



ENTRAÎNEMENT PUBLIC DE SPRINTS DANS LE VIEUX-TERREBONNE

**Première édition
Dimanche 9 août 2020**

Déroulement

Dès 6 h, les employés du CAT arriverons au parc Beausoleil (île St-Jean) afin de préparer l'enclos, les bateaux, les quais, les bouées, etc.

À partir de 8 h 45, des sprints de 350 mètres en skiffs seront disputés. Il y aura huit skiffs et chaque sprint regroupera quatre skiffs. Chaque participant(e) fera une série de trois sprints contre divers opposantes(es). Pendant la pause des huit participants(es) de la première flotte, les huit participants(es) de la deuxième flotte ainsi que les huit participants de la troisième flotte feront leurs sprints face à divers opposants (es). Chaque participant fera une série de trois sprints et une course finale pour un total de quatre sprints.

Vers 14 heures, des sprints de 350 mètres en doubles seront disputés. Il n'y aura qu'une seule flotte de huit bateaux. Chaque équipage fera quatre sprints contre des équipages variés.

Le site

La remorque sera garée face au 240 de la rue Léandre-Beausoleil (île St-Jean). L'enclos de 20 mètres par 20 mètres sera adjacent à la remorque, dans le parc Beausoleil, entre les deux sentiers pour la marche et le vélo.

Il est suggéré de venir à vélo et de barrer son vélo dans l'enclos.

Une toilette sèche sera disponible pour les participants à l'intérieur de l'enclos.

La mise à l'eau se fera à partir de deux petits quais derrière le 245 Léandre-Beausoleil.

L'aire de départ est située tout près de l'île des Moulins, en amont des bouées jaunes annonçant la passerelle.

L'aire d'arrivée est située derrière le 335, rue Léandre-Beausoleil (île St-Jean).

Club d'aviron Terrebonne

**www.avironterrebonne.ca – info@avironterrebonne.ca – 514-701-7263
2740, 40^e avenue, Terrebonne (Québec), J6Y 1H3**



Règlements

L'entraînement est réservé aux membres en règles du Club d'aviron Terrebonne.

L'accès à l'enclos est limité aux participants.

Pour accéder à l'enclos, les participants devront répondre aux questions à propos de leur santé; porter un masque et se laver les mains.

La limite de personnes à l'intérieur de l'enclos est de 16.

À chacune des courses, le bateau gagnant n'obtient aucun point. Les bateaux suivants obtiennent autant de points que de secondes de retard sur le bateau gagnant. Le grand gagnant ou la grande gagnante de la journée sera la personne ayant accumulé le moins de points. Les temps seront arrondis au dixième de seconde.

Pénalité de 5 secondes pour un retard au départ.

Pénalité de 5 secondes pour un faux-départ.

Pénalité de 5 secondes pour les bateaux causant un accident après avertissement.

Retranchement de 2 ou 5 secondes à la victime d'un arrêt (selon le jugement du responsable de la chaloupe suiveuse).

Plan du site



Club d'aviron Terrebonne

www.avironterrebonne.ca – info@avironterrebonne.ca – 514-701-7263

2740, 40^e avenue, Terrebonne (Québec), J6Y 1H3