

CADRE GÉNÉRAL

Ce challenge est ouvert à tout(e) pratiquant(e) détenteur ou détentrice d'une licence de la Fédération Française d'Aviron (Licence A, I, BF, U) à jour. C'est un challenge d'aviron indoor composé d'épreuves de différentes natures, regroupées en 7 défis qui pourront être relevés indépendamment. Il est synchronisé sur la saison sportive de la FFAviron, ainsi les épreuves doivent être réalisées entre le 1er septembre et le 31 août.

Deux types de classements sont proposés :

- **Individuel.** Basé sur la réalisation, la progression et/ou le classement des personnes sur l'ensemble des épreuves. Un système de points (détaillé plus loin) permet de se classer individuellement dans l'une des catégories.
- **Collectif.** Basé sur les résultats des adhérent(e)s inscrit(e)s de chaque club.

OBJECTIFS

Ce challenge valorise les efforts fournis par tous les pratiquant(e)s d'aviron indoor, quel que soit leur niveau d'entraînement ou leur implication.

C'est un outil d'animation clefs en main directement utilisable par des pratiquants autonomes comme par les encadrants(e)s les clubs. Il diversifie et enrichit la pratique de l'aviron indoor en proposant des épreuves très variées comme par exemple : du sprint, de l'endurance, des cumuls de kilomètres, la participation à des compétitions, de l'ultra-endurance en solo ou en équipe, ...

CODE D'HONNEUR

Comme la plupart des challenges d'aviron indoor, les 7 défis capitaux reposent sur la bonne foi et l'honnêteté des participant(e)s. Il est de la responsabilité de chaque participant de veiller à ce que les scores saisis soient corrects et réalisés en respectant les règles du jeu détaillées ici. L'équipe d'administration se réserve le droit de demander à chaque participant(e)s de fournir une preuve de la réalisation de chaque épreuve, et d'annuler une performance ou de disqualifier un pratiquant n'étant pas capable de répondre à ces demandes.

Des modérations des scores peuvent avoir lieu à n'importe quel moment de la saison, avec ou sans préavis ou justification si une entrée est jugée erronée ou illégitime.

MATÉRIEL

L'intégralité des épreuves de ce challenge doit être réalisée sur des rameurs Concept2. L'utilisation de slides ou de rameur Dynamic n'est autorisée que pour les épreuves individuelles d'ultra-distance (100 km et 24h).

CATÉGORIES

Les participants sont regroupés en 28 catégories définies selon :

- Le genre : Homme ou Femme.
- L'âge : déterminé en prenant en compte l'âge atteint par les pratiquant(e)s le 31/08 de chaque saison, à l'exception des J16 qui doivent avoir atteint 15 ans avant le 31/12 (+4 mois de tolérance par rapport aux autres catégories). Les catégories d'âge proposées sont J16 ; J18 ; 19 à 29 ans ; 30 à 39 ans ; 40 à 49 ans ; 50 à 59 ans ; 60 à 69 ans ; 70 ans et plus.

- Le poids de corps, à l'exception des catégories jusqu'à 18 ans : Poids Léger (PL) pour les hommes de 75 kg maximum, et les femmes de 61,5 kg maximum, Toutes Catégories (TC) pour les autres. Notez qu'un(e) participant(e)s PL peut faire le choix de participer en TC, mais il ou elle ne peut en aucun cas être présent(e) sur les deux catégories.

Si en cours de saison, un(e) participant(e) change de catégorie, alors il sera automatiquement classé en TC. Il est de la responsabilité de chacun, en tenant compte que ce challenge est basé sur la bonne foi de tous, de notifier leur changement de catégorie en éditant leur profil.

Les catégories proposées sont donc les suivantes :

	Hommes	Femmes	Hommes PL	Femmes PL
J16	X	X		
J18	X	X		
19-29	X	X	X	X
30-39	X	X	X	X
40-49	X	X	X	X
50-59	X	X	X	X
60-69	X	X	X	X
70+	X	X	X	X

ÉPREUVES ET DÉFIS

Avarice	100m	1min	500m
Paresse	4min	1000m	2000m
Colère	5000m	30min	10000m
Envie	60min	21097m	42195m
Orgueil	 	Cumul de mètres par saison  	
Luxure	Participation à des compétitions		
Gourmandise	100km	24h	en solo ou en équipe

COMPLÉTER LES DÉFIS

Les épreuves et défis peuvent être réalisés dans l'ordre souhaité.

