



DÉFI
CANADIEN

D'AVIRON EN SALLE

7 ET 8 NOVEMBRE 2020

MANUEL DES COMPÉTITEURS

BIENVENUE

Bienvenue au Défi canadien d'aviron en salle de Rowing Canada Aviron.

DATES : 7 et 8 novembre 2020

L'événement est ouvert aux rameurs, aux adeptes de conditionnement physique, aux amateurs de CrossFit et membres de salles d'entraînement, ainsi qu'aux résidents de l'extérieur du Canada. Vous n'êtes pas obligé d'être un membre en règle de RCA pour vous inscrire individuellement. Une gamme complète d'épreuves de 500 m, 1 000 m et 2 000 m dans les catégories seniors, juniors, para et maîtres, ainsi que des défis de niveau initiation pour les nouveaux rameurs en salle seront proposées, de même qu'une course passionnante en équipe de quatre!

Nous proposons deux options de course :

1. Soumettez votre inscription et votre résultat à tout moment au cours de la période de 48 heures prévue pour l'événement.
2. Option Défi HomeRace : Participez à une course virtuelle en temps réel contre des athlètes de l'équipe nationale et de la Prochaine génération en utilisant la nouvelle technologie emballante « HomeRace » développée par Time-Team Regatta Systems. Ces courses seront diffusées en direct sur la page YouTube de RCA. Remarque : Si vous choisissez de participer à une épreuve du Défi HomeRace, vous serez contacté par RCA et recevrez plus d'informations sur les exigences techniques et les procédures de connexion. Pour être classé dans la course appropriée, vous devrez fournir votre pointage le plus récent sur 2 000 m.

Veillez lire ce Manuel des compétiteurs afin de savoir comment l'événement se déroulera. Un soutien sera disponible avant et tout au long de la fin de semaine si vous avez besoin d'aide.

Nous sommes impatients de vous voir en ligne!

Amusez-vous et bonne course!

- L'équipe des événements de RCA -

INFORMATIONS POUR LES COMPÉTITEURS

DATES DE L'ÉVÉNEMENT

Le Défi canadien d'aviron en salle se déroulera du samedi 7 novembre à 9 h (HAP) au dimanche 8 novembre à 23 h 59 (HAP). Les participants doivent concourir et soumettre leur résultat au cours de cette période.

PROCESSUS D'INSCRIPTION ET DATE LIMITE

Toutes les inscriptions et tous les paiements seront effectués en ligne via RegattaCentral. **CLIQUEZ ICI** pour savoir comment créer un compte et vous inscrire via RegattaCentral.

Remarque : Si vous choisissez de participer à une épreuve du Défi HomeRace, vous serez contacté par RCA et recevrez plus d'informations sur les exigences techniques et les procédures de connexion. *Pour être classé dans la course appropriée, vous devrez fournir votre pointage le plus récent sur 2 000 m.* **CLIQUEZ ICI** pour plus d'informations.

DÉBUT DE L'INSCRIPTION : Mercredi 30 septembre 2020 à 14 h (HAP)

FIN DE L'INSCRIPTION : Samedi 31 octobre 2020 à 23 h 59 (HAP)

DÉBUT DE LA SOUMISSION DES RÉSULTATS : Samedi 7 novembre 2020 à 9 h (HAP)

FIN DE LA SOUMISSION DES RÉSULTATS : Dimanche 8 novembre 2020 à 23 h 59 (HAP)

INSCRIPTIONS TARDIVES

Les inscriptions tardives seront acceptées à moins que vous ne participiez à l'option Défi HomeRace. Les athlètes peuvent s'inscrire après le 31 octobre jusqu'à 5 minutes avant de soumettre leur résultat moyennant les frais d'inscription tardive de 20,00 \$ CAN. Prenez note que le système ne vous laissera pas saisir un résultat à moins que vous n'ayez rempli toutes les conditions d'inscription.

FRAIS D'INSCRIPTION

Les inscriptions individuelles coûtent 15,00 \$ CAN chacune et les inscriptions par équipe coûtent 40,00 \$ CAN par équipe. Les inscriptions tardives coûtent 20,00 \$ CAN de plus chacune.

