

# ERGOMETRIX

COUPE DE FRANCE UNIVERSITAIRE D'AVIRON INDOOR



## ÉCOLE POLYTECHNIQUE GRAND HALL

Épreuves individuelles, relais  
2, 4 ou 8 sur slides

Inscription 5€, buffet inclus

### SAMEDI 9 DECEMBRE

Informations sur  
[www.ergometrix.fr](http://www.ergometrix.fr)





**Coupe de France Universitaire d'Aviron Indoor  
Ecole Polytechnique à Palaiseau  
le 9 décembre 2017**



# Sommaire

<b>I. Le mot des organisateurs</b>	<b>page 2</b>
<b>II. Informations générales</b>	<b>pages 3</b>
<b>III. Inscriptions</b>	<b>page 4</b>
<b>IV. Règlement Sportif</b>	<b>page 4</b>
<b>V. Le programme de la Coupe de France</b>	<b>Page 5</b>
<b>VI. Annexes</b>	<b>Page 6</b>





**Coupe de France Universitaire d'Aviron Indoor  
Ecole Polytechnique à Palaiseau  
le 9 décembre 2017**



***Le mot des organisateurs***

***Le Comité Régional du Sport Universitaire de Versailles est heureux de vous accueillir à l'école Polytechnique à Palaiseau pour la Coupe de France Universitaires d'Aviron Indoor.***

***L'équipe organisatrice du CRSU et de l'Ecole Polytechnique, vous souhaitent un agréable séjour sportif.***

***Bonne compétition à toutes et à tous.***

**François CAPEL  
Directeur National Adjoint FFSU**

**Stéphane POIRIER  
Directeur Régional FFSU Versailles**





## Coupe de France Universitaire d'Aviron Indoor Ecole Polytechnique à Palaiseau le 9 décembre 2017



### Informations Générales

#### Accueil

L'accueil des participants se fera le samedi 9 décembre 2017 à l'Ecole Polytechnique – Route de Saclay – 91128 PALAISEAU (RER B – Arrêt Lozère).

Vous êtes attendus à 8h00 (prévenir en cas de retard au 06 01 97 99 26).

Nous vous demanderons un droit d'inscription de 5 €/étudiant (tarif incluant le buffet du soir).

Chaque étudiant devra OBLIGATOIREMENT se présenter à l'accueil avec : - son numéro de licence FF Sport U 2017-2018 et **sa carte d'étudiant**.

#### Hébergement

Il vous appartient de réserver votre hébergement.

Vous trouverez en annexe, la liste des différents hôtels environnants.

#### Restauration

Restauration pour le midi en vente libre sur place.

Le soir un buffet vous sera offert (inclus dans les droits d'inscription).

#### Sécurité

Suite au plan vigipirate, nous serons dans l'obligation d'effectuer une vérification de vos sacs à l'entrée de l'école, nous vous remercions par avance, de vous conformer avec bonne grâce, à cette contrainte.





## Coupe de France Universitaire d'Aviron Indoor Ecole Polytechnique à Palaiseau le 9 décembre 2017



### Inscriptions

**Les inscriptions se feront en ligne avant le 28 novembre, délai de rigueur :**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe6icYAnoq3sMTc\\_oNCFVjUGpCZb-6fAbWCEDTbWk2m3QW5w/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe6icYAnoq3sMTc_oNCFVjUGpCZb-6fAbWCEDTbWk2m3QW5w/viewform?usp=sf_link)

**Dans la mesure du possible, il est souhaitable que ce soit le responsable d'AS qui se charge de la totalité des inscriptions.**

### Parking

**Vous pourrez avoir un accès gratuit au parking de l'Ecole Polytechnique.**

### Règlement Sportif (voir annexe 2)

#### Les épreuves 2017

- Deux de Couple féminin
- Deux de Couple masculin
- Quatre de couple féminin – masculin et mixte\*
- Huit féminin – masculin et mixte\*
- Relais féminin – masculin et mixte (quatre rameurs dont au moins une féminine et un masculin)

\* Equipage composé de 50% de masculin et 50% de féminin

**Possibilité de participer au relais et à une course de l'après-midi.**

**Contact : CRSU Versailles : ☎ 01.69.15.45.62 📧 [crsversailles.asso@u-psud](mailto:crsversailles.asso@u-psud)**





**Coupe de France Universitaire d'Aviron Indoor  
Ecole Polytechnique à Palaiseau  
le 9 décembre 2017**



## **Programme Prévisionnel**

**Samedi 9 décembre 2017**

<b>8h00</b>	<b>Accueil</b>
<b>9h30</b>	<b>Relais</b>
<b>12h15</b>	<b>Remise des prix</b>
<b>13h30</b>	<b>Quatre et double de couple</b>
<b>16h20</b>	<b>Huit</b>
<b>19h00</b>	<b>Remise des prix et buffet</b>

