

Challenge Ultime Indoor Rowing

Mercredi 11 novembre 2026

Validation du défi Avarice du
Valable pour le défi Luxure du



Avant-programme

Règlement et informations générales

Organisation : Cercle Nautique d'Annecy

Contact : Denis PUYBARAUD presidence.cna@gmail.com ou 06-62-59-86-17

Lieu : Base nautique des marquisats, 33 rue des marquisats, 74000 ANNECY

Localisation GPS : Latitude : 45°53'37.8"N Longitude : 6°08'09.8"E

- Ouverture du site aux participants : mercredi 11 novembre 2026 à partir de 07h30
- Fermeture du site : mercredi 11 novembre 2026 à 13h30

Sécurité : Équipe d'organisation du Cercle Nautique d'Annecy **et** Équipe de secouristes sur site et sur toute la durée de l'événement

Sites internet dédiés à l'événement :

https://sites.google.com/d/1z33O24t2hrDhJQ1rpCkH0CQlNDdoy8RL/p1LtibR_hQTuTVaftiASRRtsnJY4UNGU83/edit

www.annecyaviron.fr

Objectif du challenge :

Chaque participant doit réaliser en 2h00 des parcours sur 100m, 1 minute, 500m, et 4 minutes à la moyenne aux 500 mètres cumulée la plus basse possible.

L'épreuve se déroule sur un ergomètre Concept2 connecté au logiciel Ergrace permettant, via projection sur grand écran, la visualisation de la progression de chaque concurrent (matérialisé par un bateau) à chacun de ses parcours.

Règlement :

- Événement ouvert à tout pratiquant à jour d'une **licence compétition (Annuelle, Indoor, Banc Fixe, Universitaire) de la Fédération Française d'Aviron 2026/2027** (hors para aviron PR1 et PR2, la base nautique ne permettant pas l'accueil de personnes à mobilité réduite).
- Un participant souhaitant faire valider ses résultats en catégorie « Poids léger » (Homme $\leq 75\text{kg}$ et Femme $\leq 61,5\text{kg}$) devra effectuer une pesée entre 2 heures et 1 heure avant son 1^{er} parcours.
- Un compétiteur engagé en catégorie poids léger n'étant pas au poids réglementaire ne verra pas ses temps ou distances, homologués dans cette catégorie de poids.
- Les horaires théoriques de passage pour chaque vague sont indiqués dans le tableau ci-dessous.
- Les inscriptions seront acceptées dans l'ordre d'arrivée (documents d'inscription complets + Frais d'inscription réglés)
- L'organisation répartira, de préférence, les inscrits sur une vague correspondant (dans l'ordre) : à leur genre, à leur catégorie d'âge, leur catégorie de poids.
- L'**arbitrage** sera assuré par un arbitre fédéral de la ligue AURA qui sera chargé du contrôle des licences, du poids lorsque nécessaire, de la validation réglementaire de l'ensemble des résultats.
- Respect strict des mesures sanitaires en vigueur au jour de la manifestation.



Programme :

Démarrage de l'épreuve par vagues comprenant jusqu'à 6 participants, en simultané, selon les horaires suivants :

CUIR 2026							
Épreuves	Vague 1	Vague 2	Vague 3	Vague 4	Vague 5	Vague 6	Vague 7
100 m	9h30	9h35	9h40	9h45	9h50	09h55	10h00
1 mn	10h05	10h10	10h15	10h15	10h20	10h25	10h30
500 m	10h35	10h40	10h45	10h50	10h55	11h00	11h05
Pause 15'							
4 mn	11h25	11h30	11h35	11h40	11h45	11h50	11h55

Inscriptions :

Les inscriptions seront prises en compte dans l'ordre d'arrivée des inscriptions complètes dans la limite de 49 inscrits.

Les inscriptions s'effectuent :

- exclusivement en ligne sur ce site :

<https://www.annecyaviron.com/collect/description/628512-y-challenge-ultime-indoor-rowing>
en renseignant la fiche d'inscription pour chaque participant, téléchargeable sur la page d'inscription.

Une inscription est considérée complète dès lors que :

- l'organisation a reçu une fiche d'inscription renseignée (cf dernière page de ce document)
- les frais d'inscription sont réglés.

Un message de confirmation d'inscription sera envoyé après vérifications.

