



11ème DEFI

ENTREPRISE AVIRON

Dimanche 22 juin 2025

Conditions de participation

Informations Générales :

- **Ouvert à toutes les entreprises** (24 bateaux maximum)
- **Catégories d'équipe** : Femme, Mixte, Homme
- **Équipage** : 4 rameurs de la même entreprise + 1 barreur du club Aviron
- **Licence FFA** : Inclut une assurance pour chaque rameur
- **Baptême du bateau** : Nom obligatoire pour chaque équipage



Organisation et Entraînements

Organisation :

- Savoir nager (attestation sur l'honneur)
- Remplir le questionnaire de santé dès le début des entraînements
- Un responsable par équipage pour la communication et les réservations

Entraînements :

- A partir du 14/04/25
- Minimum 3 entraînements recommandés avant le challenge
- Réservations sur le site : avironclubdolois.fr
- Entraînements en semaine : Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi (17h30 - 20h00)
- Entraînements le we : en individuel Samedi, Dimanche (9h30 - 12h00 sans réservation)



Epreuves et Récompenses

Épreuves :

- Parcours de classement sur 500m en yolette
- Parcours pour les finales en yolette
- Épreuve au sol : Relais 4x250m sur ergomètre

Classement :

- Addition des résultats en yolette et à l'ergomètre par catégorie
- Trophée pour l'équipage gagnant
- Récompense pour le meilleur temps sur ergomètre
- Rappel : pour l'entreprise gagnante inscription gratuite l'année suivante

