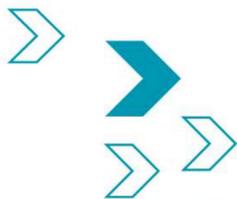




21 JUIN

CHALLENGE INTERENTREPRISES AVIRON 2025

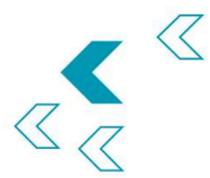


AVANT-PROGRAMME

- 09h00 Accueil des participants "Formule sport"
- 10h00 Consignes aux participants
- 10h30 COURSES EN LIGNE sur 1500m : "Formule sport"
- 12h00 Pause déjeuner
- 12h-13h Accueil des participants "Formule ludique"
- 13h30 BEACH ROWING pour tous les participants
- 15h30 RELAI ERGO pour tous les participants
- 17h00 COURSES EN LIGNE : finales "Formule sport"
- 17h00 AVIRON-POLO pour la "Formule ludique"
- 18h30 Remise des prix & Vin d'honneur
- 19h00 Repas

RÈGLEMENT DES ÉPREUVES

- > COURSES EN LIGNE sur 1500m : ramez ensemble au même rythme en yolette lors de séries et finales. Un départ toutes les 5 minutes. Cohésion, coordination, endurance.
- > RELAI ERGO : par équipe de 4, chaque équipier réalise 2x250m 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.
- > AVIRON-POLO : embarquez par binôme (un rameur et un joueur) avec 3 ballons à lancer dans une bouée de sauvetage. Après un parcours de quelques mètres et sans pénétrer dans la zone interdite, le lanceur tente ses tirs. Chaque ballon réussi comptabilisera un point pour l'équipe, avec un temps limité. Les dépassements entraîneront des pénalités. Votre adresse sera votre meilleure alliée !
- > 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.

