veiller à ce que les scores saisis soient corrects et réalisés en respectant les règles du jeu détaillées ici. L'équipe d'administration se réserve le droit de demander à chaque participant(e)s de fournir une preuve de la réalisation de chaque épreuve, et d'annuler une performance ou de disqualifier un pratiquant n'étant pas capable de répondre à ces demandes.

Des modérations des scores peuvent avoir lieu à n'importe quel moment de la saison, avec ou sans préavis ou justification si une entrée est jugée erronée ou illégitime.

## MATÉRIEL

L'intégralité des épreuves de ce challenge doit être réalisée sur des rameurs Concept2. L'utilisation de slides ou de rameur Dynamic n'est autorisée que pour les épreuves individuelles d'ultra-distance (100 km et 24h).



# CATÉGORIES

Les participants sont regroupés en 48 catégories définies selon :

- Le genre : Homme ou Femme.
- L'âge : déterminé en prenant en compte l'âge atteint par les pratiquant(e)s le 31/08 de chaque saison, à l'exception des **J14 qui doivent avoir atteint 13 ans avant le 31/12** (+4 mois de tolérance par rapport aux autres catégories). Les catégories d'âge proposées sont J14, J16 ; J18 ; 19 à 29 ans ; 30 à 39 ans ; 40 à 49 ans ; 50 à 59 ans ; 60-69 ans, 70 ans et plus.
- Le poids de corps, à l'exception des catégories Jeunes et juniors (jusqu'à 18 ans) : Poids Léger (PL) pour les hommes de 75 kg maximum, et les femmes de 61,5 kg maximum, Toutes Catégories (TC) pour les autres. Notez qu'un(e) participant(e)s PL peut faire le choix de participer en TC, mais il ou elle ne peut en aucun cas être présent(e) sur les deux catégories.  
Si en cours de saison, un(e) participant(e) change de catégorie, alors il sera automatiquement classé en TC. Il est de la responsabilité de chacun, en tenant compte que ce challenge est basé sur la bonne foi de tous, de notifier leur changement de catégorie en éditant leur profil.
- Le handicap en fonction de la classification de l'athlète, de son sexe (homme et femme) et de son âge (moins de 20 ans, 20 ans et plus) : PR1, PR2, PR3 handicap physique, PR3 handicap mental AB, PR3 handicap mental BC, PR3 handicap mental CD.

Les catégories proposées sont donc les suivantes :

VALIDES	H	F	H PL	F PL	PARA/ADAPTÉ	H	F
J14	X	X			PR1 -20	X	X
J16	X	X			PR1 20+	X	X
J18	X	X			PR2 -20	X	X
19-29	X	X	X	X	PR2 20+	X	X
30-39	X	X	X	X	PR3 ID AB -20	X	X
40-49	X	X	X	X	PR3 ID AB 20+	X	X
50-59	X	X	X	X	PR3 ID BC -20	X	X



60-69	X	X	X	X	PR3 ID BC 20+	X	X
70+	X	X	X	X	PR3 ID CD -20	X	X
					PR3 ID CD 20+	X	X

## ÉPREUVES ET DÉFIS

<b>Avarice</b>	100m	1min	500m
<b>Paresse</b>	4min	1000m	2000m
<b>Colère</b>	5000m	30min	10000m
<b>Envie</b>	60min	21097m	42195m
<b>Orgueil</b>	 	Cumul de mètres par saison	 
<b>Luxure</b>	Participation à des compétitions		
<b>Gourmandise</b>	100km	24h	en solo ou en équipe

## COMPLÉTER LES DÉFIS

Les défis **Avarice**, **Paresse**, **Colère** et **Envie** sont complétés si toutes les épreuves qui les composent sont réalisées indépendamment du niveau de performance atteint ou d'un classement sur les épreuves.

*Par exemple pour l'Avarice, je dois réaliser : 100m + 1min + 500m et saisir chacun des scores.*

Notez qu'un dispositif de contrôle automatique permettra cette saison de limiter les erreurs de saisie. Si vous voyez apparaître un message d'erreur lors de la validation de vos scores, vérifiez les performances entrées (par exemple saisie du t/500 moyen au lieu du chrono, interversion entre minutes et secondes, fautes de frappe).

Le défi **Orgueil** est validé si le premier palier de cumul de kilomètres (200 km) est atteint pour chacune des saisons (cumul trimestriel).