Les scores saisis peuvent être mis à jour sans limite au cours de la saison s'ils sont améliorés.

Les défis Avarice, Paresse, Colère et Envie sont complétés si toutes les épreuves qui les composent sont réalisées. Par exemple pour l'Avarice, je dois saisir les scores du 100m, du 1min et du 500m.

Le défi Orgueil est validé si le premier palier de cumul de kilomètres (200 km) est atteint pour chacune des saisons (cumul trimestriel).

Le défi Luxure est validé si la participation à au moins 3 événements a été enregistrée.

Le défi Gourmandise est validé si au moins une réalisation sur 100km et une réalisation sur 24hr ont été enregistrées. Ces réalisations doivent répondre aux exigences organisationnelles demandées pour les records de France.

Consultez ces règlements pour tous les détails sur le site aviron-indoor.fr

CALCUL DES POINTS

Chaque épreuve permet de marquer des points qui, cumulés, serviront à déterminer le classement sur la saison en cours. Un(e) participant(e) peut marquer trois types des points :

Les points de réalisation

Les points de réalisation sont fixes et récompensent l'atteinte d'un palier ou un accomplissement particulier. Ils sont propres à chaque épreuve :

- Sur le défi **Orgueil**, chaque trimestre, les paliers vous octroient :
 - o 10 pts pour 200 km minimum
 - o 15 pts pour 350 km minimum
 - o 20 pts pour 500 km minimum
 - o 25 pts pour 750 km minimum
 - o 30 pts pour 1 000 km minimum
 - o 35 pts pour 1 250 km minimum
 - o 40 pts pour 1 500 km minimum

Les points des paliers ne se cumulent pas.

- Sur le défi **Luxure**, les participant(e)s peuvent marquer :
 - o 20 pts en participant à 1 événement éligible
 - o 40 pts en participant à 2 événements éligibles
 - o 50 pts en participant à 3 événements éligibles
 - o 60 pts en participant à 4 événements éligibles
 - o 70 pts en participant à 5 événements éligibles ou plus

Retrouvez la liste des événements éligibles sur la page dédiée du site c7dc.ffaviron.fr. Il s'agit :

- d'événements **connectés**, en ligne et en live, officiels organisés par les fédérations affiliées à la FISA, ou par les Ligues et comités départementaux affiliés à la FFAviron, utilisant un système de course avec départ simultané.

- d'événements localisés. Ils ne comprennent pas les manifestations organisées dans le cadre d'un entraînement ou du fonctionnement normal d'une structure ou d'un club (entraînement ou stage, regroupements, contrôles d'entraînements, animations événementielles...). Il doit s'agir de rencontres

d'aviron indoor organisées ponctuellement et spécifiquement dans ce but, ouvertes au plus grand nombre, en respect des impératifs réglementaires en vigueur dans leur zones (déclarations en préfecture, autorisation de la collectivité territoriale). Les modalités d'inscription, le programme des épreuves et les résultats doivent être publiés et consultable sur simple demande auprès des organisateurs et seront pris en compte pour l'évaluation de l'éligibilité de l'événement.

La participation à plusieurs épreuves ou manches d'un seul événement ne peuvent pas se cumuler pour ce défi : même si le/la participant(e) réalise plusieurs courses sur le même événement, il /elle n'a participé qu'à un seul événement.

Pour inscrire une participation, la saisie s'effectue via un menu déroulant proposant les événements éligibles. Si l'événement visé n'apparaît pas, c'est qu'il ne remplit pas les critères indiqués ou que l'organisateur n'a pas fait la démarche de le déclarer. Pour déclarer un événement, assurez-vous qu'il respecte les critères et remplissez le formulaire disponible sur le site c7dc.ffaviron.fr.

- Sur le défi **Gourmandise**, les participant(e)s peuvent marquer :
 - o 50 points en réalisant un 100 km solo
 - o 40 points en participant à un 100 km tandem
 - o 30 points en participant à un 100 km small team (entre 3 et 10 personnes)
 - o 20 points en participant à un 100 km large team (plus de 10 personnes)
 - o 70 points en réalisant un 24h solo
 - o 60 points en participant à un 24h tandem
 - o 50 points en participant à un 24h small team (entre 3 et 10 personnes)
 - o 40 points en participant à un 24h large team (plus de 10 personnes)

Si un(e) participant(e) réalise plusieurs fois la même épreuve dans des formats différents, seul le format qui rapporte le plus de points est comptabilisé. Par exemple, si je fais un 100 km en small team et un 100 km en tandem, seuls les points du tandem sont comptabilisés, les points rapportés par les deux réalisations ne se cumulent pas.

