

# RÉGATE DE NOËL !

17/12/2022

# Régate de Noël 2022

- Une Régate **INÉDITE !!!!**
- Une organisation de **FOLIE!!!!**
- Un nombre de participants **EXCEPTIONNEL !!!!**
- Des moyens techniques **HALLUCINANTS !!!!**

**BREF, Nous sommes heureux de partager ce dernier moment de 2022 ENSEMBLE !!!!!**

# Régate de Noël 2022

- N'oubliez pas le Dress Code par Équipe ! Une note artistique par bateau sera attribué à chaque équipage pour son costume spécial « NOEL »
- Eclatez Vous !!! faites nous rêver !!!
- Clefs de 10
- Une participation culinaire pour le Goûter => là aussi, faites nous rêver
- Rdv si dispo à 10h30 pour nous aider à monter les bateaux
- Rdv 13h pour lancer les hostilités !!!! Soyez à l'heure ;)
- Votre sourire et votre bonne humeur légendaires !!!!

# Embarquement => Vague 1 => 13h30 début des embarquements // 2 par ponton

## Ponton 1

(Bas – Gauche)

Équipages Numéro =>

- 11
- 12
- 13
- 14
- 21

## Ponton 2

(Haut – Droite)

Équipages Numéro =>

- 15
- 16
- 17
- 22
- 23

Embarquement => **Vague 2** => 13h50 début des  
embarquement // 2 par ponton

Ponton 1  
(Bas – Gauche)

Équipages Numéro =>

- 24
- 25
- 31
- 32
- 33

Ponton 2  
(Haut – Droite)

