

Dimanche 23 janvier 2022



**CHAMPIONNAT QUÉBÉCOIS
D'AVIRON EN SALLE**
Lachine 2022

Régate virtuelle

Organisée par
L'Association Québécoise d'Aviron
avec la collaboration d'Aviron Lachine
et commandité par *Concept 2*

 **concept 2**



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

PLATEFORME

La plateforme [ErgRace Online](#) de Concept2 sera utilisée.

Seuls les ergomètres avec un moniteur de performance **PM5** sont compatibles avec la plateforme.

Assurez-vous de télécharger la plus récente version du [micrologiciel](#) de votre PM5.

Pour participer, vous devrez télécharger [l'application ErgRace Online](#) sur votre téléphone cellulaire Android ou Apple.

Si ce n'est déjà fait, vous devrez créer un compte avec Concept2 (<https://log.concept2.com/login>). Il vous donnera accès entre autres à vos statistiques de performance sur votre rameur.

TESTEZ L'APPLICATION, LA CONNEXION AVEC LE MONITEUR PM5 ET FAITES LA MISE À JOUR DU MICROLOGICIEL AVANT LE 23 JANVIER 2022

SITE INTERNET DE LA RÉGATE

<https://www.regattacentral.com/CQAS>

MESURES SANITAIRES CONTRE LA COVID-19

En raison des nouvelles règles pour lutter contre l'épidémie de COVID-19, le Championnat québécois d'aviron en salle cette année sera exclusivement en mode virtuel.

ÉTAT DE SANTÉ

Tous les concurrents acceptent lors de l'inscription qu'ils concourent dans une activité très intense. Ils reconnaissent être en bonne santé et avoir été autorisés par un médecin pour participer à une activité physique.



Si un concurrent a été testé positif pour la COVID-19, présente des symptômes de COVID-19, ou qu'il soupçonne avoir la COVID-19 sans test, ou si un concurrent ne se sent pas bien, a souffert récemment d'un virus ou prenait des médicaments pour une maladie aiguë, nous leur demandons de ne pas participer au Championnat.

CONTACT DE SÉCURITÉ

Comme la régata est un événement virtuel, il est **exigé** que chaque concurrent ait une personne contact qui veillera à sa sécurité. Elle devra être mise au courant du moment et du lieu où se tiendra votre course.

Lors de l'inscription, les participants devront identifier cette personne contact en complétant les informations requises sous « **Race Day Contact** ». Il sera important que vous y inscrivez un numéro de téléphone valide.

Cette personne contact devra être disponible rapidement pour apporter son aide, si nécessaire. Il est fortement recommandé que ce soit une personne de votre entourage immédiat. Dans le cas où cette personne ne fasse pas partie de votre bulle familiale, elle devra :

- Être doublement vaccinée
- Porter un masque
- Respecter une distanciation de 2 mètres ou plus.

LIEU DE LA COMPÉTITION

Si le concurrent doit emprunter un ergomètre avec terminal PM5, **il est préférable qu'il fasse la course à son domicile**. Il ne faudra pas oublier de bien le nettoyer et le désinfecter avant de l'utiliser.

INSCRIPTION DES ATHLÈTES

DATES À RETENIR

La date limite officielle pour la réception des inscriptions est le **mardi 18 janvier 2022**.

Un horaire préliminaire sera transmis aux clubs le lendemain pour toute modification qu'ils désireraient apporter. Les modifications seront acceptées jusqu'au vendredi **21 janvier 2022 18 h.**



Un horaire final sera publié sur RegattaCentral le **22 janvier 2022**.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Avant de s'inscrire

Il est recommandé que les concurrents téléchargent [l'application ErgRace Online](#) (Android ou Apple). Les concurrents doivent connecter leur appareil (cellulaire ou tablette) avec le moniteur PM5 par une connexion Bluetooth.

Ils doivent bien prendre note de leur numéro d'identification (id Logbook #) fourni par Concept2. Les participants devront être capables de donner ce numéro d'identification au comité organisateur lorsque requis.

Avec l'application, les concurrents peuvent télécharger le plus récent [micrologiciel](#) sur leur moniteur PM5.

Les inscriptions et le paiement doivent se faire sur [RegattaCentral](#).

Après avoir complété leur inscription, les participants recevront un courriel avec le code de compétition (10 chiffres). Celui-ci leur permettra de rejoindre la régata virtuelle avec l'application ErgRace Online.

FORFAITS

La règle 7.5 du Code de course de RCA sera appliquée.

FRAIS D'INSCRIPTION

Les frais d'inscription sont fixés à **25 \$ par siège** jusqu'au 18 janvier 2022. Les frais de RCA et de l'AQA sont inclus.