INFORMATIONS POUR LES COMPÉTITEURS

ADMISSIBILITÉ

Tout adepte d'aviron en salle membre ou non de RCA. Les inscriptions de résidents de l'extérieur du Canada sont aussi les bienvenues.

RENONCIATION

Tous les participants seront tenus de remplir **une acceptation des risques, une renonciation aux réclamations et un accord de responsabilité** avant de soumettre leur résultat..

ERGOMÈTRE

Tous les participants doivent enregistrer leur temps de course sur un ergomètre Concept2.

RÉSULTATS

Les participants doivent soumettre leur résultat via le portail de RegattaCentral à tout moment entre le samedi 7 novembre à 9 h (HAP) et le dimanche 8 novembre à 23 h 59 (HAP). **CLIQUEZ ICI** pour savoir comment soumettre les résultats via RegattaCentral.

Remarque : Les résultats des épreuves HomeRace seront intégrés à la fin de ces épreuves. Les gagnants et les classements sont déterminés par les temps les plus rapides jusqu'aux plus lents dans chaque catégorie.

PREUVE DE RÉSULTAT

Tous les athlètes doivent conserver une photo de leur distance, de leur temps et de leur moyenne sur 500 m au cas où une vérification est nécessaire. REMARQUE : L'ergomètre doit être complètement arrêté avant de commencer votre course afin de garantir un temps précis.

ASSISTANCE

Demandes générales relatives à l'événement : Matt Draper, mdraper@rowingcanada.org
Centre d'assistance de RegattaCentral : support@regattacentral.com

INFORMATIONS POUR LES COMPÉTITEURS

MÉDIAS

Pour toute demande des médias concernant le Défi canadien d'aviron en salle, veuillez contacter notre équipe de communication à : coderre@rowingcanada.org ou lmontroy@rowingcanada.org

ARTICLES PROMOTIONNELS

Il est possible d'acheter des chandails officiels de l'événement auprès de RegattaSport. Les chandails doivent être commandés avant le 28 août 2020 pour une livraison en temps opportun.

RESPONSABILITÉ

La participation à l'événement est entièrement à vos propres risques. Tous les participants seront tenus de remplir **une acceptation des risques, une renonciation aux réclamations et un accord de responsabilité** avant de participer à l'événement.

ASPECT MÉDICAL

COVID-19: Si vous avez récemment obtenu un résultat de dépistage positif pour la COVID-19, avez eu des symptômes de la COVID-19, mais un résultat de dépistage négatif ou si vous craignez avoir contracté la COVID-19, mais n'avez pas subi de test, vous ne devriez pas vous inscrire ou participer à une course. Si vous utilisez l'équipement et les installations d'un club, apportez votre désinfectant pour les mains et tout EPI requis et soyez prêt à respecter les exigences de distanciation sociale du club ou de la salle d'entraînement.

RCA permet l'utilisation d'ergomètres à l'extérieur avec une distanciation appropriée (au moins 2 mètres).

RCA permet l'utilisation d'ergomètres à l'intérieur pour un usage individuel seulement. **L'entraînement ergonomique en groupe à l'intérieur n'est pas conseillé.** Tous les ergomètres doivent être entièrement désinfectés entre chaque utilisateur et utilisés dans un endroit bien ventilé.

INFORMATIONS POUR LES COMPÉTITEURS

Si vous participez à votre course dans un club ou dans une salle d'entraînement où d'autres personnes peuvent être présentes, veuillez vous assurer de respecter les directives pertinentes des autorités locales, du club et de la salle d'entraînement concernant la distanciation sociale et la prévention des infections.

Si vous ressentez une douleur inhabituelle, un inconfort, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement au moment de votre participation à cet événement, **ARRÊTEZ** de ramer et consultez immédiatement un médecin. Si vous ressentez un inconfort persistant, appelez le 911 ou le numéro d'urgence équivalent de votre pays.