Le défi **Luxure** est validé si la participation à au moins 3 événements a été enregistrée.

Le défi **Gourmandise** est validé si au moins une réalisation sur 100km et une réalisation sur 24hr ont été enregistrées. Ces réalisations doivent répondre aux exigences organisationnelles demandées pour les records de France.

Consultez ces règlements pour tous les détails sur [ffaviron.fr/compétitions/indoor/records-aviron-indoor](http://ffaviron.fr/compétitions/indoor/records-aviron-indoor)  
Les scores saisis peuvent faire l'objet de mises à jour sans limitation au cours de la saison s'ils sont améliorés.



Pour plus de détails sur saisies qui sont éligibles, consultez le chapitre "Aide à la saisie des scores".

## CALCUL DES POINTS

Chaque épreuve permet de marquer des points qui, cumulés, serviront à déterminer le classement sur la saison en cours. Un(e) participant(e)s peut marquer des points de réalisation, de classement ou de bonus.

### Les points de réalisation

Les points de réalisation sont fixes et récompensent l'atteinte d'un palier ou un accomplissement particulier. Ils sont propres à chaque épreuve :

⇒ **Sur le défi Orgueil, chaque trimestre, les paliers vous octroient :**

- o 10 pts pour 200 km minimum
- o 15 pts pour 350 km minimum
- o 20 pts pour 500 km minimum
- o 25 pts pour 750 km minimum
- o 30 pts pour 1 000 km minimum
- o 35 pts pour 1 250 km minimum
- o 40 pts pour 1 500 km minimum Les points des paliers ne se cumulent pas.

⇒ **Sur le défi Luxure, les participant(e)s peuvent marquer :**

- o 20 pts en participant à 1 événement éligible
- o 40 pts en participant à 2 événements éligibles
- o 50 pts en participant à 3 événements éligibles
- o 60 pts en participant à 4 événements éligibles
- o 70 pts en participant à 5 événements éligibles (la saisie est limitée à 5 évènements)

Retrouvez la liste des événements éligibles sur la page dédiée du site [c7dc.ffaviron.fr](http://c7dc.ffaviron.fr). Deux types d'évènements sont éligibles :



- **Événements connectés (en ligne et en direct) :**

Ces événements assurent une participation à distance et remplissent a minima les conditions suivantes :

- Publier en amont les conditions d'organisation, le règlement, le programme des courses, les modalités d'inscription sur un site ou page d'un réseau social dédié et consultables en permanence.
- Utiliser un système de course avec départ synchronisé et permettant d'afficher la progression et la hiérarchie des participants en temps réel.
- Publier les résultats des courses ou des classements de catégories sur un site ou page d'un réseau social dédié, consultables en permanence.

Notez que les résultats publiés par les organisateurs prévalent sur les justificatifs fournis par les participants dans l'arbitrage des conflits liés aux problèmes techniques éventuels rencontrés lors de ces événements. L'équipe de modération peut à tout moment demander aux organisateurs des justificatifs complémentaires en cas de doute sur la conformité de leurs événements.

- **Événements localisés (organisés en présentiel).**

Les organisateurs d'événements localisés doivent remplir au minimum les conditions suivantes :

- Publier en amont les conditions d'organisation, le règlement, le programme, les modalités d'inscription sur un site ou page d'un réseau social dédié, consultables en permanence.
- Rassembler tous les participants dans un même lieu, à des horaires prédéterminés, tels que précisés dans le programme.
- Publier les résultats des courses ou des classements de catégories sur place et sur un site ou page d'un réseau social dédié, consultables en permanence.

Notez que les résultats publiés par les organisateurs prévalent sur les justificatifs fournis par les participants dans l'arbitrage des conflits liés aux problèmes techniques éventuels rencontrés lors de ces événements. L'équipe de modération peut à tout moment demander aux organisateurs des justificatifs complémentaires en cas de doute sur la conformité de leurs événements. La conformité au code des compétitions indoor (annexe 7.3 du règlement intérieur de la FFA), avec avis de la ligue régionale seront facilitants.