Les points de classement

Les points de classement dépendent du classement atteint par le/la participant(e) sur une épreuve donnée dans sa propre catégorie. Ils sont calculés en fonction du nombre de scores postés sur une épreuve donnée, par la formule suivante :

(Nombre de scores dans l'épreuves + 1) - Classement = Points de classement

Exemple : sur l'épreuve du 2000m je suis classé 5° de ma catégorie sur 14 participant(e)s à cette épreuve. Ma performance me rapporte donc 10 points de classement. $(14 + 1) - 5 = 10$.

Les points bonus

Les points bonus sont attribués à un(e) participant(e) qui occupe l'une des 10 premières places du classement sur une épreuve, ou que le/la participant(e) réalise l'ensemble des épreuves constituant un défi. Un bonus attribué est aux 10 premiers scores de chaque épreuve : Le premier marque 20 points de bonus, le deuxième 15 points de bonus, le troisième 10 points, et de la 4e à la 10e place, les points bonus sont calculés de la manière suivante : $11 - \text{classement} = \text{bonus}$

En gardant le même exemple :

Ma 5e place m'octroie 6 points de bonus : $11 - 5 = 6$. Au total, avec mon 2000m je marque 16 points (10 points de classement + 6 points de bonus). Notez que si un(e) participant(e) vous passe devant sur une épreuve, votre classement général en sera affecté car vous perdrez des points.

Un bonus directement appliqué sur le total des points d'un(e) participant(e) lui est

attribué s'il/elle parvient à compléter des défis. En voici le détail :

- 1er défi complété = 40 pts de bonus de défi
- 2e défi complété = 45 pts de bonus de défi
- 3e défi complété = 50 pts de bonus de défi
- 4e défi complété = 55 pts de bonus de défi
- 5e défi complété = 60 pts de bonus de défi
- 6e défi complété = 65 pts de bonus de défi
- 7e défi complété = 70 pts de bonus de défi

Les points de bonus de défi se cumulent, compléter les 7 défis représente donc 385 points de bonus.

PROGRESSION DANS LE CHALLENGE

Chaque défi complété est marqué par le gain d'un badge sur votre profil.

Le classement de chaque participant(e) est déterminé par le total des points marqués, sans différencier si ce sont des points de bonus, classement ou réalisation.

Ainsi, le classement par catégorie évolue en permanence grâce aux saisies de performance ou amélioration ou saisie d'un(e) autre participant(e) de la même catégorie. Chaque mise à jour d'un score peut donc affecter le score de tou(te)s les inscrit(e)s de la même catégorie si celui-ci modifie aussi leur classement.

À la fin de chaque saison, quelques jours supplémentaires sont accordés aux participant(e)s pour saisir et vérifier les scores. Le classement officiel est publié après une dernière modération.

CLASSEMENT DES CLUBS

Le classement des clubs ajoute une dimension collective au challenge des 7 défis capitaux et est conçu comme un outil contribuant à créer une émulation dans les clubs de la FFAviron.

Il est basé sur la somme des points marqués par les utilisateurs licenciés dans un même club (structures affiliées ou conventionnées à la FFAviron pour la saison en cours).

Seuls les participant(e)s à jour de leur licence pour la saison en cours peuvent contribuer au total des points affichés par leur club. Il est basé sur la somme des points marqués par les licencié(e)s du même club (structures affiliées ou conventionnées à la FFAviron pour la saison en cours) en fonction de leur statut.

En effet trois statuts regroupent les participant(e)s en fonction de leur avancement dans le challenge :

- Statut **Avancé** : celles et ceux qui ont complété au moins deux défis. L'intégralité de leurs points individuels sont ajoutés pour le classement des clubs.
- Statut **Confirmé** : celles et ceux qui ont saisi au moins une valeur sur une des épreuves. Ils rapportent chacun 20 points à leur club jusqu'à ce qu'ils/elles obtiennent le statut Avancé.
- Statut **Inactif** : celles et ceux qui n'ont encore rien saisi. Ils rapportent 0 point à leur club jusqu'à ce qu'ils/elles obtiennent le statut Confirmé.