

**INVITATION OFFICIELLE**

**LA COUPE QUÉBEC  
AVIRON – COUPE  
JEUNESSE  
SHERBROOKE**

**1 SEPTEMBRE 2019**



Organisée par

**AVIRON QUÉBEC**



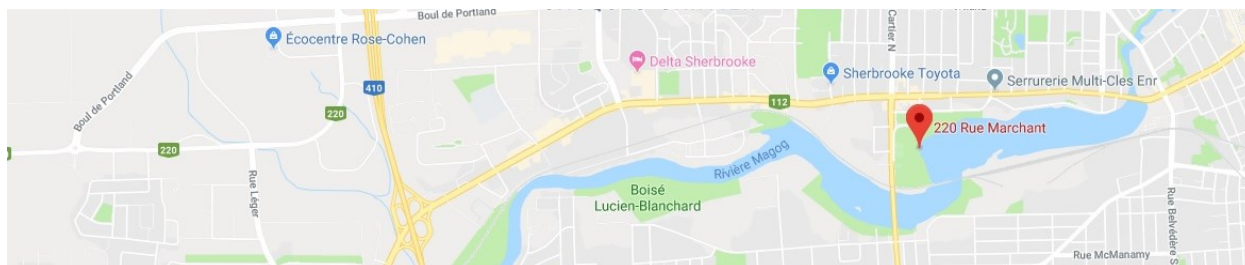
**CLUB NAUTIQUE  
DE SHERBROOKE | AVIRON**

**LE CLUB D'AVIRON DE SHERBROOKE**

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

### SITE DE LA RÉGATE

Parc Jacques-Cartier, 220 Rue marchant, Sherbrooke, QC. De Montréal, prendre Autoroute 10 Est vers Sherbrooke, sortie 140 Autoroute 410 (King Est), ensuite sortie 4E 112 Est (King Est). Roulez 4 Km et tournez à droite sur la rue Marchant.



### SITE INTERNET DE LA RÉGATE

<http://www.cnsherbrooke.ca/eacuteveacutenements.html>

### STATIONNEMENT

Les endroits de stationnements des remorques sont indiqués sur le plan ci-dessous. Des bénévoles vous guideront à votre arrivée. Le stationnement des spectateurs est situé le long de la rue Marcil.



## **NOURRITURE**

Aucune cantine ne sera présente sur place. Les athlètes doivent apporter leurs lunchs et collations. Un Provigo est situé à 100m du site. Aucune bouteille d'eau ne sera vendue ou données aux bénévoles. Apportez votre bouteille pour la remplir à la station d'eau prévue à cet effet.

## **TOILETTES**

Les toilettes sont disponibles dans le parc

## **INSCRIPTIONS**

La date limite officielle pour la réception des inscriptions est le **mercredi 28 août 2019 à 23 :59**.  
**Sur le site de [regattacentral.com](http://regattacentral.com)**

## **FORFAITS**

Les règles de forfait du Code de course RCA 7.5, 7.6, 7.7 ET 7.8 seront appliquées.

## **INSCRIPTION DE BÉNÉVOLES**

Pour s'inscrire à titre de bénévole, il suffit de signifier son intérêt en envoyant un courriel à l'adresse [aviron.sherbrooke@gmail.com](mailto:aviron.sherbrooke@gmail.com)

## **PARTICULARISMES PROPRES À LA COUPE QUÉBEC AVIRON – COUPE JEUNESSE**

- 1) La régates permettra non seulement aux participants de jauger leurs performances personnelles lors d'une course, mais elle a été pensée pour permettre aux rameurs, entraîneurs et juges arbitres de vivre une expérience de travail de collaboration et un enrichissement de leurs connaissances en ce qui concerne le monde de la compétition.
- 2) Il est suggéré à tous les entraîneurs d'être présents aux régates afin d'améliorer leur talent d'entraîneur
- 3) Il est important de former les athlètes à être autonomes lors de la mise à l'eau et lors de la période de récupération
- 4) L'envergure des bras et la cadence à 24 sur 1 km sur ergomètres sont des outils importants pour permettre un bon développement des athlètes
- 5) Un esprit d'ouverture d'esprit et de collaboration est essentiel pour une expérience optimale lors de la régates

# QUESTIONS TECHNIQUES

## COMPÉTITEURS

La régata s'adresse à des rameurs de catégories junior et senior.

Les athlètes rivaliseront contre des rameurs ayant des vitesses semblables. Ils ne rameront pas dans des catégories d'âge ou selon leur sexe.