Après le 18 janvier, les frais seront de **30 \$ par siège**. Les inscriptions tardives seront acceptées du 20 janvier à 12 h jusqu'au 21 janvier 2022 à 23 h 59.



ÉQUIPEMENT REQUIS

ÉQUIPEMENT

Les participants devront obligatoirement fournir l'équipement suivant :

- Une machine à ramer Concept2 avec un moniteur **PM5**.
- Un téléphone cellulaire Android ou iOS avec connexion Bluetooth dans lequel aura été téléchargée l'application ErgRace Online
- Une connexion Internet stable.

CONNEXION

Les concurrents doivent s'assurer d'une bonne connectivité entre leur téléphone cellulaire et le réseau Internet. La connexion peut être faite par WI-FI ou directement par le réseau cellulaire.

Avant le Championnat, les concurrents sont encouragés à tester l'application ErgRace Online en participant à une course virtuelle proposée par Concept2 et offerte dans l'application.

Afin de ne pas nuire à la qualité de la connexion avec la course virtuelle, il est recommandé de disposer d'un autre appareil (ordinateur, portable ou autre) pour toute communication (téléphone, courriel, FaceTime, WhatsApp, etc.) avec le comité organisateur ou avec autrui.

Il ne sera pas obligatoire d'être visible par vidéo durant la régata.



INSCRIPTION DES BÉNÉVOLES

Pour s'inscrire à titre de bénévole, il suffit de signifier son intérêt de l'une des façons suivantes :

Écrire à info@avironlachine.ca ou à tresorier@avironlachine.ca

INFORMATIONS TECHNIQUES

CATÉGORIES DE COMPÉTITEURS

La régata s'adresse à des rameurs de toutes les catégories.

Les résultats seront classés sur la base du sexe et selon les groupes d'âge (établi au 31 décembre de l'année de la régata)

U13 ; moins de 13 ans (*)

U15 ; moins de 15 ans (*)

U17 ; moins de 17 ans (*)

U19 ; moins de 19 ans (*)

U23 ; moins de 23 ans

Open ; 23 ans et plus

Maître ; 21 ans à 49 ans,

Maître ; 50 ans et plus

(*) Il n'y aura pas de catégories de poids léger chez les U13, U15, U17 et U19.

Poids léger homme : $\leq 75,0$ kg

Poids léger femme : $\leq 61,5$ kg

EMBARCATIONS

Ergomètres Concept2 avec moniteur PM5.

PESÉE

En raison des multiples contraintes techniques, il n'y aura pas de contrôle de poids lors de la régata.



SANCTION ET RÈGLEMENTS

La compétition est sanctionnée par Aviron Québec au nom de Rowing Canada Aviron (RCA). On appliquera les règlements en vigueur dans le Code de course de RCA.

ÉCHAUFFEMENT

Les concurrents sont libres de ramer et de s'échauffer jusqu'à l'heure de départ prévue pour leur course.

MÉDAILLES

Comme la régata est virtuelle, les gagnants (Or, Argent, Bronze) recevront des certificats.

Notez que pour les courses comportant deux ou trois concurrents, aucun certificat ne sera remis à la personne ayant terminé en dernier.

RÉSULTATS

Les résultats seront affichés sur le site Internet d'Aviron Lachine

www.avironlachine.ca/championnatquébécoisd'avironensalle ainsi que sur RegattaCentral
<https://www.regattacentral.com/CQAS>)



HORAIRE PRÉLIMINAIRE DE LA RÉGATE

HEURE	ACTIVITÉ
9 h 15	Ouverture du site
9 h 15	Réunion des arbitres
9 h 30	Réunion des entraîneurs
10 h	Course U13, U15 - homme, femme - 1000 m
10 h 30	Course U17, U19 - homme, femme - 2000 m
11 h 20	Course U23 - homme, femme - poids lourd, poids léger - 2000 m
12 h 40	Course Open - homme, femme - poids lourd, poids léger - 2000 m
13 h 40	Course Maître, 21-49, 50 et + - homme, femme - 1000 m
15 h	Mixte Parent-Enfant 1000 m Open (Enfant 17 ans et +)
15 h 20	Relais équipe de 4 - homme, femme - 2000 m

COMITÉ ORGANISATEUR

Président de la régates : Rémi Couture tresorier@avironlachine.ca 514-923-5700

Juge-arbitre en chef : Guillaume Chrétien guillaumechretien@videotron.ca 514-377-8049

Conseiller sécurité : Charles Hauss

Responsable des bénévoles : à déterminer

Registraire et secrétariat : à déterminer

