



## JE SUIS JEUNE COACH UNSS EN AVIRON INDOOR 2022/2023



NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

Etablissement Scolaire : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_



### Les incontournables à connaître pour être Jeune Coach - Jeune Capitaine

- ✓ **Connaître le règlement de l'activité**
- ✓ **Agir de manière éthique et responsable** : Respecter des règles, coéquipiers, adversaires, l'environnement ; connaître ses droits et devoirs ; faire preuve d'exemplarité dans le langage et l'attitude ; prendre des décisions réfléchies dans l'intérêt du pratiquant ou du collectif ...
- ✓ **Connaître les différentes tâches liées à sa mission** : Participer à l'encadrement (gestion administrative, du groupe ; adopter un langage adapté et accessible ; montrer une maîtrise de l'activité (pertinence des choix technico-tactiques en fonction de la situation...))

### Je suis Jeune Coach, Quelles sont mes missions ?

- ✓ Adopter une attitude respectueuse, loyale, constructive et citoyenne.
- ✓ Veiller au bon déroulement de la compétition pour mon équipe
- ✓ Préparer mon équipe pour le meilleur résultat possible
- ✓ Encourager, Analyser

A l'accueil, j'accompagne l'enseignant au contrôle des licences.

**Arrivé sur le lieu de compétition** : **Ce que je dois faire** (par exemple : Repérer les lieux (échauffement – plateau de compétition – affichage - vestiaires ..... ) / Installer le « camp de base »

**Je gère l'échauffement** : **Ce que je dois faire** (par exemple : courir 5', s'étirer, échauffement sur l'ergo .....)

Lorsque mon équipe va s'installer, Je vérifie :

- Si c'est le bon équipage par rapport au programme - La conformité de l'équipage (Noms, Numéros d'ergomètre, la Tenue) - La connexion. L'affichage et le bon fonctionnement des machines
- Je rappelle l'épreuve et le règlement. **Je rappelle de bien rester sur les ergos jusqu'à l'arrivée de la dernière équipe**
- J'encourage mes camarades

A la fin de la course, je peux noter : - le temps final (*attention bien noter le temps final et pas le temps/500m*)  
- le classement et le nombre de points

**EPREUVE 1 : Courses 500m à 4 (sport partagé) ou 1000m à 4**

CLG / LYC / Sport Partagé F / G N° de course : \_\_\_\_\_

Heure de la course : \_\_\_\_\_ Heure d'échauffement : \_\_\_\_\_

| Nom | Prénom | Année naissance | Numéro Ergo | Temps Final | Place Nb Points |
|-----|--------|-----------------|-------------|-------------|-----------------|
|     |        |                 |             |             |                 |
|     |        |                 |             |             |                 |
|     |        |                 |             |             |                 |

Remarques : \_\_\_\_\_

CLG / LYC / Sport Partagé F / G N° de course : \_\_\_\_\_

Heure de la course : \_\_\_\_\_ Heure d'échauffement : \_\_\_\_\_

| Nom | Prénom | Année naissance | Numéro Ergo | Temps Final | Place Nb Points |
|-----|--------|-----------------|-------------|-------------|-----------------|
|     |        |                 |             |             |                 |
|     |        |                 |             |             |                 |
|     |        |                 |             |             |                 |

Remarques : \_\_\_\_\_

**EPREUVE 2 : RELAIS** : Pendant le relais : Je rappelle à mon équipe les distances de transmission (R1 entre 1530 et 1470m, R2 entre 1030 et 970m, R3 entre 530 et 470m) et la transmission du témoin avec les pieds du relayeur derrière la ligne.

**Attention En cas d'infraction à cette règle, l'équipage se voit attribuer une disqualification et ne marque pas de points.**

N° de course : \_\_\_\_\_ CLG / LYC / Sport Partagé FILLES / GARCONS

Heure de la course : \_\_\_\_\_ Heure d'échauffement : \_\_\_\_\_

| Numéro Ergo | Ordre du relais (Prénom) | Nom Capitaine | Temps Final | Place Nb Points |
|-------------|--------------------------|---------------|-------------|-----------------|
|             |                          |               |             |                 |

Remarques : \_\_\_\_\_

N° de course : \_\_\_\_\_ CLG / LYC / Sport Partagé FILLES / GARCONS

Heure de la course : \_\_\_\_\_ Heure d'échauffement : \_\_\_\_\_

| Numéro Ergo | Nom Equipe | Nom Capitaine | Temps Final | Place Nb Points |
|-------------|------------|---------------|-------------|-----------------|
|             |            |               |             |                 |

Remarques : \_\_\_\_\_

## PRECISIONS REGLEMENTAIRES :

### Rappel de la règle du relais :



**LA LIGNE EST PLACÉE à 5m du pied de l'ERGOMETRE**

Le 1er rameur se place derrière la ligne de relais, témoin en main. Au signal, il court vers sa machine, pose le témoin au pied de son ergomètre, s'installe et commence à ramer. Les 3 relayeurs se mettent dans l'ordre de passage derrière une LIGNE de transmission du témoin matérialisée au sol.

Lorsque le 1er rameur démarre, le décompte de la distance restant à parcourir commence. **Arrivé dans sa fourchette de distance de transmission, le rameur pose la poignée, quitte l'ergomètre, prend le témoin et le donne à son relayeur qui pose son témoin avant de commencer à ramer.** L'opération se déroule ainsi jusqu'à l'arrivée.