SPORT PROPRE

Rowing Canada Aviron s'oppose sans équivoque à la pratique du dopage dans le sport. Cette pratique est strictement interdite en vertu des Règles de course canadiennes et constitue une infraction à l'article 20 des règlements de Rowing Canada Aviron. Il s'agit d'une tentative visant à obtenir un avantage en trichant et déshonore l'individu, le sport de l'aviron et le sport en général. Rowing Canada Aviron a adopté le Programme canadien antidopage administré par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES). Rowing Canada Aviron respecte l'autorité du CCES concernant toutes les questions antidopage. Rowing Canada Aviron est aussi lié par les règles de la Fédération internationale des sociétés d'aviron (FISA) et ces règles peuvent s'appliquer à certains membres et participants inscrits de RCA.

SPORT SÉCURITAIRE

RCA estime que toutes les personnes qui pratiquent l'aviron ont le droit d'en profiter, peu importe leur niveau de participation. Les athlètes, les entraîneurs, les officiels, les juges-arbitres et les bénévoles doivent pouvoir participer au sport dans un environnement d'entraînement et de compétition sécuritaire et inclusif exempt de mauvais traitements, de harcèlement et de discrimination.

Vous trouverez la politique de RCA sur le sport sécuritaire et d'autres informations ici : <https://fr.rowingcanada.org/safe-sport/>

CATÉGORIES DE COURSE

SENIORS : Un athlète de tout âge peut concourir en tant que senior.

ÉQUIPE DE 4 : Les équipes peuvent être entièrement masculines, entièrement féminines ou mixtes. Tous les membres doivent être de la même organisation, aucune inscription composite ne sera acceptée. Les organisations peuvent inscrire plusieurs équipes. Les inscriptions et les résultats des membres de l'équipe doivent être soumis par une personne attitrée. Le temps de l'équipe est calculé comme étant *la moyenne des quatre temps*. En cas d'égalité dans la course par équipe, le temps total des 4 athlètes sera utilisé pour déterminer le classement.

MOINS DE 23 ANS : Un rameur peut concourir en tant que compétiteur de moins de 23 ans jusqu'au 31 décembre de l'année au cours de laquelle il atteint l'âge de 22 ans.

MOINS DE 19 ANS : Un rameur peut concourir en tant que compétiteur de moins de 19 ans jusqu'au 31 décembre de l'année au cours de laquelle il atteint l'âge de 18 ans.

MOINS DE 17 ANS : Un rameur peut concourir en tant que compétiteur de moins de 17 ans jusqu'au 31 décembre de l'année au cours de laquelle il atteint l'âge de 16 ans.

MOINS DE 15 ANS : Un rameur peut concourir en tant que compétiteur de moins de 15 ans jusqu'au 31 décembre de l'année au cours de laquelle il atteint l'âge de 14 ans.

MAÎTRES : Les catégories d'âge des maîtres de RCA s'appliquent. Un maître doit s'inscrire dans la catégorie d'âge correspondant à l'âge atteint au cours de l'année civile en cours.

DÉFI CROSSFIT : Ces événements cibles des amateurs de conditionnement physique ou d'entraînement en gymnaste affiliés au crossfit.

DÉFI DES BARREURS : Cette épreuve de 500 m s'adresse aux barreurs.

DÉFI PARA-ATHLÈTES : Cette épreuve de 500 m s'adresse aux para-athlètes qui n'ont pas d'expérience en aviron ou qui ne sont pas classés par RCA.

RECORDS

Le Défi canadien d'aviron en salle a été confirmé en tant qu'épreuve sanctionnée par Concept2 et, par conséquent, les records Concept2 peuvent être battus par les concurrents - à l'exception des records dans la catégorie poids léger en raison de l'incapacité de vérifier les procédures de pesée de manière appropriée. Consultez le site Web de Concept2 pour plus d'informations sur la façon dont cela serait normalement vérifié.

Après l'événement, RCA contactera tout concurrent qui semble avoir battu un record pendant l'événement pour confirmer le processus de vérification, mais pour ceux qui pensent que c'est une possibilité, veuillez garder ce qui suit à l'esprit :

Afin d'approuver un record, Concept2 vous demande de soumettre une vidéo de la course. Cette vidéo doit être enregistrée en une seule prise qui comprend un gros plan du moniteur avant le départ, une vue claire de l'athlète et de l'ergomètre tout au long de la course, et un gros plan du moniteur après la fin de la course.