Rappel : chaque participant doit être licencié FF Aviron 2026/27 en compétition (certificat médical mentionnant « Aucune contre-indication à la pratique de l'aviron en compétition »)

Frais d'inscription :

Le règlement des frais d'inscription d'un montant de 10 euros s'effectue exclusivement sur ce site en suivant le lien ci-dessous.

Date limite d'inscription :

Mercredi 4 novembre à 18h00 dans la limite de 49 inscrits

Publication du programme :

Le programme définitif indiquant la répartition des participants par vague sera publié sur le site internet dédié à l'événement, ainsi que sur le site internet du Cercle Nautique d'Annecy le vendredi 06 novembre à 19h00.



Classement :

Le classement sera un classement scratch pour chaque catégorie pré définie (cf ci-dessous), établi à la moyenne aux 500 mètres la plus basse des 4 parcours cumulés.

Si égalité sur cette moyenne cumulée, un départage sera effectué au cumul de calories dépensées (le plus grand nombre de calories l'emporte).

Les catégories suivantes feront l'objet d'un classement et les trois premiers de chaque catégorie seront récompensés :

U17 H	U17 F	U19 H	U19 F	SH <27	SF <27	MH <50	MF <50	MH ≥50	MF ≥50
-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Apparaîtront dans ce classement les spécificités (catégories d'âge / de poids) afin de validation de record de France et/ou de résultat pour le C7DC, mais elles ne seront pas prises en compte pour un classement distinct.

Récompenses :

Podiums et remise des récompenses mercredi 11 novembre à partir de 12h15.

Les 3 meilleur(e)s de chaque catégorie de classement seront récompensés comme suit :

1er H / 1ère F : Bon d'achat 15 euros chez Intersport

2ème H / 2ème F : Bon d'achat 10 euros chez Intersport

3ème H / 3ème F : Bon d'achat 5 euros chez Intersport

Résultats :

Les résultats seront publiés sur le site internet dédié à l'événement :

https://sites.google.com/d/1z33O24t2hrDhJQ1rpCkH0CQlNDdoy8RL/p/1LtibR_hQTuTVaftiASRRtsnJY4UNGU83/edit

ainsi que sur celui du Cercle Nautique d'Annecy :

www.annecyaviron.com



Informations générales :

Parking :

Parking des marquisats, gratuit, non surveillé

Vestiaires :

2 vestiaires genrés avec douches

Sanitaires :

2 sanitaires mixtes (un au niveau du gymnase, un au niveau des vestiaires)

Zone de restauration :

Restauration légère proposée sur place

Consommation exclusivement à proximité de l'entrée du gymnase sur sol protégé

Restauration légère sur place (sinon, boulangerie à proximité si nécessaire)

Une **permanence médicale** (secouristes) assurera la sécurité de la compétition sur le lieu et toute la durée de l'événement.

Droit à l'image :

Afin de valider un éventuel record de France, l'ensemble de l'épreuve sera retransmis via un live Facebook. De fait, chaque participant autorise le Cercle Nautique d'Annecy à utiliser son image, outre ce live, aussi dans le cadre d'articles publiés dans la presse ou sur internet.

Rappel des points du règlement Challenge des 7 Défis Capitaux applicables à la manifestation (réglementation 2024) :

Défi Avarice :

Points attribués pour chaque épreuve en fonction du nombre de scores postés sur le site et selon la formule :

$$(\text{Nombre de scores dans l'épreuve} + 1) - \text{Classement} = \text{Points de classement}$$

Défi Avarice complété = 15 points bonus

Défi Luxure :

participation à un événement =	20 points attribués pour chacun des 2 premiers événements
	10 points attribués pour chaque événement suivant

La participation au Challenge Ultime Aviron Indoor implique l'acceptation expresse du présent règlement par chaque concurrent.

- Fiche inscription Challenge Ultime Indoor Rowing 2026 -

Civilité			
NOM			
Prénom			
Date de naissance			
N° licence			
Nationalité			
Code Postal de résidence			
Commune de résidence			
Adresse mail			
Numéro de téléphone			
Catégorie de poids (entourer son choix)	Homme ≤ 75kg	Femme ≤ 61,5kg	
	Homme > 75kg	Femme > 61.5kg	
Catégorie C7DC			

FICHE DES RÉSULTATS

(Réservé à l'organisation)

NOM				Prénom		
Age	U17	U19	S-27	M<50	M≥50	
Genre	H			F		
Poids	TC			PL		
Vague						
	100 mètres	1 minute	500 mètres	4 minutes	Somme	
Moyenne/ 500						
Calories						

