



AVIRON

Challenge rameur sur ergomètre

RÈGLEMENT

L'Association Sportive Nationale des Douanes (ASND) organise un challenge d'aviron sur ergomètre du 3 au 21 décembre 2018.

Présentation de la discipline

Ce challenge est individuel et à la portée de tout douanier/douanière pratiquant une activité sportive.

Le rameur, dit aussi "ergomètre" est un outil d'entraînement en salle complémentaire de la pratique sur l'eau. Il reproduit les distances et la "résistance de glisse" assez fidèlement et est donc utilisé aussi bien par les sportifs rameurs que par la plupart des salles de sport en tant que machine d'exercice cardio.

Ouverture des inscriptions

Les inscriptions sont ouvertes dès aujourd'hui. Seuls les agents de l'administration des douanes adhérents à l'ASND peuvent participer. Elles se font en envoyant un e-mail à l'adresse suivante :

cedric.orgeret@douane.finances.gouv.fr

La demande d'inscription devra comprendre les informations suivantes :

- Nom, prénom
- Sexe
- N° d'adhérents (possibilité de prendre son adhésion directement pour l'occasion)
- Direction régionale d'appartenance
- Niveau en aviron (nombre d'années ou de mois de pratique, participation à des compétitions, néophyte...)

Organisation de la compétition

L'épreuve sera réalisée en individuel.

La distance est de 1.500 mètres. Il s'agit d'un test de rapidité : le but est de parcourir la distance le plus rapidement possible. Ce test devrait prendre en moyenne entre 5 et 9 minutes selon votre forme/âge/poids.

Attention si l'ergomètre indique plus ou moins de 1.500 mètres précisément, votre test ne sera pas pris en compte. Respectez bien le mode d'emploi en pj

Les conseils du coach :

« Cette distance va mobiliser votre "endurance" au bout de 1-2 minutes d'effort. Il faut donc s'échauffer de 15 à 30 minutes avant de manière consciencieuse (début de sudation) et prévoir un temps de 10-15 minutes après pour continuer la séance à faible intensité (retour au calme et étirement). Compter donc au moins 45 minutes pour l'ensemble de la séquence. Pour arriver à un résultat intéressant, faites un premier test à moins de 75% de votre maximum potentiel afin d'avoir des points de repères. Ensuite, faites le une seconde fois « pour de vrai" au moins 24h plus tard. »

Procédure d'envoi des vidéos

Une plateforme accessible depuis un PC douane est mise en place afin d'y télécharger votre vidéo.

La procédure est très simple mais peut nécessiter un certain délai de chargement :

- 1) une fois la vidéo enregistrée sur votre caméra, téléchargez la sur votre PC de service ;
- 2) sur votre navigateur web, cliquez sur ce lien <http://10.130.200.36:5959/>
- 3) charger votre vidéo entre le 3 et le 21 décembre 2018
- 4) Prendre la photo du résultat final et tout autre selfie sympa (déguisement, photos d'équipes bienvenues!).

Pour toute question d'ordre technique, veuillez contacter :
david.villard@douane.finances.gouv.fr

L'arbitrage

Un jury évaluera et classera toutes les performances. De nombreux lots seront attribués.

L'annonce des résultats sera faite début janvier 2019 sur le site asnd.fr

La vidéo des vainqueurs pourra être mise en ligne sur le site asnd.fr sur accord de ces derniers.