DÉFI SPORTIF
ALTERGO

PARA-AVIRON
DEFI SPORTIF ALTERGO 2026
RÈGLEMENTS DES SPORTS SCOLAIRES

Table des matières

1. INSCRIPTIONS 3
1.1. Plateforme d'inscription 3
1.2. Modalités d'inscription 3
2. ÉQUIPE ET DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION 4
3. ÉQUIPEMENT 5
5. SÉCURITÉ ET ACCOMPAGNEMENT 5
5.1. Encadrement et supervision 5
5.2. Mesures d'adaptation 6

1. INSCRIPTIONS

1.1. Plateforme d'inscription

Les inscriptions doivent se faire via la plateforme officielle d'inscription du Défi sportif AlterGo.
Chaque école est responsable de compléter ses inscriptions dans les délais prévus.

1.2. Modalités d'inscription

- Chaque établissement peut inscrire un **maximum de 2 équipes**
  - Les équipes sont mixtes.
  - Chaque équipe est constituée de 3 membres : 2 personnes qui pourront utiliser tout leur corps (les rameurs corps) et 1 personne qui sera attachée sur l'ergomètre qui pourrait ramer avec ces bras (le rameur bras).
- Chaque établissement peut inscrire 1 jeune dans 1 équipe uniquement. 1 jeune ne peut pas participer dans les 2 équipes d'une même école/établissement.
- L'épreuve aura lieu dans l'omnisport.
- Le para-aviron PRIMAIRE aura lieu le jeudi 30 avril 2026.
- Le para-aviron SECONDAIRE aura lieu le 1er mai 2026.
- Les inscriptions doivent être complètes et validées avant la **date limite communiquée par l'organisation**.
- Il y aura un maximum de 30 équipes qui pourront être inscrites pour le secondaire et pour le primaire.

2. ÉQUIPE ET DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

Chaque école pourra inscrire 2 équipes de 3 personnes. Chaque équipe est composée d'un rameur bras et deux rameurs corps. Les équipes sont mixtes.

La compétition se déroulera **école contre école**. Deux rangées d'ergomètres seront placées. Chaque école recevra un horaire préalable aux compétitions. Assurez-vous d'arriver à l'heure pour votre compétition. Une équipe en retard sera disqualifiée s'il arrive plus de 3 minutes après leur heure de début.

Nous vous invitons à ne pas inscrire 1 jeune dans le para-aviron et une autre épreuve lors de la même journée.

Lors de l'arrivée, des athlètes nous les positionneront sur les ergomètres dans les positions sélectionnées lors des inscriptions :

- Rameur bras
- Rameur corps

Ensuite quand les deux équipes sont positionnées et prêtes un décompte sera fait. 3, 2, 1 GO ! Les deux équipes auront 45 secondes pour ramer le plus rapidement et fort possible. Les résultats seront compilés par un système de moyenne entre les trois athlètes de chaque équipe.

- Une pondération sera appliquée au besoin pour **équilibrer les équipes** selon le nombre de participants.
- L'école ayant parcouru la plus grande distance totale remportera la **bannière du para-aviron scolaire**.

Une image sera projetée avec des bateaux qui avanceront en même temps que le rameur avance. Ceci permet de voir en direct l'avancement de la course.

3. ÉQUIPEMENT

L'équipement utilisé pour la compétition est fourni et installé par l'organisation.
Voici les éléments à connaitre :

- **Rameurs adaptés (ergomètres)** : Pour chaque école 3 ergomètres seront disponibles. 2 complets et un avec des sangles afin de restreindre le rameur bras.
- **Aides techniques** : sangles, appuis et sièges fixes ou coulissants seront disponibles selon les besoins des athlètes.
- **Réglages personnalisés** : chaque athlète pourra ajuster le rameur avant son passage avec l'aide du personnel technique.
- **Entretien et sécurité** : les appareils sont vérifiés avant chaque bloc de compétition pour assurer un usage sécuritaire et équitable.

Les écoles n'ont **pas à fournir leur propre équipement**, mais il est recommandé d'amener les **adaptations personnelles** nécessaires (sangles, coussins, gants, etc.) si un élève y est habitué.

5. SÉCURITÉ ET ACCOMPAGNEMENT

5.1. Encadrement et supervision

La sécurité des participants est une priorité. Chaque école doit s'assurer que :

- **Un enseignant ou un intervenant responsable** accompagne les élèves en tout temps pendant la compétition.
- Les élèves comprennent le **fonctionnement de base du rameur** et les règles de sécurité avant leur passage.
- Les athlètes soient **surveillés de près** pendant leur effort afin d'intervenir rapidement en cas de malaise, de fatigue ou de problème technique.
- Les participants utilisent un **équipement adapté à leur condition** (sangles, appuis, supports, etc.).

Un **membre de l'équipe technique** de Para-Aviron Québec sera également présent sur place pour :

- ajuster les rameurs selon les besoins ;
- assurer la conformité du matériel ;
- intervenir en cas de défaillance d'un équipement.

5.2. Mesures d'adaptation

Afin de garantir une participation équitable et inclusive :

- Des **ajustements individuels** peuvent être apportés à l'équipement (hauteur du siège, angle des sangles, stabilisation, etc.).
- Les athlètes peuvent être **assistés par un accompagnateur** pour l'installation, la stabilisation ou le positionnement.
- Les athlètes peuvent prendre des pauses, mais cela affectera le résultat final de l'équipe.

Toute demande d'adaptation spécifique doit être **communiquée à l'avance** à l'équipe du Défi sportif AlterGo pour permettre la préparation adéquate du matériel.

Pour plus d'information, vous pouvez visiter le site web d'aviron Québec.

https://avironquebec.ca/

Ou contacter le coordonnateur au développement et promotion de l'aviron.

Xavier Turpin
Coordonnateur aux sports adaptés
514 933-2739, ext. 215
xavier@altergo.ca

Maximilien Richi
Coordonnateur au développement et
Promotion de l'aviron
mricchi@avironquebec.ca

Dernière modification : 8 janvier 2026