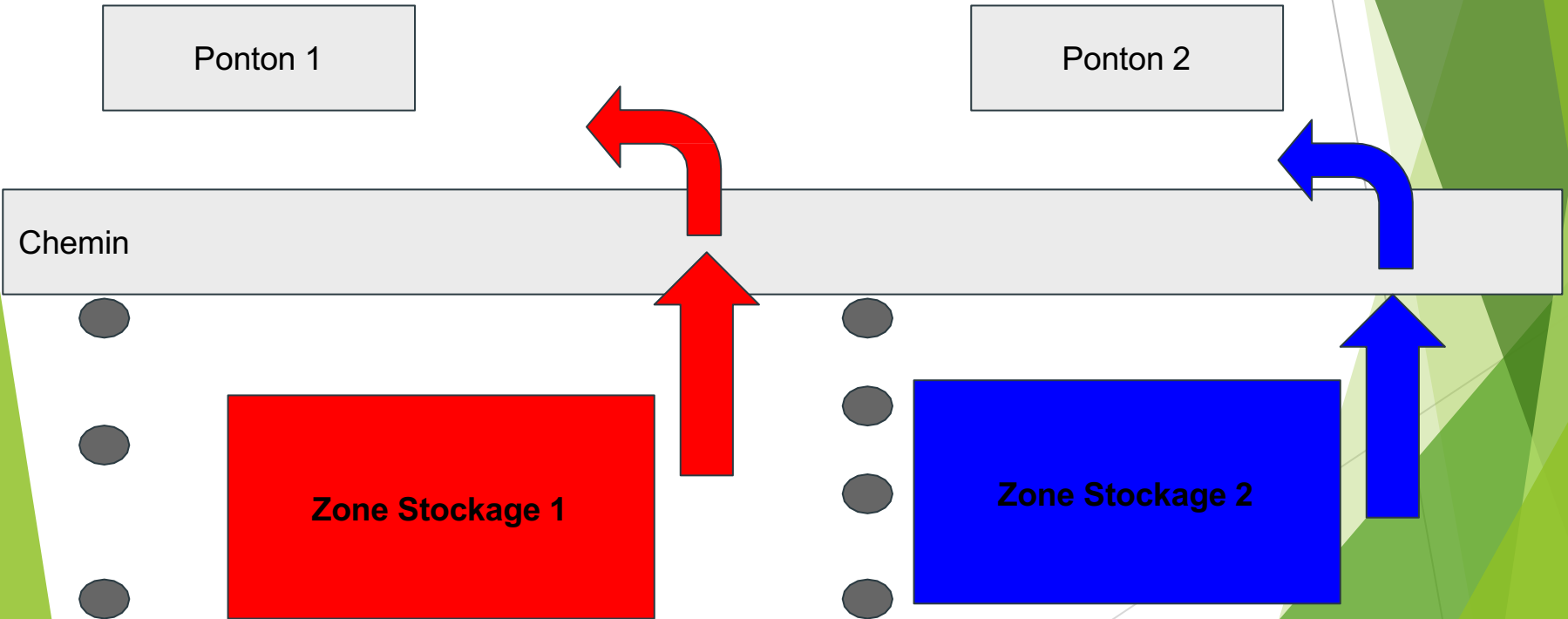
Équipages Numéro =>

- 26
- 25
- 34
- 35
- 36

# RÈGLES EMBARQUEMENT =>

- Pas de Chariot, on embarque comme en 4 ou 8 // Idem Débarquement
- Ponton 2, on rentre sur le ponton côté Pré (on entrepose les bateaux dans l'herbe sur les dalles de muscu)
- Ponton 1 on rentre normalement par la barrière orange
- Respecter les numéros d'équipage au ponton.

# Circulation Pour Ponton



# Echauffement

- Ne pas traîner à se régler
- Libérer la place devant le ponton avant de se régler
- Échauffement rapide et ensemble (par vague) jusqu'aux palplanches



# Défi N° 1 : Une grande équipe tu seras !

## Des palplanches jusqu'au 1000 m =>

Tous les bateaux d'une même équipe devront avancer « unis » pour apporter des points à leur équipe

Comment gagner des points ?

50 points à gagner si les bateaux ont bien avancé côte à côte pendant 1000m

50 points si toutes les boules passent la Mire des 1000m au même moment précis !!!!!

- 10 points pour chaque bateau qui n'arriverait pas avec le reste du clan  
!!!

# Le temps de l'affrontement commence

**Aux ordres de votre canot moteur  
suiveur : on mélange les équipes pour  
que vous puissiez vous affronter dans  
des épreuves plus folles les unes que les  
autres**

## Défi N° 2 : Les voiles tu Hisseras !

Du 1000m des palplanches au 1500m des palplanches =>

Les rameurs 2 et 4 enlèvent 1 rame de l'un des 2/ se lèvent dans le bateau et viennent positionner la pelle sur une épaule chacun (Palette sur l'un / poignée sur l'autre)

Ils doivent réussir à garder la pelle en équilibre pendant qu'ils se placent bras ouverts sur les côtés comme le mat d'un voilier !

Les rameurs 1 et 3 commencent à ramer.

L'épreuve s'arrête soit si validée car arrivée jusqu'au 1500 soit si la pelle a chuté ou que les rameurs ont perdu la position ce qui immobilise le bateau.

Si validé => 150 pts pour l'équipe !!!!

## Défi N° 3 = De barreur tu changeras !

Changement de barreur=

Au Panneau 1500, sous les ordres du starter, changer l'équipage au complet =>

Le 4 à la barre, la Barre à la nage, la nage au 2, 2 au 3 et 3 au 4 !!!!

Le changement doit se faire en - de 1'30,

- Si c'est le cas vous gagnez 150 pts,
- Si ce n'est pas le cas, vous ne gagnerez pas de point...

Attention à rester sur la yolette, si chute vous perdrez 100 pts pour votre équipe.

# Le temps de l'affrontement continue !

**Aux ordres de votre canot moteur  
suiveur : on mélange ENCORE les équipes  
pour que vous puissiez affrontez  
d'autres équipages pour la suite !**

**On redémarre du PK 1500 dans le sens  
de la descente !**

## Défi N° 4 = En paddle tu avanceras !

3 Membres de l'équipage de votre choix devront = Prendre une rame et se lever dans le bateau pendant que les autres le stabilisent !