Le fichier ErgRace devra être soumis à Concept2 par l'organisateur de la course qui, dans ce cas, est RCA. La documentation confirmant l'âge doit être fournie sur demande avec la preuve de la catégorie sportive d'un organisme international (World Rowing) ou national pour le para-aviron.

ÉPREUVES

500 m

| Épreuve | | Épreuve | MAÎTRES FÉMININ | Épreuve | MAÎTRES MASCULIN | Épreuve | |
|---------|-----------------------------|---------|----------------------------|---------|----------------------------|---------|--------------------------|
| 1 | Seniors - féminin | 17 | Maîtres AA (21-26 ans) | 30 | Maîtres AA (21-26 ans) | 43 | Défi CrossFit - féminin |
| 2 | Senior - masculin | 18 | Maîtres A (27-35 ans) | 31 | Maîtres A (27-35 ans) | 44 | Défi CrossFit - masculin |
| 3 | Moins de 23 ans - féminin | 19 | Maîtres B (36-42 ans) | 32 | Maîtres B (36-42 ans) | 45 | Équipe de 4 |
| 4 | Moins de 23 ans - masculin | 20 | Maîtres C (43-49 ans) | 33 | Maîtres C (43-49 ans) | 46 | Défi des barreurs |
| 5 | Moins de U19 ans - féminin | 21 | Maîtres D (50-54 ans) | 34 | Maîtres D (50-54 ans) | 47 | Défi para-athlètes |
| 6 | Moins de U19 ans - masculin | 22 | Maîtres E (55-59 ans) | 35 | Maîtres E (55-59 ans) | | |
| 7 | Moins de 17 ans - féminin | 23 | Maîtres F (60-64 ans) | 36 | Maîtres F (60-64 ans) | | |
| 8 | Moins de 17 ans - masculin | 24 | Maîtres G (65-69 ans) | 37 | Maîtres G (65-69 ans) | | |
| 9 | Moins de 15 ans - féminin | 25 | Maîtres H (70-74 ans) | 38 | Maîtres H (70-74 ans) | | |
| 10 | Moins de 15 ans - masculin | 26 | Maîtres I (75-79 ans) | 39 | Maîtres I (75-79 ans) | | |
| 11 | PR1 - féminin | 27 | Maîtres J (80-84 ans) | 40 | Maîtres J (80-84 ans) | | |
| 12 | PR2 - féminin | 28 | Maîtres K (85-89 ans) | 41 | Maîtres K (85-89 ans) | | |
| 13 | PR3 - féminin | 29 | Maîtres L (90 ans et plus) | 42 | Maîtres L (90 ans et plus) | | |
| 14 | PR1 - masculin | | | | | | |
| 15 | PR2 - masculin | | | | | | |
| 16 | PR3 - masculin | | | | | | |

ÉPREUVES

1 000 m

| Épreuve | | Épreuve | MAÎTRES FÉMININ | Épreuve | MAÎTRES MASCULIN | Épreuve | |
|---------|-----------------------------|---------|----------------------------|---------|----------------------------|---------|--------------------------|
| 48 | Seniors - féminin | 64 | Maîtres AA (21-26 ans) | 77 | Maîtres AA (21-26 ans) | 90 | Défi CrossFit - féminin |
| 49 | Senior - masculin | 65 | Maîtres A (27-35 ans) | 78 | Maîtres A (27-35 ans) | 91 | Défi CrossFit - masculin |
| 50 | Moins de 23 ans - féminin | 66 | Maîtres B (36-42 ans) | 79 | Maîtres B (36-42 ans) | 92 | Équipe de 4 |
| 51 | Moins de 23 ans - masculin | 67 | Maîtres C (43-49 ans) | 80 | Maîtres C (43-49 ans) | | |
| 52 | Moins de U19 ans - féminin | 68 | Maîtres D (50-54 ans) | 81 | Maîtres D (50-54 ans) | | |
| 53 | Moins de U19 ans - masculin | 69 | Maîtres E (55-59 ans) | 82 | Maîtres E (55-59 ans) | | |
| 54 | Moins de 17 ans - féminin | 70 | Maîtres F (60-64 ans) | 83 | Maîtres F (60-64 ans) | | |
| 55 | Moins de 17 ans - masculin | 71 | Maîtres G (65-69 ans) | 84 | Maîtres G (65-69 ans) | | |
| 56 | Moins de 15 ans - féminin | 72 | Maîtres H (70-74 ans) | 85 | Maîtres H (70-74 ans) | | |
| 57 | Moins de 15 ans - masculin | 73 | Maîtres I (75-79 ans) | 86 | Maîtres I (75-79 ans) | | |
| 58 | PR1 - féminin | 74 | Maîtres J (80-84 ans) | 87 | Maîtres J (80-84 ans) | | |
| 59 | PR2 - féminin | 75 | Maîtres K (85-89 ans) | 88 | Maîtres K (85-89 ans) | | |
| 60 | PR3 - féminin | 76 | Maîtres L (90 ans et plus) | 89 | Maîtres L (90 ans et plus) | | |
| 61 | PR1 - masculin | | | | | | |
| 62 | PR2 - masculin | | | | | | |
| 63 | PR3 - masculin | | | | | | |