Dans tous les cas :

- La participation à plusieurs épreuves ou manches d'un seul événement (même si celles-ci ont lieu sur des journées différentes) ne peuvent pas se cumuler pour ce défi. Même si le participant réalise plusieurs courses, il n'a participé qu'à un seul événement.
- Les événements éligibles ne comprennent pas les manifestations organisées dans le cadre d'un entraînement ou du fonctionnement classique d'une structure ou d'un club (entraînement ou stage, regroupements, contrôles d'entraînements, ou entraînements en ligne, manifestations chronométrées sans classement officiel, animations événementielles...). Il doit s'agir de rencontres d'aviron indoor organisées ponctuellement et spécifiquement dans ce but, ouvertes au plus grand nombre, en respect des impératifs réglementaires en vigueur dans leur zone géographique (autorisation auprès des pouvoirs publics comme la préfecture ou collectivité territoriale, dispositions en termes de secours et de mesures sanitaires...).
- La date retenue sur les 7 Défis Capitaux est ainsi la date à laquelle se court la dernière manche ou les finales de l'événement. La saisie de la participation à un événement s'opère via un menu déroulant proposant les événements éligibles, qui s'afficheront dès lors qu'ils sont terminés. Dans



le cas d'événements hybrides (proposant une combinaison connecté/localisé), la publication d'un classement unique regroupant les deux modalités sera étudiée pour établir l'éligibilité de l'événement, et la manière dont il pourra être traité sur les 7 défis capitaux.

• Le recensement des événements éligibles peut être opéré par tous les utilisateurs des 7 Défis Capitaux. Pour déclarer, un événement, un formulaire spécifique est disponible à partir de la page dédiée aux événements sur [c7dc.ffaviron.fr](http://c7dc.ffaviron.fr)

- Les liens fournis doivent mener directement aux informations voulues ( accès direct à la page du site dédié, contenant les résultats non à un site général).
- Les e-mails de contact doivent être un e-mail valide du demandeur. Si il n'y a pas de réponse à ce mail l'évènement ne sera pas validé.
- Un événement ne sera éligible qu'après publication des résultats complets, directement consultables par tous via le lien fourni dans le formulaire de demande.
- Lors d'une demande, une information sera envoyée au mail fourni en cas d'information invalide, de manque d'information ou d'évènement non conforme. Si rien n'est envoyé, c'est que la demande est conforme et en attente des résultats puis sera affichée dans la liste des évènements en attente.
- Une demande doit idéalement être faite aussitôt la page de l'évènement créée afin de pouvoir corriger les éventuels problèmes et de pouvoir tout vérifier en amont de la manifestation.
- Un **Petit guide rapide de l'organisateur** est disponible **dans la page "évènement"**

⇒ **Sur le défi Gourmandise, les participant(e)s peuvent marquer :**

- o 50 points en réalisant un 100 km solo
- o 40 points en participant à un 100 km tandem
- o 30 points en participant à un 100 km small team (entre 3 et 10 personnes)
- o 20 points en participant à un 100 km large team (plus de 10 personnes)
- o 70 points en réalisant un 24h solo
- o 60 points en participant à un 24h tandem
- o 50 points en participant à un 24h small team (entre 3 et 10 personnes)
- o 40 points en participant à un 24h large team (plus de 10 personnes)

Si un(e) participant(e) réalise plusieurs fois la même épreuve dans des formats différents, seul le format qui rapporte le plus de points est comptabilisé. Par exemple, si je fais un 100 km en small team et un 100 km en tandem, seuls les points du tandem sont comptabilisés, les points rapportés par les deux réalisations ne se cumulent pas.

## Les points de classement





Les points de classement dépendent du classement atteint par le/la participant(e) sur une épreuve donnée dans sa propre catégorie. Ils sont calculés en fonction du nombre de scores postés sur une épreuve donnée, par la formule suivante :

$(\text{Nombre de scores dans l'épreuves} + 1) - \text{Classement} = \text{Points de classement}$

Exemple : sur l'épreuve du 2000m je suis classé 5° de ma catégorie sur 14 participant(e)s à cette épreuve. Ma performance me rapporte donc 10 points de classement.  $(14 + 1) - 5 = 10$ .

## Les points bonus

Les points bonus sont attribués à un(e) participant(e) qui occupe l'une des 10 premières places du classement sur une épreuve, ou que le/la participant(e) réalise l'ensemble des épreuves constituant un défi. Un bonus attribué est aux 10 premiers scores de chaque épreuve : Le premier marque 20 points de bonus, le deuxième 15 points de bonus, le troisième 10 points, et de la 4e à la 10e place, les points bonus sont calculés de la manière suivante :  $11 - \text{classement} = \text{bonus}$

En gardant le même exemple :

Ma 5e place m'octroie 6 points de bonus :  $11 - 5 = 6$ . Au total, avec mon 2000m je marque 16 points (10 points de classement + 6 points de bonus). Notez que si un(e) participant(e) vous passe devant sur une épreuve, votre classement général en sera affecté car vous perdrez des points.

