



MTC Méditerranée

5^{ème} édition

Principe :

Le MTC Méditerranée est un challenge en ligne d'aviron indoor, sur ergomètre Concept2, composé de 10 étapes sur 10 semaines, ouvert à tous.

Chaque étape correspond à la distance, à échelle 1/10^{ème}, reliant un club français organisateur du Championnat de Méditerranée à un autre. La totalité du challenge amène à effectuer un marathon soit la distance mythique de 42,195km.

Ce Challenge se déroule sur un site dédié et FB :

<https://www.mtc-rowing.com>

<fb.me/mtcmediterranee>

Historique :

Le Championnat de Méditerranée se déroule sur 10 clubs du bassin méditerranéen, ce qui fait vivre l'activité Aviron de Mer de janvier à octobre.

L'idée initiale de ce challenge en ligne était donc d'animer la saison creuse du Championnat de Méditerranée avec l'aviron indoor. Cependant, dès sa première édition le MTC Méditerranée a réussi à s'exporter sur d'autres territoires et d'autres disciplines (triathlon, va'a, trail, crossfit, fitness...).

MTCCM2018 : 43 équipages finishers

MTCCM2019 : 96 équipages finishers (avec 140 participants)

MTCCM2020 : 142 équipages finishers (avec 202 participants)

MTC Méditerranée 5^{ème} édition :

Combien serez-vous cette année à relever le défi ???

Déroulement général :

ETAPE	PARCOURS	PERIODE	DISTANCE
1	Valras - Sète	16/11/2020 au 22/11/2020	4000m
2	Sète - CAM	23/11/2020 au 29/11/2020	13200m
3	CAM - ASPTT	30/11/2020 au 06/12/2020	1300m
4	ASPTT - Cassis	07/12/2020 au 13/12/2020	2150m
5	Cassis - La Ciotat	14/12/2020 au 20/12/2020	1150m
6	La Ciotat - Six Fours	21/12/2020 au 03/01/2021	1800m
7	Six Fours - Toulon		2050m
8	Toulon - Nice	04/01/2021 au 10/01/2021	14100m
9	Nice - Monaco	11/01/2021 au 17/01/2021	1500m
10	Monaco - Menton	01/18/2021 au 24/01/2021	945m
		TOTAL	42195m

Chaque semaine, une nouvelle étape débutera le lundi à 8h. Un évènement Facebook correspondant sera créé permettant la saisie des résultats au fur et à mesure des réalisations des participants.

Les évènements apparaitront en avance sur la page Facebook du MTC Méditerranée et seront nommés comme suit : « Etape.... - distance – période ».

Les participants auront jusqu'au dimanche minuit pour déposer leurs résultats sur l'évènement sans quoi ils ne seront pas pris en compte et ne pourront plus être finisher.

Un classement par étape et un classement général apparaitront chaque début de semaine pour suivre l'avancée des équipages.

A l'issue du Marathon **chaque Finisher** recevra tout d'abord un diplôme récapitulatif de son marathon et pourra ensuite être tiré au sort pour gagner :

Un ergomètre modèle D PM5 d'une valeur de 1110€

Vainqueur 2019 : ANDRE Stefane (UNITED WE ROW)

Vainqueur 2020 : ROSSI-VIVES Pauline - POTTER Sarah (CNPA)

A noter :

Si vous êtes en double il n'y aura qu'un seul ergomètre pour deux

En dehors de la métropole et de la corse, les surcoûts éventuels de livraison seront à votre charge

Participation :

La participation au MTC Méditerranée est de **10€ / équipage**.

Le bulletin d'inscription et le règlement se font :

- En ligne (à favoriser)

Bulletin d'inscription google form :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfdzmqPllloQS8ZxNQAVgaCGWm2Y-s44lvcSs3vVL63BVjZN9w/viewform?usp=sf_link

Règlement paypal :

<https://paypal.me/pools/c/8trTB7toR4>

- Par courrier postal

Bulletin d'inscription :

Disponible sur le site internet à imprimer et envoyer

Règlement par chèque :

A l'ordre Matthieu Gameiro Pais

*M. Gameiro Pais Matthieu
499, boulevard Garnault – Résidence La Pinède
83500 La Seyne/mer*

A envoyer avant le 22/11/20 (fin de la première étape du MTC Méditerranée)

Règlement :

