



*Le 15 octobre 2023*

CHALLENGE  
RAMEUR NATIONAL  
2023

SECTION AVIRON  
DOUANE

Je vous saurais gré de bien vouloir diffuser le plus largement possible ces documents.

L'Association Sportive Nationale des Douanes (ASND) organise un nouveau challenge d'aviron indoor du **23 novembre au 23 décembre** 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 :**

Les premiers tests sont possibles dès le jeudi 1er décembre. Seul les **ergomètres de marque CONCEPT 2 et de la marque MATRIX** sont pris en compte (pour permettre à un plus grand nombre d'agents de participer), il s'agit des deux marques les plus répandues 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.**

## Organisation de la compétition :

L'épreuve sera réalisée en individuel sur une distance de 1500 mètres ou en binôme. 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.

## Quelques conseils :

« Cette distance va mobiliser votre endurance au bout de 1-2 minutes d'effort. Il faut donc bien s'échauffer avant de manière consciencieuse (début de sudation) et prévoir un temps de retour au calme à faible intensité après l'effort. Puis des étirements quelques heures après le test. 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 samedi 23 décembre inclus** via un simple courriel à l'adresse suivante :

[flavie.boiteux@douane.finances.gouv.fr](mailto:flavie.boiteux@douane.finances.gouv.fr)

Votre mail devra comprendre les informations suivantes:

- Nom, prénom (x2 si équipe relais)
  - Service d'appartenance
  - N° d'adhérent (possibilité de prendre son adhésion en ligne directement pour l'occasion en m'envoyant un mail avec : nom / prénom / date de naissance / service)
  - photo du compteur comme expliqué dans les instructions en annexe
  - tout autre « selfie » sympa est le bienvenu en option
- (déguisement, photos d'équipes)

L'annonce des résultats sera faite début janvier 2024 sur le site asnd.fr et par mail.

Des lots seront envoyés à tous les participants, des récompenses spéciales seront distribuées aux gagnants de chaque catégorie.

La réalisation du test constituant un beau challenge hivernal quel que soit votre résultat enregistré.



