Tourcoing, le 16 novembre 2021

Affaire suivie par : A. CAUDRON
☎ : 09.702.826.87

Mesdames et Messieurs les Président(e)s
des Associations Régionales

Objet : **Challenge aviron**

L'Association Sportive Nationale des Douanes (ASND) organise un nouveau challenge d'aviron sur ergomètre du **29 novembre au 20 décembre 2021** inclus.

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 du challenge et engagement caritatif :

Les premiers tests sont possibles dès le lundi 29 novembre. Seul un **ergomètre de marque CONCEPT 2** est pris en compte (pour l'harmonie des résultats), il s'agit de la marque la plus fiable et la répandue de ce matériel que vous trouverez dans la plupart des structures sportives. Où ? Vous pouvez faire le test dans une salle liée à l'ASND, dans une salle de sport privée ou même chez vous si vous avez la chance d'avoir ce matériel. **Seuls les agents de l'administration des douanes ou retraités adhérents à jour de l'ASND** peuvent participer. Renseignez vous : les adhérents des organisations sportives régionales comme l'ASDGD sont par exemple déjà tous membres de l'ASND.

Pour chaque participant, les organisateurs verseront 1€ à l'Oeuvre des Orphelins des douanes https://www.odod.fr/ ainsi que 1€ à Avirose https://www.sereconstruireendouceur.com/avirose/ une association permettant aux femmes atteintes d'un cancer de reprendre le sport via l'aviron indoor. Engagez-vous donc aussi en masse pour **aider ces deux belles causes** ! Vous pouvez aussi leur verser directement vos dons si vous ne pouvez pas faire le challenge.

Organisation de la compétition :

L'épreuve sera réalisée en individuel ou en équipe de deux.

La distance est de 1.500 mètres en individuel. Pour les équipes de deux (classement masculin, féminin ou mixte), la distance est doublée (3.000m) mais les rameurs/ses peuvent se relayer à leur guise. Il s'agit d'un test de rapidité : le but est de parcourir la distance le plus vite possible. Ce test devrait prendre en moyenne entre 5 et 9 minutes selon votre forme/âge/poids (et le double si vous tentez le test en équipe).
Attention si l'ergomètre indique plus ou moins de 1.500 ou de 3.000 mètres précisément sur la photo finale du résultat, votre test ne sera pas pris en compte. Respectez donc bien le mode d'emploi en annexe. Il est possible de faire les deux tests (en équipe + individuel) mais le test en équipe ne peut pas être l'addition de 2 tests individuels mais bien un test sur 3.000 mètres.

Les conseils du coach :

« Cette distance va mobiliser votre endurance au bout de 1-2 minutes d'effort.
Il faut donc bien 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 environ 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 résultats :

Toute question pratique ou l'envoi de vos résultats devra se faire **avant le lundi 20 décembre midi** via un simple courriel aux adresses suivantes :

flavie.boiteux@douane.finances.gouv.fr et cedric.orgeret@douane.finances.gouv.fr

Votre mail devra comprendre les informations suivantes:

1- Nom, prénom (x2 si équipe relais) et service d'appartenance
2- N° d'adhérent (possibilité de prendre son adhésion directement pour l'occasion)
3- photo du compteur comme expliqué dans les instructions en annexe
4- en option : tout autre « selfie » sympa est le bienvenu (déguisement, photos d'équipes, un prix spécial sera à gagner!).

L'annonce des résultats sera faite au plus tard début janvier 2022 sur le site asnd.fr et des lots seront envoyés à tous les participants, la réalisation du test constituant un beau challenge hivernal quel que soit votre résultat enregistré.

Je vous saurais gré de bien vouloir diffuser le plus largement possible ces documents auprès de vos adhérent(e)s.

Le secrétaire général

C. COHEN