Le 26 octobre 2026

CHALLENGE RAMEUR NATIONAL 2026 / Section Aviron Douane

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

L'Association Sportive Nationale des Douanes (ASND) organise à nouveau son challenge d'aviron indoor du **16 novembre 2026 au 16 décembre 2026** inclus.

Présentation de la discipline :

Ce challenge est individuel et à la portée de tout douanier/douanière pratiquant une activité sportive.
Le rameur, dit aussi "ergomètre" est un outil d'entraînement en salle complémentaire de la pratique sur l'eau. Il reproduit les distances et la "résistance de glisse" assez fidèlement, il est donc utilisé aussi bien par les sportifs rameurs que par la plupart des salles de sport en tant que machine d'exercice cardio.

Ouverture du challenge :

Les premiers tests sont possibles dès **le lundi 16 novembre 2026.**
Tous les ergomètres ayant la distance programmable sont pris en compte (pour permettre à un plus grand nombre d'agents de participer).
Vous pouvez faire le test dans une salle liée à l'ASND, dans une salle de sport privée ou même chez vous si vous avez la chance d'avoir ce matériel.
Seuls les agents de l'administration des douanes ou retraités adhérents à jour de l'ASND peuvent participer.

Organisation de la compétition :

L'épreuve sera réalisée en individuel au choix sur une distance de :
-**500 mètres** (sprint)
-**1500 mètres** (la distance classique)
- **5000 mètres** (endurance)

Il s'agit d'un test de rapidité : le but est de parcourir la distance le plus vite possible.
A titre indicatif, selon votre forme/âge/poids, ce test devrait prendre en moyenne entre 1,30 et 3 minutes pour le 500m et 15 à 30 min pour le 5000m.

Attention si l'ergomètre indique plus ou moins de 500 ou 1.500 ou de 5.000 mètres sur la photo finale du résultat, votre test ne sera pas pris en compte. Respectez donc bien le mode d'emploi en annexe. Il est possible de faire les trois tests et donc valider trois participations.

Quelques conseils :

Cette distance va mobiliser votre endurance au bout de 1-2 minutes d'effort.
Il faut donc bien s'échauffer avant la séance et prévoir des étirements quelques heures après l'effort. 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.

Le classement :

Le classement final reprendra la distance parcourue (500m ou 1500m ou 5000m) dans un tableau Homme et un tableau Femme suivie de la catégorie d'âge du participant.

À savoir : 18-29 ans / 30-39 ans / 40-49 ans / 50-59 ans / +60 ans

Procédure d'envoi des résultats :

L'envoi de vos résultats devra se faire jusqu'au **mercredi 16 décembre inclus** via un simple courriel à l'adresse suivante :

aviron@asnd.fr

Votre mail devra comprendre les informations suivantes:

- Nom, prénom
- Année de naissance
- N° d'adhérent (possibilité de prendre son adhésion en ligne directement pour l'occasion)
- photo du compteur comme expliqué dans les instructions en annexe
- tout autre « selfie » sympa est le bienvenu en option (ces photos pourront apparaître sur la page ASND et/ou facebook / instagram)

L'annonce des résultats sera faite fin janvier 2027 sur le site asnd.fr et par mail.

Un écusson finisher sera envoyé à tous les participants. (courant mars)
La réalisation du test constituant un beau challenge hivernal quel que soit votre résultat enregistré.

Contact organisation :

Flavie SPATOLA 06 07 90 22 03