Cependant, les résultats seront classés sur la base du sexe et selon les groupes d'âge (établi au 31 décembre de l'année de la régata)

U13 ; moins de 13 ans

U15 ; moins de 15 ans

U17 ; moins de 17ans

U19 ; moins de 19ans

U21 ; moins de 21ans

U23 ; moins de 23 ans

Senior ; 23 ans et plus

## EMBARCATIONS

Les épreuves se dérouleront en skiffs et en double uniquement.

## DÉROULEMENT DE LA RÉGATE

### POUR LES COURSES EN SKIFF

La régata comportera deux étapes.

#### a. Première étape : Épreuve contre-la-montre.

Cette étape permettra de classer les rameurs par ordre de vitesse. Des intervalles de 30 s seront utilisés. Le parcours sera de 500m.

Les athlètes seront par la suite classés, selon leur vitesse, dans des groupes définis par une vitesse minimale calculée en pourcentage du temps le plus rapide au monde ou des Standards de Médaille d'Or (Gold Medal Standards). Pour des fins de facilité de compréhension, ces groupes seront surnommés Regroupements.

#### Informations importantes.

- 1) Un numéro de proue sera attribué à chaque rameur, correspondant à son ordre de départ. Cette information sera transmise aux clubs peu de temps après la fermeture des inscriptions. Il sera de leur responsabilité de transmettre l'information à leurs rameurs avant la régata. Cette information leur sera cruciale pour connaître leur ordre de départ et le numéro de proue qu'ils doivent réclamer lorsqu'ils passeront à la commission de contrôle. Les rameurs garderont ce numéro de proue pour toutes les courses. Cela leur servira d'identifiant.

- 2) Vu la nature du contre-la-montre, il ne sera pas possible d'envisager un partage de bateaux entre rameurs.
- 3) Pour nous permettre d'avoir un temps de course supplémentaire nous demandons aux entraîneurs de venir avec leur chronomètre pour faire la prise de temps.

#### **b. Deuxième étape :**

Le déroulement des courses de la deuxième étape et le système de progression utilisé (voir ci-après) seront identiques pour chacun des Regroupements. Quatre épreuves sont prévues, trois permettant aux rameurs d'améliorer leur performance à chacune des descentes, et la dernière servant de finale. Nous nous baserons sur celle-ci pour déterminer le classement des rameurs pour l'attribution des points pour la Coupe, et l'attribution des médailles propres à la course (voir plus loin la section Médailles et pointage).

La distance à parcourir variera d'un Regroupement à l'autre. La longueur du parcours sera de 250m, de 500m, de 750m ou de 1000m.

### **SYSTÈME DE PROGRESSION**

Le modèle proposé se base sur un système de promotion et de relégation.

**Épreuve 1 :** Les ordres de départ se feront en fonction des performances de vitesse lors du contre-la-montre, le premier départ ayant les rameurs les plus rapides, et ainsi de suite.

#### **Épreuve 2 et subséquentes :**

- a. **Pour le premier départ :** Les cinq meilleurs rameurs du premier départ de l'épreuve précédente concourront ensemble dans cette vague, le dernier rameur étant relégué à la vague suivante. Le meilleur rameur du départ qui suivait le leur sera promu et ramera avec ces cinq rameurs.
- b. **Pour tous les départs subséquents, sauf le dernier :** Les quatre rameurs intermédiaires, entre le plus rapide et le plus lent, du même départ de l'épreuve précédente, concourront ensemble avec le rameur le plus rapide du départ, suivant le leur, de l'épreuve précédente et le rameur le plus lent du départ, antécédent au leur de l'épreuve précédente.
- c. **Pour le dernier départ :** Les cinq rameurs restants concourront avec le dernier rameur relégué de l'épreuve précédente.

### **POUR LES COURSES EN DOUBLE**

Des épreuves de double équipage féminin, double équipage masculin et double mixte sont prévues en deuxième partie de la régata. Les ordres de départ seront établis pour chacune des épreuves par tirage au sort. L'information sera transmise aux clubs peu de temps après la clôture des inscriptions.

### **FRAIS D'INSCRIPTION**

Des frais par rameur sont de 65\$, incluant les frais de fédérations (RCA et AQA).

Ces frais permettront aux rameurs de concourir dans six courses, le contre-la-montre, les quatre prévues en skiff et celle prévue en double.

## **SANCTION ET RÈGLEMENTS**

La compétition est sanctionnée par Aviron Québec au nom de Rowing Canada Aviron (RCA). On appliquera les règlements en vigueur dans le Code de course de RCA.

