Tourcoing, le 15 novembre 2024

Affaire suivie par : A. CAUDRON
06 33 87 94 12
asnd.nationale@douanes.finances.gouv.fr

Mesdames et Messieurs les Présidents
des Associations Régionales

Objet : Challenge national rameur
P.J. : Mode d'emploi

L'ASND organise du samedi 23 novembre au lundi 23 décembre 2024 le 4ème challenge d'aviron « indoor ».

1°) Conditions de participation

– Être à jour de cotisation ASND (se rapprocher de son référent ASND local pour avoir son numéro d'adhérent - la liste des associations régionales est disponible sur www.asnd.fr). En cas de difficulté pour obtenir ce dernier, prendre contact par mail avec le secrétariat : asnd.nationale@douane.finances.gouv.fr
– être en bonne condition physique et de santé. Aucune attestation ne sera exigée attendu qu'il est de la responsabilité individuelle des participants de gérer leur effort en fonction de leur état de forme et de santé du moment.

2°) Présentation des épreuves

2 distances sont proposées : 1500m et 5000m.
Au choix, il est possible de participer à une ou deux de ces distances.
Ce challenge est individuel. Il se réalise sur un rameur, dit aussi "ergomètre". Cet équipement est présent dans de nombreuses salles de sport et de fitness en tant que machine d'exercice « cardio ».

Ouverture du challenge :

Les premiers tests sont possibles dès le samedi 23 novembre 2024. Tous les ergomètres ayant la distance programmable sont pris en compte.

Organisation de la compétition :

L'objectif est de réaliser la distance en un minimum de temps.
Ces tests devraient prendre en moyenne entre 5 et 9 minutes selon votre forme/âge/poids pour le 1500m et entre 15 à 30 min pour le 5000m.

Attention si l'ergomètre indique plus ou moins de 1.500 ou de 5.000 mètres précisément sur la photo finale du résultat, votre test ne sera pas pris en compte. Respectez donc bien le mode d'emploi en annexe.

Le conseil de Flavie (conseillère technique aviron) :

« Cette distance va mobiliser votre endurance au bout de 1-2 minutes d'effort.Il faut donc bien s'échauffer avant de manière consciencieuse (début de sudation) et prévoir un temps de retour au calme à faible intensité après l'effort. Puis des étirements quelques heures après le test.

Pour arriver à un résultat intéressant, faites un premier test à moins de 75% de votre maximum potentiel afin d'avoir des points de repères. Ensuite, faites le une seconde fois « pour de vrai » au moins 24h plus tard. Le choix de la résistance du rameur ainsi que la cadence de coups de rame par minute (souvent notée SPM) sont laissées au libre arbitre de chacun.
Prêts, ramez ! »

3°) Procédure d'envoi des résultats et récompenses

Toute question pratique ou l'envoi de vos résultats devra se faire avant le lundi 23 décembre inclus via un simple courriel à l'adresse suivante : aviron@asnd.fr

Votre mail devra comprendre les informations suivantes:
- Nom, prénom
- Service d'appartenance
- N° d'adhérent (possibilité de prendre son adhésion en ligne directement en le précisant)
- photo du compteur comme expliqué dans les instructions en annexe
- tout autre « selfie » illustrant votre performance sera le bienvenu en option (ces photos pourront apparaître sur la page internet ASND et/ou facebook)

L'annonce des résultats sera faite courant janvier 2024 sur le site asnd.fr et par mail.

Des lots seront envoyés à tous les participants, des récompenses spéciales seront distribuées aux gagnants de chaque catégorie. (courant mars)

4°) Position administrative :

Pas d'autorisation d'absence ni de dispense de service.

Je vous saurais gré de bien vouloir diffuser le plus largement possible ces documents.

Le président,

C. COHEN