



LIGUE GRAND EST D'AVIRON

SIEGE SOCIAL : MAISON REGIONALE DES SPORTS
13, RUE JEAN MOULIN
CS70001
54510 TOMBLAINE

<http://aviron-grandest.fr/>

AFFAIRE SUIVIE PAR

CHARLOTTE LAMOUCHE
TSR AVIRON GRAND EST
TEL : 06 52 98 08 66

COURRIEL :

Charlotte.lamouche@ffaviron.fr

CHAMPIONNAT JEUNES 2025-2026 ETAPES GRAND EST

Ce championnat se déroule en 7 étapes qui débouchent sur un classement national des clubs : le classement national jeune.

- 1. Le temps de formation hivernale - 4 étapes régionales/départementales**
Objectifs : apprentissage technique, développement des qualités physiques et motrices
- 2. Le temps de formation en bateau court – 2 étapes régionales/interrégionales : championnats de ligue et zone**
Objectif : développement des aptitudes techniques
- 3. Le championnat national**
Objectif : développement de l'esprit d'équipe

Règle générale : tous les rameurs de J12 à J14 (U15) marquent des points pour leur club (points de participation ou points de performance selon étapes).

Les barreurs ne marquent pas de points.

Pour les rameurs de la catégorie U12, des épreuves spécifiques seront ajoutées lorsque cela sera possible et ils ne marqueront que les points de participation.

Extrait du code des régates :

Article 10 : Catégories de rameurs

1) Catégories d'âge

a) Catégorie jeune :

- U12 : tout rameur âgé de 10 et 11 ans.
- U15 : tout rameur âgé de 12 à 14 ans. Dans cette catégorie, des classements J12, J13 et J14 peuvent être distingués.

Les U12 ne peuvent participer qu'à des compétitions en U12.

Les U15 peuvent participer à toutes les compétitions de la catégorie Jeune.

Lors des étapes 5, 6 et 7 une épreuve rameur handi-rameur valide est proposée en 2xJ14

Article 13 : Limitation des participations et des parcours des courses en ligne

1) Distance maximale des courses en ligne

- Courses U12 : 500 mètres
- Courses U15 : 1 000 mètres

ETAPE 1 : Tête de rivière

Date	Lieu	Distance	CD concernés si plusieurs organisations
08-nov	Strasbourg	3000m	67-68
02-nov	Reims	4000m	51-08
09-nov	Toul	4000m	57-55-54-88
8-nov	Saint-Julien-les-Villas	4000m	10
23-nov	Metz	4000m	57-55-54-88

Description de l'épreuve : **contre la montre en yolette sur une distance de 3000 à 4000m**. Mixtes de clubs possibles.

Points : de participation

Point de contrôle des participants : lors de la réunion des délégués

Retour des résultats : envoi du fichier de résultats de la compétition (avec les noms de chaque rameur) à Charlotte LAMOUCHE (bien spécifier la répartition des rameurs si mixtes de clubs)

ETAPE 2 : Ergomètre

Date	Lieu	Contenu	CD concernés si plusieurs organisations
13-déc	Reims	Relais + indiv	51-08
13-déc	Verdun	Relais + indiv	55
06-déc	Strasbourg	Relais + indiv	67-68
13-déc	Metz	Relais + indiv	57
13-déc	Nancy	Relais + indiv	54
13-déc	Gérardmer	Relais + indiv	88
13-déc	Saint Julien les Villas	Relais + indiv	10

Description des épreuves :

- **Relais sur ergomètre par équipes de 4** sur une distance de 2000m. 250m maximum par passage, ne pas enchaîner 2 passages à la suite pour un même rameur.
- **1000m individuel** pour les U15, **500 m** pour les U12, cadence libre mais s'assurer de la bonne exécution technique.

L'Utilisation du Système ErgRace avec les ergomètres câblés est obligatoire afin d'assurer une meilleure équité entre tous.