La phase de transmission du témoin est particulièrement délicate et les équipages doivent rester vigilants afin de ne pas commettre de faute.

- Les relayeurs doivent rester dans la zone de relais (PIEDS DERRIERE LA LIGNE) jusqu'à réception du témoin.
- Le témoin doit être donné de la main du relayé à la main du relayeur sans être lancé.
- En cas de chute du témoin, le relayé doit le reprendre pour le donner au relayeur
- Lors de la transmission du témoin, les rameurs doivent veiller à ne pas gêner d'autres équipages.
- **LE DERNIER RELAYEUR RESTE ASSIS sur son ergomètre JUSQU'A L'ARRIVEE DE TOUS LES CONCURRENTS**

En cas d'infraction à ces règles, l'équipage se voit attribuer un avertissement. En cas de faute, l'arbitre lève la main, désigne l'équipage fautif, annonce le motif et attribue l'avertissement. L'équipage fautif termine sa course et le jury délibère.



**2 AVERTISSEMENTS ENTRAINENT UNE DISQUALIFICATION**

### FOURCHETTE DE DISTANCE DE TRANSMISSION

**Le rameur ne doit pas s'arrêter de ramer AVANT d'y être entré**

|              | RAMEUR 1 |                            | RAMEUR 2 |                           | RAMEUR 3 |                          | RAMEUR 4  |
|--------------|----------|----------------------------|----------|---------------------------|----------|--------------------------|-----------|
|              |          | Relais 1                   |          | Relais 2                  |          | Relais 4                 |           |
| <b>2000m</b> |          | <b>Entre 1530 et 1470m</b> |          | <b>Entre 1030 et 970m</b> |          | <b>Entre 530 et 470m</b> | <b>0m</b> |

**ATTRIBUTION DES SANCTIONS : Les JO notent les infractions, les signalent au jury qui délibère sur la sanction finale**

REPRIMANDE : carton « blanc »

- Lâche la poignée de l'ergomètre
- Se lève de l'ergomètre avant l'arrivée de tous les concurrents

AVERTISSEMENT : carton « jaune »

- Tenues non conformes et/ou non identiques
- Faux départ
- 2 cartons « blancs »
- Faute lors de la transmission du témoin (témoin lancé, faute de pieds, gêne d'un autre équipage, .....)

DISQUALIFICATION : carton « rouge »

- Composition d'équipe non conforme
- Non-respect de la zone de transmission (fourchette des distances 500m +/- 30m) lors du relais
- 2 avertissements

COMPTAGE DES POINTS : Addition des points en fonction des places

| Place | Points     | Place | Points    | Place | Points    |
|-------|------------|-------|-----------|-------|-----------|
| 1°    | <b>100</b> | 11°   | <b>50</b> | 21°   | <b>15</b> |
| 2°    | <b>95</b>  | 12°   | <b>45</b> | 22°   | <b>13</b> |
| 3°    | <b>90</b>  | 13°   | <b>40</b> | 23°   | <b>11</b> |
| 4°    | <b>85</b>  | 14°   | <b>35</b> | 24°   | <b>9</b>  |
| 5°    | <b>80</b>  | 15°   | <b>30</b> | 25°   | <b>7</b>  |
| 6°    | <b>75</b>  | 16°   | <b>25</b> | 26°   | <b>5</b>  |
| 7°    | <b>70</b>  | 17°   | <b>23</b> | 27°   | <b>4</b>  |
| 8°    | <b>65</b>  | 18°   | <b>21</b> | 28°   | <b>3</b>  |
| 9°    | <b>60</b>  | 19°   | <b>19</b> | 29°   | <b>2</b>  |
| 10°   | <b>55</b>  | 20°   | <b>17</b> | 30°   | <b>1</b>  |

Bon Courage





# JE SUIS JEUNE COACH UNSS EN AVIRON INDOOR 2022/2023



## NOTES PERSONNELLES :

Par exemple : Consignes de course / Objectif des temps / .....

**Fiche d'évaluation du jeune coach :** Le professeur référent doit valider les compétences de son jeune coach sur le terrain : préparation / temps de course / l'après course

L'évaluation pratique tiendra compte de la présence du jeune coach à la réunion technique et le réunion spécifique, des éléments attestant d'une préparation de l'équipe et de l'évaluation de l'enseignant d'EPS (ou l'encadrant) référent de l'équipe.

Une valorisation dans l'évaluation sera établie si le jeune coach fournit à l'arrivée de l'équipe toute forme de preuve ou de témoignage d'une préparation de l'équipe pour ces championnats de France.  
*Cela en lien avec notamment les AFL 2 et 3 des textes officiels du lycée et des attendus du collège.*

Quelle a été l'implication de votre Jeune Coach dans la préparation avant le championnat :

\_\_\_\_\_

Implication au sein du club ou de la structure d'accueil : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Implication au sein de l'AS (tous sports) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Remarques et informations à transmettre : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Professeur référent : NOM \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Établissement \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Merci

### Réservé à l'organisation :

Réunion Jeune Coach OUI / NON

Remarques : \_\_\_\_\_

Note QCM / 20

Fait en ligne OUI / NON

Evaluation pratique :

|                                    |                                 |                             |
|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| "DEBUTANT"<br>NIVEAU DÉPARTEMENTAL | "CONFIRMÉ"<br>NIVEAU ACADÉMIQUE | "EXPERT"<br>NIVEAU NATIONAL |
|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|

**VALIDATION FINALE :** ACADEMIQUE / NATIONALE