

1er JUILLET

CHALLENGE INTERENTREPRISES AVIRON 2023

LES ENTREPRISES QUI RELÈVENT LE DÉFI



AVANT-PROGRAMME

- 09h30 Accueil des participants "Formule sport"
- 10h00 Consignes aux participants
- 10h30 COURSES EN LIGNE : séries "Formule sport"
- 12h00 Pause déjeuner
- 13h30 Accueil des participants "Formule ludique"
- 14h00 RELAI ERGO pour tous les participants
- 15h00 BEACH ROWING "Formule ludique"
- 16h30 COURSES EN LIGNE : finales "Formule sport"
- 16h30 QUIZZ pour la "Formule ludique"
- 18h30 Remise des prix & Vin d'honneur
- 19h00 Repas

RÈGLEMENT DES COURSES

- > COURSES EN LIGNE sur 500m : ramez ensemble au même rythme en yolette lors de séries et finales, sur plusieurs lignes d'eau. Cohésion, coordination, endurance.
- > RELAI ERGO : chaque équipier réalise 500m sur ergomètre en relai chronométré. Cette épreuve allie explosivité, endurance et effort collectif.
- > BEACH ROWING : après un sprint, embarquez sur un bateau, ramez et virez autour d'une bouée. Passez le relai à vos coéquipiers. Un rameur et son coéquipier barreur forme l'équipage. Addition des temps pour le classement.
- > SERIES : les séries sont disputées avec un classement au temps.
FINALES : les finales se courent par catégorie : Féminine, Mixte, Masculin. Les courses sont chronométrées. Un vainqueur par catégorie.
- > QUIZZ chronométré relatif à l'aviron : la tête & les jambes de vos coéquipiers seront vos meilleurs alliés ! A défaut de bonne réponse, un équipier devra réaliser une distance sur ergomètre avant de pouvoir répondre à la question suivante.
- > Des équipages mixtes-entreprises pourront se constituer sur place au gré de la disponibilité des équipiers surnuméraires.

INFOS PRATIQUES

- > Base nautique de l'Etang du Ter
Bd Emile Guillerot, 56100 Lorient
- > Vestiaires & buvette sur place
- > Fan club d'entreprises et visiteurs bienvenus, libre entrée sur la base.