Les dérogations demandées sont :

- Inclure les groupes d'âge U13, U15 et U21
- Le parcours pourra être de 250m, 500m et 750m

## **ÉCHAUFFEMENT**

Les athlètes devront de présenter directement au départ de leur course, aucun parcours d'échauffement sur l'eau n'est prévu. Prévoir l'échauffement sur terre en conséquence.

## **MÉDAILLES ET POINTAGE**

La remise des médailles se fera en fin de journée. Pour chacune des catégories de rameurs (voir COMPÉTITEURS ci-haut), distinguant les femmes et les hommes, les médailles (or, argent et bronze) seront remises aux trois rameurs les plus rapides de leur catégorie. Des médailles seront aussi remises pour les épreuves de double.

Le pointage des rameurs contribuant à la Coupe Québec Aviron et la Coupe Jeunesse sera publié sur l'Internet à la fin de la régata. Il sera attribué en fonction du classement du rameur, dans l'épreuve finale, par rapport à ses co-équipiers du sous-groupe avec lequel il aura concouru durant la régata.

## **RÉSULTATS**

L'information à propos des résultats vous sera fournie sur le site de Regatta Central.

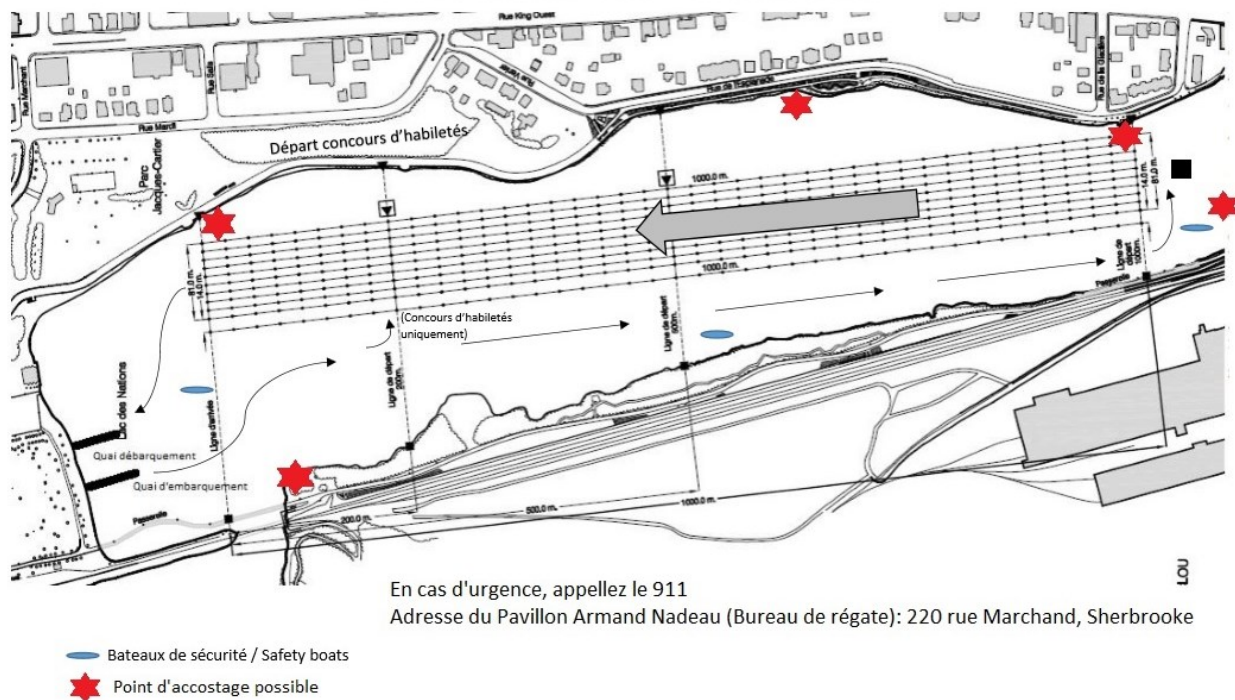
## **HORAIRE DE LA RÉGATE**

La réunion des entraîneurs aura lieu à 7h 45. Les premiers participants devront être sur l'eau à 8h20 pour un premier départ à 8 :45. Un lien vers l'horaire des courses sera disponible sur le site de Regatta Central à partir du 30 août en après-midi.

## **PLAN D'URGENCE**

Les responsables des premiers soins seront sur place pour assurer votre sécurité.