Ce 1000m servira de système de sélection au stage de ligue U15 du 8 février 2026, dans l'objectif de préparer le Duel Avenir de Marignane et de former le meilleur 8x+ Grand Est. Les 16 premières Filles U15 et les 16 premiers garçons U15 seront sélectionnés pour ce stage. (Voir document joint pour les précisions sur cet évènement).

Points : de participation

Point de contrôle des participants : sur chaque lieu, lors de l'accueil des équipes

Retour des résultats : envoi du fichier de résultats (**fichier identique pour les 6 lieux**) à Charlotte LAMOUCHE (bien spécifier la répartition des rameurs si mixtes de clubs en relais)

ETAPE 3 : Épreuve au sol

Date	Lieu	Contenu	CD concernés si plusieurs organisations
17-janv	Strasbourg	Parcours athlétiques	67-68
17-janv	Toul	Parcours athlétiques	54
17-janv	Reims	Parcours athlétiques	51-08
17-janv	Verdun	Parcours athlétiques	55
17-janv	Château Salins	Parcours athlétiques	57
17-janv	Saint Julien les Villas	Parcours athlétiques	10
17-janv	Gérardmer	Parcours athlétiques	88

Description de l'épreuve :

- Différents **parcours athlétiques au sol**

Mi-décembre, la ligue envoie la liste du matériel qu'il faudra prévoir pour réaliser les parcours de cette étape. En revanche **le contenu du parcours sera communiqué que 3 semaines avant la date de l'épreuve**. L'objectif de cette étape est que les jeunes s'entraînent régulièrement à réaliser une multitude d'exercices athlétiques proposés par la fédération afin d'améliorer leurs qualités physiques, de motricité, de coordination, d'explosivité... Il n'est pas souhaitable que les rameurs s'entraînent uniquement sur les 15 exercices du parcours qui leur sera proposé.

Points : de participation

Point de contrôle des participants : sur chaque lieu, lors de l'accueil des équipes

Retour des résultats : envoi du fichier de résultats à Charlotte LAMOUCHE

Lors de l'Étape 2 et/ou 3 jeunes, nous allons mettre en place une activité supplémentaire pour permettre aux jeunes d'être mieux informés et formés au sujet du code des régates, de l'organisation des compétitions en aviron...

Cette épreuve se fera sous la forme d'un questionnaire Kahoot à faire en ligne via un téléphone ou un ordinateur.

Il sera possible de mettre cela en place de manière collective à la fin des autres épreuves ou de manière individuelle durant le déroulement des étapes en salle.

Il n'y aura pas de classement ni de comptabilisation de points sur cette activité mais l'objectif est qu'un maximum de jeunes soient sensibiliser.

ETAPE 4 : Tête de rivière

Date	Lieu	Distance	CD concernés si plusieurs organisations
22-mars	Basse Ham	4000m	Tous
21-mars	Saint-Julien-les-Villas	4000m	10

Description de l'épreuve : **contre la montre en yolette** sur une distance de 3000m à 6000m. Mixtes de clubs possibles.

Points : de participation

Point de contrôle des participants : lors de la réunion des délégués

Retour des résultats : envoi du fichier de résultats à Charlotte LAMOUCHE

Pour les Etapes 5, 6 et 7 ainsi que le championnat national :

Pour pouvoir participer au championnat ainsi qu'à toutes régates qualifiantes, désormais **tous les RAMEURS ET BARREURS de J10 à J14 doivent être en possession de l'un des brevets** ci-dessous correspondant à sa situation :

- Brevet d'aviron eaux intérieures – Compétition
- Brevet d'aviron eaux intérieures – Barreur
- Brevet d'aviron handicap

Brevets à valider dans les clubs par un éducateur fédéral et à renseigner sur le serveur fédéral.

Lien pour consulter toutes les informations à propos des brevets :

[https://www .ffaviron .fr/espace-federal/programmes-federaux/ brevets-de-rameurs](https://www.ffaviron.fr/espace-federal/programmes-federaux/brevets-de-rameurs)

Une formation régionale à destination des barreurs sera organisée au plus tard au début du printemps 2026. La date et le lieu sont encore à déterminer.