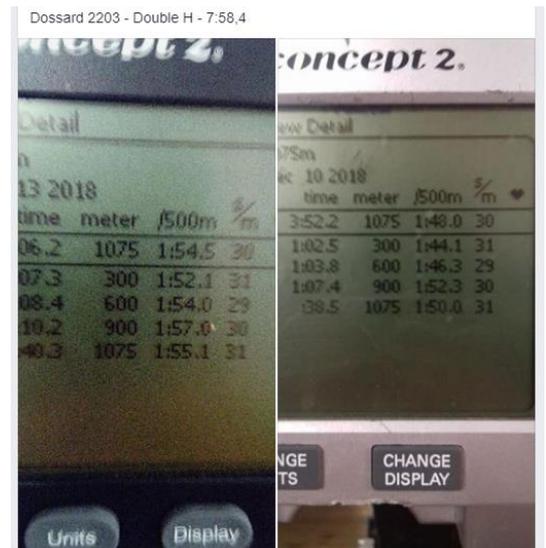
- Tout se déroule sur le site internet et FB.
- Catégories :
 - SOLO
 - Homme // Femme
 - -16ans (semi-marathon en SOLO) // -17 à 29 ans // 30 à 39 ans // 40 à 49 ans // 50 à 59 ans // +60 ans
 - PL / TC, pour les catégories qui compteraient plus de 20 participants.

DOUBLE

- Homme // Femme // Mixte
- - 20 ans // - 40 ans // + 40 ans ; Le plus jeune donne la catégorie de l'équipe.

Les catégories représentées par moins de 5 participants seront directement fusionnées à l'issue de la première étape.

- La distance de la semaine doit absolument se réaliser en 1 fois pour les solos.
- Pour les doubles, chaque membre de l'équipe doit réaliser la moitié de la distance en 1 fois, le temps du bateau correspond au cumul des deux chronos.
- Un double est composé de 2 rameurs.
- La catégorie -16ans SOLO doit faire la moitié de la distance à chaque fois
- Il est possible de faire le Challenge en solo ET en 2X, cela correspond à 2 inscriptions
- Pour faire la distance de l'étape, vous devez la programmer sur votre PM dans Menu/sélectionner entraînement/nouvel entraînement/distance unique.
- Vous devez inscrire votre résultat sur Facebook sur la page de l'EVENEMENT « ETAPE N°... » selon les règles suivantes : N° de dossard // Temps 00 :00.0 // Photo d'écran OBLIGATOIRE avec la date du jour (mémoire du PM)
- Il est **OBLIGATOIRE** de respecter le délai d'une semaine par étape pour être finisher officiel.
- Le cumul de vos chronos sur toutes les étapes permettra de désigner les champions et championnes du MTC Méditerranée 2020. Il y aura donc un classement étape par étape et un classement général.
- Il n'y aura pas de trêve hivernale pendant les vacances de Noël mais pour plus de souplesse vous pourrez librement faire les 2 étapes au cours des 2 semaines (contrairement aux autres étapes respectant la règle une étape/semaine).
Par exemple vous pouvez faire l'étape 6 puis l'étape 7 dans la même journée le 25/12/2018 !



Exemple de saisie de résultat pour un double

La Grande Traversée :

C'est une course en relais sur 53.7km qu'il faut réaliser d'une traite, le plus rapidement possible et sur un seul ergomètre. Elle se déroule en parallèle du Marathon et n'est pas une étape.

Cette distance correspond, à échelle 1/10^{ème}, à la distance reliant les 2 clubs espagnol et italien organisateurs du Championnat de Méditerranée que sont Olympic Barcelona et Canottieri San Remo.

Règlement :

- *Période*

Vous pouvez réaliser votre **Grande traversée** à n'importe quel moment au court du MTC !! Mais dès lors que vous publiez un résultat les membres qui ont constitué l'équipe ne pourront plus refaire le relais.

- *Composition des équipes :*

Il faut au minimum être deux pour constituer une équipe et il n'y a pas de limite de participants par équipe. Il n'y aura pas de classement par catégorie mais il est obligatoire que l'équipe soit composée d'au moins 1/3 de femme et 1/3 d'homme.

Par exemple si vous êtes 2 vous êtes obligatoirement 1 femme et 1 homme ; si vous êtes 13 il doit y avoir obligatoirement au moins 5 femmes et 5 hommes...

- *L'équipe gagnante :*

L'équipe qui effectuera la distance le plus rapidement possible remportera alors le Trophée Indoor Barcelone – San Remo, actuellement détenu par **l'Aviron Seynois en 2:47:28.8**

Le trophée vous sera directement envoyé sous contrat et votre performance sera gravée à côté des précédentes.