A l'aide de leur unique rame debout les bateaux devront avancer comme des paddles !

Challenge d'une durée de 5 min = Au bout des 5 min les points seront donnés selon l'ordre d'arrivée

1<sup>er</sup> = 150 pts / 2<sup>ème</sup> 120 pts / 3<sup>ème</sup> 100 pts / 4<sup>ème</sup> 90 pts / 5<sup>ème</sup> 80 pts etc

...

# GLANOUILLE TIME !

Pour l'épreuve finale tu te placeras !

Une fois passée l'épreuve 4 = tous les équipages réinstallent leur matériel et rament jusqu'en bas des palplanches !

On se regroupe pour préparer le dernier Défi

3 vagues seront constituées.

Respectez bien les règles du défi N° 5 !!!!

# Défi N° 5 = En relais = ton équipe vaincra !

3 vagues de bateaux seront formées

La vague 1 qui démarrera = ira se placer devant le club aligné au Panneau Bleu

La vague 2 sera placée au niveau du PK 11,5 !

La vague 3 sera également placée devant le club

Sous les ordres du starter, nous lancerons le relais jusqu'au club (arrivée sur le ponton de la navette)

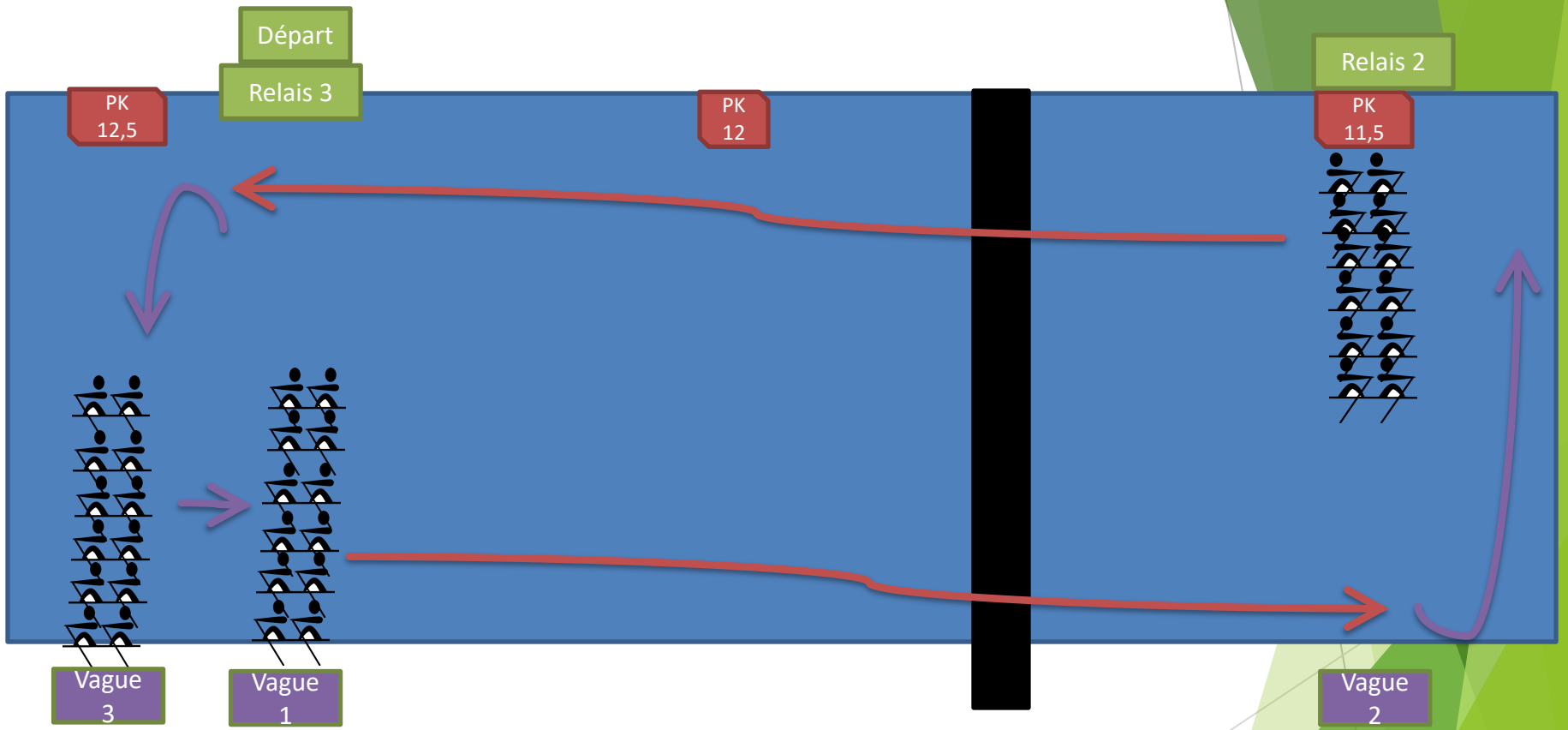
Chaque équipe devra passer 2 fois sur le relais !