L'objectif étant d'aider les clubs à former leurs barreurs sur la navigation, le code des courses, d'appréhender les différentes conditions météorologiques...

ETAPE 5 : Championnat de ligue

Date	Lieux	Distance	CD concernés si plusieurs organisations
02-mai	Pont à Mousson	500 et 1000m	Tous

Description de l'épreuve : courses en ligne

- 1xJ10H* et 1xJ10F* : 500 m
- 1xJ11H* et 1xJ11F* : 500 m
- 1xJ12H* et 1xJ12F* : 500 m
- 1xJ13H et 1xJ13F : 1000 m
- 1xJ14H et 1xJ14F : 1000 m
- 2xU15H et 2xU15F : 1000 m
- 2x U15H/F HV 2 rameuses ou 2 rameurs en couple – handi-valide dont 1 rameur PR1, PR2 ou PR3 et 1 rameur valide : 1000 m

*Non sélectives pour le championnat de zone

Les J12 qui veulent aller chercher une sélection au championnat de zone – Étape 6, peuvent s'inscrire en J13.

Mixtes de clubs interdites en 2X

Déroulement de la compétition : Séries et finales de classement dans toutes les courses. Chaque rameur réalise deux parcours.

Points : de participation

Point de contrôle des participants : lors de la réunion des délégués

Précision :

Des quotas de sélection pour les championnats de zone sont attribués par la FFA à chaque ligue, au prorata du nombre de licenciés A de la ligue dans la catégorie U15 au 31 août de l'année précédente.

La participation à cette épreuve est obligatoire pour au moins 75% des rameurs composant les bateaux participant au championnat national jeune.

Équipages de l'épreuve U15 handi-valide

L'épreuve peut être courue en double Femme, Homme, ou Mixte. Un des deux rameurs doit être classifié PR1, PR2 ou PR3, l'autre doit être valide.

Un classement séparé Femme, Homme et Mixte sera édité sous condition d'avoir plus de 4 engagés dans les catégories para-aviron concernées.

ETAPE 6 : Championnat Interrégional jeune et handi-valide bateaux courts (couplé à la régates des Vieilles Forges)

Date : Samedi 30 mai 2026

Lieu : Vieilles Forges

Description de l'épreuve : courses en ligne en bateaux courts sur une distance de 1000m
Manches qualificatives au temps et finales de classement dans toutes les courses.
Chaque rameur réalise deux parcours.

- 1x J13 H et 1x J13 F 1000 m
- 1x J14 H et 1x J14 F 1000 m
- 2x U15 H et 2x U15 F 1000 m
- 2x U15H/F HV 2 rameuses ou 2 rameurs en couple – handi-valide dont 1 rameur PR1, PR2 ou PR3 et 1 rameur valide : 1000 m

• Participation :

36 partants maximum dans chaque course, **participants qualifiés à l'issue des championnats de ligue (Étape 5) selon les quotas attribués par la FFA.**

Points : de performance pour leur club pour le classement national jeune (cf annexe)

Point de contrôle des participants : à la réunion des délégués

Un titre de champion de zone Jeune est décerné à l'équipage vainqueur de chaque épreuve. Les médailles aux trois premiers sont fournies par la FFA.

Comme en 2025, à la fin de la saison 2026 (fin août 2026), sera organisé un stage d'apprentissage de la pointe pour les meilleurs J14 de la zone Nord-Est. La sélection à ce stage se fera en fonction des résultats à l'étape 6 en 1x J14 Fet H et en 2x J14 F et H.

ETAPE 7 : Championnat Interrégional J14 bateaux longs

Cette saison, le championnat de zone pour les U15 est supprimé. Les engagements pour le week-end du National Jeune en bateaux longs sont libres.

Les samedi 13 et dimanche 14 juin 2026, sur le lac des Vieilles Forges, se déroulera, pour les U15, une régates bateaux longs afin de préparer au mieux le Nationale Jeune.