Un bonus directement appliqué sur le total des points d'un(e) participant(e) lui est attribué s'il parvient à compléter des défis.

- Le défi Avarice complété rapporte 15 points de bonus
- Le défi Paresse complété rapporte 15 points de bonus
- Le défi Colère complété rapporte 70 points de bonus
- Le défi Orgueil complété rapporte 70 points de bonus
- Le défi Luxure complété rapporte 70 points de bonus
- Le défi Envie complété rapporte 130 points de bonus
- Le défi Gourmandise complété rapporte 130 points de bonus

Les points de bonus de défi se cumulent, compléter les 7 défis représente donc 500 points de bonus.

## PROGRESSION DANS LE CHALLENGE

Tous les défis peuvent être réalisés de manière indépendante, aucun ordre de réalisation n'est imposé. Cependant, pour maintenir un intérêt permanent et une confrontation juste, nous incitons les participant(e)s à poster le plus régulièrement possible leurs scores. Chaque défi complété est marqué par le gain d'un badge sur votre profil.

Le classement général au sein d'une catégorie prend en compte la totalité des points marqués, sans différencier si ce sont des points de bonus, classement ou réalisation. Ainsi, un(e) participant(e) peut



modifier son classement général en améliorant des performances sur certaines épreuves, ou en accomplissant un maximum d'épreuves.

Notez que chaque mise à jour d'un score peut affecter potentiellement le score de tou(te)s les participant(e)s de la même catégorie si celui-ci modifie aussi leur classement.

À la fin de chaque saison, quelques jours supplémentaires sont accordés aux participant(e)s pour saisir et vérifier les scores qui doivent impérativement avoir été ramés sur la saison concernée (entre le 01/09 et le 31/08). Le classement officiel est publié après une dernière modération.

## CLASSEMENT DES CLUBS

Le classement des clubs ajoute une dimension collective au challenge et est conçu comme un outil contribuant à créer une émulation dans les clubs de la FFAviron. Les clubs sont des structures affiliées ou conventionnées à la FFAviron pour la saison en cours.

Le calcul des points d'un club est déterminé par la somme des points marqués par les participant(e)s actifs, ayant complété au moins 2 défis et à jour de leur licence. Ces derniers sont désignés comme « avancés ». Le statut des participant(e)s dépend de leur progression dans le challenge :

- **Inactifs** : celles et ceux qui n'ont saisi aucun score ou accomplissement, totalisent 0 point et n'apparaissent pas dans les classements des catégories individuelles.
- **Actifs** : celles et ceux qui ont saisi au moins un score ou un accomplissement. Ils/elles apparaissent dans les classements des catégories individuelles. Ils/elles ne rapportent leurs points (classement + réalisation et bonus cumulés) à leur club qu'à partir de deux défis complétés.

Les utilisateurs possédant une licence individuelle ne sont pas rattachés à un club.

## AIDE À LA SAISIE DES SCORES

Cette section est organisée de manière à donner aux utilisateurs les informations de saisie pour chaque type d'épreuve. Les défis concernés sont cités en sous-titres.

Notez qu'il est possible de cumuler les saisies pour une réalisation.

Par exemple, un utilisateur participe à une compétition où il réalise un 2000 m. Il peut mettre à jour son chrono sur l'épreuve du 2000 m et à la fois indiquer une participation à un événement localisé, et intégrer ces kilomètres avec son échauffement et récupération dans le cumul du trimestre en cours.

Des posters tutoriels annexes sur l'utilisation du LogBook Concept2 et du PM pour retrouver les informations qui vous sont demandées sont également proposés de manière complémentaire, n'hésitez pas à y jeter un œil dans la rubrique Aide et tutoriel.

### Saisie des 4 épreuves calibrées en temps (durées ramées)

**Avarice (1 min) - Paresse (4 min) - Colère (30 min) - Envie (60 min)**



Il suffit à l'utilisateur de saisir pour chacune de ces épreuves la distance qu'il a parcouru dans le temps imparti. Il est primordial que ces durées soient programmées précisément sur le moniteur du rameur Concept2 (temps uniques) et non relevées en tant que temps de passage, intervalles ou visuellement à l'atteinte de la durée.

