

Régate de Noël

Viking Décinois

Quelques explications...

Oyez Oyez les vikings ! Comme vous le savez ce samedi après-midi le club organise la Régate de Noël. Et il est temps de vous expliquer cet évènement tant attendu...

Vous allez découvrir dans les prochaines pages les défis fous que vous allez devoir réaliser demain...

Prêt ? 3, 2, 1.... C'est parti !

Le Challenge Yolette

Echauffement : Du ponton jusqu'au pont de la rocade

- Ne pas traîner à se régler

- Libérer la place devant le ponton avant de se régler

- Échauffement rapide et ensemble jusqu'au pont de la rocade

Challenge Yolette défi 1 : La tête dans la neige...

Point de départ : Pont de la rocade

Point d'arrivée : Palplanches

Consignes : Toutes les équipes partent avec 150 points au départ et doivent réaliser le parcours les yeux fermés.

- À chaque fois que les pelles se touchent entre elles, ou qu'un des rameurs ouvre les yeux, les juges de parcours retireront 6 points !
- Le barreur gardera les yeux grands ouverts !!

Une fois le défi terminé toutes les yolettes montent 100m au dessus des palplanches.

Challenge Yolette défi 2 : Tout le monde change de place !

100m au dessus des palplanches :

Gain de points à la clé : 150 points !

Vous avez une minute maximum pour changer de place dans le bateau !

Consignes de réalisation :

- Au signal du juge dans le canot moteur (chrono en main!) changer de place. Le chronomètre s'arrête une fois que la dernière personne qui change est assise : le 4 à la barre, le barreur à la nage, la nage au 2, 2 au 3 et 3 au 4 !
- Attention... Si vous Chutez vous perdez 100 points...

Challenge Yolette défi 3 : C'est le monde à l'envers

Départ : Palplanche

Arrivée : PK 11.5

Pour ce défi.. pas besoin de tourner car... vous allez devoir dénager !!

Consignes :

Après s'être aligné parfaitement vous allez devoir réaliser une course en dénageant jusqu'au Panneau PK 11.5 (Juste avant le pont de la rocade).

- Distribution des points en fonction de l'ordre d'arrivée de chaque vague

1er = 150pts

2ème = 135pts

3ème = 120pts

4ème = 105pts

5ème = 90pts

6ème et 7ème = 75pts

Challenge Yolette défi 4 : Show must go on !

Départ : PK 12

Arrivée : Bouée Jaune / ponton de la navette

Pour ce défi.. Vous allez devoir tout mettre en oeuvre pour arriver les 1ers au niveau de la bouée jaune en ramant... à l'endroit cette fois !

Consignes :

Après s'être aligné, vous allez devoir réaliser une course en dénageant au niveau de la bouée jaune qui se situe sur l'alignement du gros ponton de la navette.

Distribution des points en fonction de l'ordre d'arrivée de chaque vague :

1er = 150pts

2ème = 135pts

3ème = 120pts

4ème = 105pts

5ème = 90pts

6ème et 7ème = 75pts

Défi 2 : Le parcours du Père Noël

Le parcours du Père Noël se fera sur le terrain vague représenté ci-dessous

Côté maison

Zone de
parcours 1

Zone de
parcours 2

Zone de
parcours 3

Zone de
parcours 4

Zone de
parcours 5

Zone de
parcours 6

Côté Ponton



Défi 2 : Le parcours du Père Noël

Objectif : Faire le plus de tours possible dans le temps imparti !

- 1 aller = 0,5 tour
- 1 aller/retour = 1 tour

Consignes : À l'aide de 2 paires de rames maintenir le ballon en équilibre tout en avançant, toutes les rames doivent servir pour bloquer le ballon et les 5 membres de l'équipe doivent tenir les rames !

- Interdiction de toucher le ballon avec ses mains !!
- Si le ballon tombe ! Toute l'équipe doit réaliser 10 squats synchronisés avant de repartir.

Le classement sera établi en fonction du nombre de tours que vous aurez réalisé ! Vous devrez attendre que toutes les équipes soit passées pour connaître votre classement...

Défi 3 : Le challenge Sol : Le relai du Lutin Farceur...

Il s'agit d'un relai sur l'ergo bien particulier...

- L'objectif est de terminer le parcours en un minimum de temps et faire face aux aléas du lutin farceur...

Consignes :

Toutes les équipes devront réaliser 3750m, mais...

Avant chaque passage, chaque rameur doit lancer un dé dans le cerceau qui se situera derrière l'ergomètre. Chaque chiffre du dé correspondra à un gage que le lutin farceur vous lancera ! Cette règle durera tout au long de votre passage !

- Tous les rameurs passeront 3 x sur 250m. Soit chaque rameur tirera 3 x le dé : une fois avant chaque passage

Patience Les gages seront notés au tableau demain...

Les indispensables pour une après-midi légendaire :

- N'oubliez pas:

- Le Dress Code de Noël !

- Une participation culinaire pour le Goûter !

- Et surtout votre âme de viking avec votre bonne humeur !

Faites nous rêver !!! On vous attends avec impatience !