

# Rhône Ergo Cup 2021

Face à la conjoncture actuelle et aux conséquences sur les dynamiques d'entraînement chez les jeunes, nous lançons à titre expérimentale un défi « Ergomètre » pour l'ensemble des clubs du Rhône. Catégories : Benjamins, Minimes et Cadets.

Les règles du jeu :

- 1 défi par semaine pendant 6 semaines.
- Le rameur peut s'entraîner plusieurs fois et enregistrer uniquement le meilleur. Il a du lundi au dimanche minuit pour enregistrer ses données.
- Engagement des rameurs sur fichier Excel avec attribution d'un dossard. Il est important que les rameurs se souviennent de leur numéro de dossard.
- Saisie des résultats sur fichier Excel version google drive.
- Pour éviter toute tricherie, il convient de pouvoir justifier les meilleurs résultats. Le plus simple est de prendre une photo de l'écran, associer le numéro de dossard correspondant et de l'envoyer sur le groupe Whatsapp : Rhône Ergo Cup 2021. Nous vérifierons les résultats de manière aléatoire, surtout lorsque cela concerne le podium.
- Classement par points pour chacun des défis. Chaque 1er se verra attribué 50 points, le 2ème 45 points, ainsi de suite. A partir du 10ème, tous les participants rapportent 5 points.

Un classement par catégorie sera effectué chaque lundi.

Un à deux référents par club pour saisir les résultats.

	Benjamins	Minimes	Cadets - Cadettes
<b>Défi 1</b> : 1/02 au 7/02	1111m cad 18/20 + 1x100m cad libre	2222m cad 18/20, + 1x100m cad libre	3333 cad 18/20, + 1x100m cad libre
<b>Défi 2</b> : 8/02 au 14/02	1x500m cad libre	1x500m cad libre	2x500m cad libre, récup 5'
<b>Défi 3</b> : 15/02 au 21/02	4x500m cad 20/22, récup 3'	4x1000m cad 20/22, récup 3'	4x1500m cad 20/22, récup 3'
<b>Défi 4</b> : 22/02 au 28/02	1x750m cad libre	1x1000 cad libre	2x1000 cad libre
<b>Défi 5</b> : 1/03 au 7/03	2x2000m cad 20	2x2500m cad 20, récup 5'	2x3000m cad 20
<b>Défi 6</b> : 08/03 au 15/03	3000m cad 18 + 1x100m cad libre	5000 cad 17/18 + 1x100m cad libre	10000m cad 17/18 + 1x100m cad libre

Récompenses :

- Les 5 premiers de chaque catégorie se verront remettre des cartes cadeaux crew-lines.
- Un t-shirt technique offert à chacun des participants réalisant 5 défis sur 6.