Un écran de mémoire avec code de vérification, ou une saisie vérifiée dans le Logbook Concept2 peuvent être demandés en complément.  
Le poster tutoriel « Trouver une performance sur le Logbook Concept2 » est proposé en complément à cette section.

Ces épreuves apportent des points de classement et peuvent être mises à jour indéfiniment au cours de la saison.

## Saisie des 8 épreuves calibrées en distance

**Avarice (100 m, 500m) - Paresse (1000 m, 2000 m) - Colère (5000 m, 10000 m) - Envie (21097 m, 42195 m)**

Il suffit à l'utilisateur de saisir pour chacune de ces épreuves le temps réalisé pour parcourir la distance impartie (et non pas le T/500 moyen correspondant). Il est primordial que ces distances soient programmées précisément sur le moniteur du rameur Concept2 (distance unique ou single distance) et non relevées en tant que distances intermédiaires, intervalles ou visuellement à l'atteinte de la distance.

Un écran de mémoire avec code de vérification, ou une saisie vérifiée dans le Logbook Concept2 peuvent être demandés.

Le poster tutoriel « Trouver une performance sur le Logbook Concept2 » est proposé en complément à cette section.

Ces épreuves apportent des points de classement et peuvent être mises à jour indéfiniment au cours de la saison.

## Saisie des 4 paliers kilométriques trimestriels

**Orgueil (cumul des kilomètres en automne, hiver, printemps et été)**

Il s'agit de saisir le cumul des kilomètres parcourus chaque mois sur le rameur Concept2. Ils sont regroupés ensuite selon les trimestres suivants :

- Automne = septembre - octobre - novembre.
- Hiver = décembre - janvier - février.
- Printemps = mars - avril - mai.
- Été = juin - juillet - août.

Chaque trimestre est considéré comme une épreuve au cours de laquelle il faudra franchir des paliers successifs : 200, 350, 500, 750, 1000, 1250, 1500 kilomètres. Les points ne sont pas cumulés lorsqu'un nouveau palier est franchi.



Un poster tutoriel complémentaire à cette section « Retrouver ses totaux mensuels » est également proposé.

Ces épreuves apportent des points de réalisation qui dépendent du palier atteint. La saisie peut être mise à jour indéfiniment au cours de la saison.

## Saisie de la participation aux événements localisés

### Luxure (sélection des événements éligibles)

L'utilisateur doit sélectionner dans la liste déroulante les événements éligibles auxquels il a participé.

Si un événement ne figure pas dans ces listes déroulantes, l'organisateur peut faire une demande d'évaluation de son événement en remplissant le formulaire sur la page dédiée. Un événement qui comporte plusieurs épreuves dans son programme ne peut être comptabilisé qu'une fois pour ce défi, même si l'utilisateur participe à plusieurs épreuves différentes.

Le défi Luxure apporte des points de réalisation qui dépendent du nombre d'événements auxquels l'utilisateur a participé. Le défi est validé si au moins trois événements sont complétés

## Saisie de l'accomplissement d'un 100 km ou 24 h

### Gourmandise (100 km, 24h en solo, tandem, small team ou large team)

Pour chacune des épreuves, l'utilisateur doit indiquer le temps si c'est un 100 km ou la distance parcourue si c'est un 24 h.

Ces épreuves apportent des points de réalisation qui dépendent de la catégorie dans laquelle l'utilisateur le réalise (Solo, Tandem, Small Team ou Large Team). Les points de réalisation se cumulent dans le cas où un utilisateur boucle plusieurs fois la même épreuve dans des catégories différentes.

Pour la réalisation de ces épreuves, les exigences organisationnelles liées à celles de la réalisation des records s'appliquent, hormis celles concernant la composition des équipes.

Des minimas sont également imposés pour les réalisations en Solo :

- Le 100km doit être bouclé en 14h maximum pour un homme / 16h maximum pour une femme
- Le 24h doit couvrir 140km minimum pour un homme / 120km pour une femme

Vous pouvez consulter ces règles sur la page «RECORDS AVIRON INDOOR» du site web de la Fédération Française d'Aviron.

Vous pouvez également accéder directement au document PDF «RECORDS DE FRANCE D'AVIRON INDOOR - Texte réglementaire».

Comme pour les records, ou les autres saisies sur les 7 DC, des éléments justificatifs et preuves peuvent également être demandés à chaque participant.