Le finish se fera donc devant le club !

Classement => 1er =200pts // 2ème =150 pts // 3ème= 100pts // 4ème 80 Pts  
//

5 - 6 - 7 = 60 pts





# REPARTITION DES VAGUES

| <b>Défi 1</b>  |                |                | <b>Défi 2 et 3</b> |                |                | <b>Défi 4 et 5</b> |                |                |
|----------------|----------------|----------------|--------------------|----------------|----------------|--------------------|----------------|----------------|
| <i>Vague 1</i> | <i>Vague 2</i> | <i>Vague 3</i> | <i>Vague 1</i>     | <i>Vague 2</i> | <i>Vague 3</i> | <i>Vague 1</i>     | <i>Vague 2</i> | <i>Vague 3</i> |
| 11             | 21             | 31             | 14                 | 11             | 21             | 11                 | 21             | 12             |
| 12             | 22             | 32             | 22                 | 25             | 12             | 13                 | 24             | 32             |
| 13             | 23             | 33             | 13                 | 17             | 23             | 34                 | 33             | 22             |
| 14             | 24             | 34             | 24                 | 26             | 34             | 27                 | 16             | 26             |
| 15             | 25             | 35             | 15                 | 31             | 16             | 15                 | 31             | 14             |
| 16             | 26             | 36             | 33                 | 27             | 32             | 35                 | 25             | 36             |
| 17             | 27             |                | 36                 | 35             |                | 23                 | 17             |                |

## Défilé des équipes

A la fin du relais = toutes les équipes se retrouvent au dessus du pont de la rocade et descendent en direction du pont de Décines

Et défilent par couleur en prenant tout le canal !

Les bateaux alignés et chaque coup de pelles synchronisé les uns avec les autres !

# Retour au bercail

- On passe le pont de Décines !!!!!
- Une fois dépassé on fait demi tour pour rejoindre les pontons
- Arche côté Berge pour le ponton Bas - Gauche (nouveau proche du pont)
- Arche du milieu pour le Ponton haut - droite
- Se suivre au maximum contre la berge.

# Appontage

- On apponte au même ponton qu'à l'embarquement
- On se dépêche de sortir notre bateau pour libérer la place
- Si Yolette Décinoise = À ranger directement sur rack à yolette
- Si Yolette Véga => Démontage rapidement et Chargement Pelles + Portants en 1er
- Chaque équipage est responsable de sa yolette jusqu'au rangement de celle-ci
- Team yolettes Décinoise => On aide à sortir et démonter les bateaux // Mettre le goûter en place.

## Moment convivial

- Classement Final
- Cri de Guerre et Photo collective
- Goûter à partager

**EN ROUTE POUR 2023 !!!!!!!**