ÉPREUVES

2 000 m

| Épreuve | | Épreuve | MAÎTRES FÉMININ | Épreuve | MAÎTRES MASCULIN | Épreuve | |
|---------|-----------------------------|---------|----------------------------|---------|----------------------------|---------|--------------------------|
| 93 | Seniors - féminin | 109 | Maîtres AA (21-26 ans) | 122 | Maîtres AA (21-26 ans) | 135 | Défi CrossFit - féminin |
| 94 | Senior - masculin | 110 | Maîtres A (27-35 ans) | 123 | Maîtres A (27-35 ans) | 136 | Défi CrossFit - masculin |
| 95 | Moins de 23 ans - féminin | 111 | Maîtres B (36-42 ans) | 124 | Maîtres B (36-42 ans) | 137 | Équipe de 4 |
| 96 | Moins de 23 ans - masculin | 112 | Maîtres C (43-49 ans) | 125 | Maîtres C (43-49 ans) | | |
| 97 | Moins de U19 ans - féminin | 113 | Maîtres D (50-54 ans) | 126 | Maîtres D (50-54 ans) | | |
| 98 | Moins de U19 ans - masculin | 114 | Maîtres E (55-59 ans) | 127 | Maîtres E (55-59 ans) | | |
| 99 | Moins de 17 ans - féminin | 115 | Maîtres F (60-64 ans) | 128 | Maîtres F (60-64 ans) | | |
| 100 | Moins de 17 ans - masculin | 116 | Maîtres G (65-69 ans) | 129 | Maîtres G (65-69 ans) | | |
| 101 | Moins de 15 ans - féminin | 117 | Maîtres H (70-74 ans) | 130 | Maîtres H (70-74 ans) | | |
| 102 | Moins de 15 ans - masculin | 118 | Maîtres I (75-79 ans) | 131 | Maîtres I (75-79 ans) | | |
| 103 | PR1 - féminin | 119 | Maîtres J (80-84 ans) | 132 | Maîtres J (80-84 ans) | | |
| 104 | PR2 - féminin | 120 | Maîtres K (85-89 ans) | 133 | Maîtres K (85-89 ans) | | |
| 105 | PR3 - féminin | 121 | Maîtres L (90 ans et plus) | 134 | Maîtres L (90 ans et plus) | | |
| 106 | PR1 - masculin | | | | | | |
| 107 | PR2 - masculin | | | | | | |
| 108 | PR3 - masculin | | | | | | |

2 000 m - Défi HomeRace

| Épreuve | |
|---------|-----------------------------|
| 138 | Seniors - féminin |
| 139 | Senior - masculin |
| 140 | Moins de 23 ans - féminin |
| 141 | Moins de 23 ans - masculin |
| 142 | Moins de U19 ans - féminin |
| 143 | Moins de U19 ans - masculin |
| 144 | Moins de 17 ans - féminin |
| 145 | Moins de 17 ans - masculin |
| 146 | PR1 - féminin |
| 147 | PR2 - féminin |
| 148 | PR3 - féminin |
| 149 | PR1 - masculin |
| 150 | PR2 - masculin |
| 151 | PR3 - masculin |