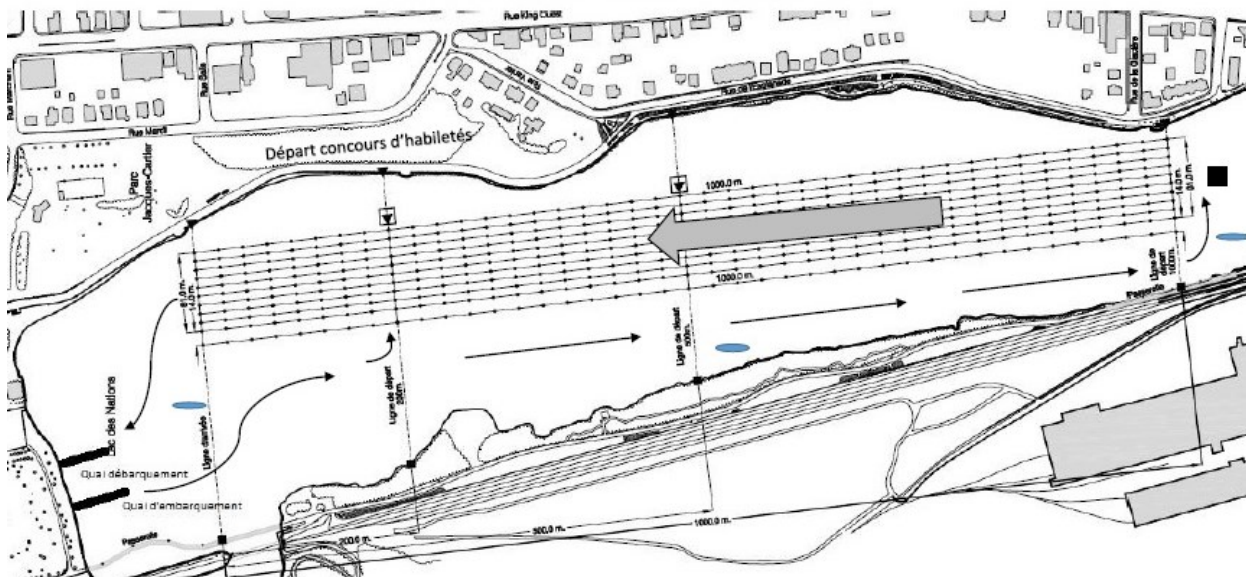
En cas d'orage imminent, les officiels peuvent ordonner l'évacuation du lac. Cette évacuation se fait par les quais ainsi que les points identifiés sur la carte du lac.



## PLAN DU PARCOURS ET RÈGLES DE CIRCULATION

- Les participants doivent se présenter à la commission de contrôle 30 minutes avant le départ. La commission de contrôle est située près du quai d'embarquement. **Les participants doivent avoir en leur possession leur carte d'identité avec photo et date de naissance.** Ils doivent également s'assurer que leur embarcation est en ordre avec les **souliers fixés selon les règles de course de RCA et la boule de proue bien fixée et blanche.**
- Lors de leur première sortie, les skiffs effectueront leur contre-la-monte à partir de la bouée de 500 m. Pour les sorties subséquentes, aller à la bouée de votre regroupement (c.-à-d. 250m, 500m ou 750m).
- Les courses de double se feront à partir du 500m.
- Pour vous rendre au départ, vous devez longer le bord jusqu'à la zone d'attente. Gardez à tout moment une bonne distance avec les bouées qui vous séparent du dernier couloir, certains participants pouvant sortir de leur couloir, surtout par temps venteux.
- Lorsque votre course est terminée, vous rejoignez directement le quai de débarquement.





## COMITÉ ORGANISATEUR

Président de la régata :

Simon Bouchard-Robert

[Simon.b.robert@gmail.com](mailto:Simon.b.robert@gmail.com)

819-821-1350

Juge-arbitre en chef :

Charles Hauss

[charly1skif@hotmail.com](mailto:charly1skif@hotmail.com)

514-634-8527

Conseiller sécurité :

Samuel Lacroix

[samuellacroix96@gmail.com](mailto:samuellacroix96@gmail.com)

Responsable des bénévoles :

Gabriel Lacroix

[gabrielglacroix@hotmail.com](mailto:gabrielglacroix@hotmail.com)

Partenaires





## PROCHAINES RÉGATES

N'oubliez pas de mettre à votre agenda les prochaines activités proposées au Québec :

24--août--19	AVIRON DE MER LACHINE	LACHINE	CLUB D'AVIRON LACHINE
01--sept--19	COUPE QUÉBEC AVIRON COUPE JEUNESSE	SHERBROOKE	AVIRON QUÉBEC et le CLUB D'AVIRON DE SHERBROOKE
07--sept--19	RANDONNÉE Alma / Shipshaw	ALMA	CLUB D'AVIRON ALMA
05--oct--19	CONTRE COURANT	BOUCHERVILLE	CLUB D'AVIRON DE BOUCHERVILLE