**Le détail des courses sera affiché la veille sur le site [www.ergometrix.fr](http://www.ergometrix.fr).**





**Coupe de France Universitaire d'Aviron Indoor**  
**Ecole Polytechnique à Palaiseau**  
**le 9 décembre 2017**



## Annexe 1

### LISTE HOTELS

<b>Campanile Les Ulis Courtaboeuf</b>	Zone Dactivite de Courtaboeuf quartier 10 avenue des Andes, 91940 Les Ulis 4,1 km de l'X	<b>59 €</b>
<b>Première Classe Igny</b>	12 rue Maryse Bastie, 91430 Igny 2,8 km de l'X	<b>34 €</b>
<b>First Inn Hotel</b>	14 Rue de la Réunion, 91940 Les Ulis 3,4 km de l'X	<b>50 €</b>
<b>Campanile Les Ulis</b>	Zone Dactivite de Courtaboeuf quartier 5 avenue des Andes, 91940 Les Ulis 3,9 km de l'X	<b>59 €</b>
<b>1ère Classe Villejust</b>	7 Avenue des 2 Lacs   ZAC de Courtaboeuf, 91971 Villejust 3,4 km de l'X	<b>45 €</b>
<b>Campanile Paris Saclay</b>	3 Rue Joliot Curie, 91192 Gif-sur-Yvette 3,4 km de l'X	<b>44 €</b>
<b>Hotel F1 Les Ulis</b>	Rue Rio Solado   Z A Courtaboeuf, 91940 Les Ulis 3,8 km de l'X	<b>32 €</b>
<b>1ère classe Les Ulis</b>	Zone D'activite De Courtaboeuf 2 13 avenue des Tropiques Les Ulis, 91955 Les Ulis 3,4 km de l'X	<b>35 €</b>
<b>Kyriad Massy</b>	82 Place de France, 91300 Massy 6,3 km de l'X	<b>43 €</b>
<b>Hotel Stars</b>	1 rue Ampere, 91380 Chilly-Mazarin 6,6 km de l'X	<b>58 €</b>
<b>F1 Chilly</b>	Za de la Butte au Berger, 91380 Chilly- Mazarin 6,8 km de l'X	<b>35 €</b>



**Coupe de France Universitaire d'Aviron Indoor**  
**Ecole Polytechnique à Palaiseau**  
**le 9 décembre 2017**



## Annexe 2

### Coupe de France ouverte à tous.

Le programme sportif est composé de séries sur Ergo-Slides avec classement au temps pour l'ensemble des épreuves :

Masculin : distance 1000 m	Féminin : distance 1000 m
Double-Slide	Double-Slide
Quatre-Slide	Quatre-Slide
Huit-Slide	Huit-Slide
Relais 4x500	Relais 4x500
<b>Mixte</b>	
Quatre-Slide mixte (1000m)	
Huit-Slide mixte (1000m)	
Relais mixte 4x500m	







## Coupe de France Universitaire d'Aviron Indoor Ecole Polytechnique à Palaiseau le 9 décembre 2017



Chaque AS peut engager autant d'équipage qu'elle le souhaite. Chaque rameur ne peut participer qu'à une seule épreuve + le relais.

Possibilité d'intégrer dans un 4 ou dans un 8, un étudiant et/ou une étudiante (licence individuelle ou licence extérieure issue d'une A.S. de la même académie où aucun équipage n'est engagé en aviron indoor) (cf. sports individuels, règle 2.1.1)

Un équipage féminin engagé en double-slide, en quatre-slide et en huit-slide doit être composé exclusivement de jeunes filles.

Un équipage mixte est obligatoirement composé d'autant de jeunes filles que de jeunes garçons. Quatre-slide mixte = 2 JF et 2 JG – Huit-slide mixte = 4JF et 4JG.

Les équipages masculins en quatre-slide et huit-slide peuvent intégrer des jeunes filles selon le quota maximum suivant : une jeune fille dans un quatre et deux dans un huit.

Pour le relais masculin et le relais féminin, les équipages seront 100% masculin et 100% féminin.

Pour le relais mixte, les équipes d'AS seront composées de quatre rameurs, dont au moins une fille. Epreuve de relais : 2000 m en relais sur un rameur. Chaque membre de l'équipage parcourt 500 mètres, le plus rapidement possible. Le relais doit s'effectuer entre 470 mètres et 520 mètres. Lorsqu'ils ne rament pas, les membres de l'équipe ne peuvent pas tenir les pieds de leur équipier. Le chronomètre ne s'arrête pas à chaque changement. Les équipiers peuvent courir dans l'ordre de leur choix. Les équipes choisissent librement leur niveau de résistance.

### 3- Engagements - Inscriptions

Chaque AS engagera ses équipages avant le **28 novembre 2017** délai de rigueur.

Les engagements se font directement auprès du CRSU de Versailles en utilisant le lien suivant :

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe6icYAnoq3sMTc\\_oNCFVjUGpCZb-6fAbWCEDTbWk2m3QW5w/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe6icYAnoq3sMTc_oNCFVjUGpCZb-6fAbWCEDTbWk2m3QW5w/viewform?usp=sf_link)

Pour tout autre renseignement complémentaire, prendre contact avec le CRSU de Versailles : [crsuversailles.asso@u-psud.fr](mailto:crsuversailles.asso@u-psud.fr)

### 4 – Règlement disciplinaire

Se référer au règlement intérieur

Une tenue homogène aux couleurs de l'AS est demandée à l'entrée du plateau de compétition.