ETAPE 7 : Championnat National Jeune et Handi-Valide Jeune

Date : 3 au 5 juillet 2026 (3 jours)

Lieu : Libourne

• **Épreuves** : Parcours en ligne

- U15H4x+
- U15H8x+
- U15F4x+
- U15F8x+
- U15M2x
- U15M4x+
- U15H/F2x HV Δ 2 rameuses ou 2 rameurs en couple – handi-valide dont 1 rameur PR1, PR2 ou PR3, et 1 rameur valide

• **Participation** :

~~Les engagements sont faits automatiquement à l'issue du championnat interrégional bateaux longs.~~

Les engagements sont libres et seront à faire avant la compétition, sur l'intranet fédéral.

Mixtes de clubs interdites.

- **Au moins 75% des rameurs composant l'équipage doivent avoir participé cette même saison au championnat de ligue (Étape 5).**

• **Équipages de l'épreuve U15 handi-valide** : L'épreuve peut être courue en double Femme, Homme, ou Mixte. Un des deux rameurs doit être classifié PR1, PR2 ou PR3, l'autre doit être valide. Un classement séparé Femme, Homme et Mixte sera édité sous condition d'avoir plus de 4 engagés dans les catégories para-aviron concernées. Les U15 handi-valide doivent effectuer deux parcours, même en cas de finale directe.

• **Déroulement de la compétition** :

- 4 séries qualificatives • les 2 premiers de chaque série et les 4 meilleurs temps des restants en demi-finale A/B, les autres en demi-finale C/D (en finale C dans le cas de 19 partants)
 - 2 demi-finales A/B • les 3 premiers en finale A, les autres en finale B
 - 2 demi-finales C/D • les 3 premiers en finale C, les autres en finale D
 - 4 finales : A, B, C, D
 - Chaque rameur réalise trois parcours.
- Un titre de champion national jeune est décerné à l'équipage vainqueur de chaque épreuve.
 - Des médailles sont remises aux trois premiers de chaque épreuve
 - Les équipages marquent des points de performance pour leur club pour le Classement national jeune

ANNEXE 1

Points pour le classement national Jeunes

Le classement jeune prend en compte les points de participation des 4 étapes hivernales et championnats régionaux, plus les points de performance aux championnats interrégionaux jeune et les points de classement aux épreuves du championnat national jeune.

Points de participation 4 étapes hivernales et championnats régionaux	
Nombre de participants	Points obtenus
1	30
2	60
3	90
4	120
5	150
6	180
7	210
8	240
9	255
10	270
11	285
12	300
13	315
14	330
15	345
16	360
À partir du 17e	+ 6 points par rameur

Points de performance Championnats interrégionaux jeune		
Rang	1x	2x
1	400	600
2	350	550
3	300	500
4	275	460
5	250	420
6	225	380
7	225	380
8	205	350
9	185	320
10	175	295
11	165	270
12	155	245
13	155	245
14	146	225
15	137	205
16	129	195
17	121	185
18	113	175
19	113	175
20	106	166
21	99	157
22	92	150
23	86	143
24	80	136
25	80	136
26	76	131
27	72	126
28	68	121
29	64	117
30	60	113
31	60	113
32	58	110
33	56	107
34	54	104
35	52	102
36	50	100

Points de performance Championnat national jeune			
Rang	2x	4x+	8x+
1	1800	2100	2400
2	1650	1920	2190
3	1500	1740	1980
4	1380	1590	1800
5	1260	1440	1620
6	1140	1290	1440
7	1140	1290	1440
8	1050	1185	1320
9	960	1080	1200
10	885	990	1095
11	810	900	990
12	735	810	885
13	735	810	885
14	684	753	822
15	633	696	759
16	597	654	711
17	561	612	663
18	525	570	615
19	525	570	615
20	504	540	576
21	483	510	537
22	472	490	508
23	461	470	479
24	450	450	450