

## Objectifs :

1. **Former** les rameurs en **plusieurs étapes** tout au long de l'année dans un objectif de performance individuelle et collective à moyen et à long terme.  
Ces étapes, adaptées aux conditions météorologiques, ont pour but de développer :
  - *Les habiletés motrices et les qualités physiques de base*
  - *Les aptitudes techniques*
  - *Les capacités cardio vasculaires*
  - *Les qualités physiques de force et de vitesse*
2. **Fédérer** les jeunes autour d'un **projet en bateau collectif** accessible à tous les clubs.

**Public :** J12, J13, J14

## Déroulement de la saison :

### La formation hivernale - 4 étapes régionales

**Objectifs :** apprentissage technique, développement des qualités physiques et motrices

### ETAPE 1 :

Date	Lieu	Distance	CD concernés si plusieurs organisations		
05-nov	Reims	Yolette sur 4000m	Au choix des clubs		
08-nov	Nogent/Seine	Yolette sur 4000m	10		
11-nov	Toul	Yolette sur 4000m	Au choix des clubs		
25-nov	Mulhouse	Yolette sur 4000m	Au choix des clubs		

Description de l'épreuve : contre la montre en yolette sur une distance de 4000m  
Mixtes de clubs possibles

Points : de participation

Point de contrôle des participants : lors de la réunion des délégués

Retour des résultats : envoi du fichier de résultats de la compétition à Marion JULLIEN (bien spécifier la répartition des rameurs si mixtes de clubs)

## ETAPE 2 :

Date	Lieu		CD concernés si plusieurs organisations		
09-déc	Metz	Epreuve individuelle sur 1000m et relais par équipes de 4 sur 2000m	57		
09-déc	Reims		51		
09-déc	Verdun		55		
09-déc	Strasbourg		67-68		
09-déc	Charleville		08		
13-déc	Troyes		10		
16-déc	Nancy		54-88		

Description de l'épreuve : relais sur ergomètre par équipes de 4 sur une distance de 2000m. 250m maximum par passage, ne pas enchaîner 2 passages à la suite pour un même rameur.

Epreuve additionnelle commune : 1000m individuel cadence libre mais s'assurer de la bonne exécution technique

Points : de participation

Point de contrôle des participants : sur chaque lieu, lors de l'accueil des équipes

Retour des résultats : envoi du fichier de résultats (fichier identique pour les 8 lieux) à Marion JULLIEN (bien spécifier la répartition des rameurs si mixtes de clubs en relais)

## ETAPE 3 :

Date	Lieu		CD concernés si plusieurs organisations		
20-janv	Toul	Parcours au choix des comités départementaux	54		
20-janv	Château-Salins		57		
20-janv	Strasbourg		67-68		
20-janv	Belleville/Meuse		55		
20-janv	Nogent/Seine		10		
20-janv	Sedan		08		
20-janv	Reims		51		
20-janv	Epinal		88		

Description de l'épreuve :

- différents parcours d'habiletés au sol
- des ateliers d'évaluation des qualités physiques

Chaque responsable d'étape choisit le contenu de la journée, dans le respect des épreuves demandées. Epreuves individuelles

Points : de participation

Point de contrôle des participants : sur chaque lieu, lors de l'accueil des équipes

Retour des résultats : envoi du fichier de résultats à Marion JULLIEN

#### **ETAPE 4 :**

Date	Lieu	Distance	CD concernés si plusieurs organisations		
04-mars	Mulhouse	Yolette sur 4000m	Au choix des clubs		
11-mars	Lieu à définir	Yolette sur 4000m	Au choix des clubs		
21-mars	Nogent/Seine	Skiff et yolette	10		

Description de l'épreuve : contre la montre en yolette ou autre embarcation au choix des responsables d'étape sur une distance de 4000m

Mixtes de clubs possibles

Points : de participation

Point de contrôle des participants : lors de la réunion des délégués

Retour des résultats : envoi du fichier de résultats de la compétition à Marion JULLIEN (bien spécifier la répartition des rameurs si mixtes de clubs)

## **La formation en bateau court – championnats de ligue et de zone – 2 étapes régionales et interrégionales**

**Objectif : développement des aptitudes techniques**

#### **ETAPE 5 :**

Date	Lieux		CD concernés si plusieurs organisations		
02 ou 03 juin	Vieilles Forges	1000m en 1X ou 2X (série puis finale)	Grand Est		

Description de l'épreuve : courses en ligne

- 1xJ12H\* et 1xJ12F\* : 500 m
- 1xJ13H et 1xJ13F : 1000 m
- 1xJ14H et 1xJ14F : 1000 m
- 2xJ14H et 2xJ14F : 1000 m

\*Non sélectives pour le championnat de zone

Mixtes de clubs interdites en 2X

**Déroulement de la compétition :** Séries et finales de classement dans toutes les courses. Chaque rameur réalise deux parcours.

Points : de participation

Point de contrôle des participants : lors de la réunion des délégués

Précision :

Des quotas de sélection sont attribués par la FFA à chaque ligue, au prorata du nombre de licenciés A de la ligue dans les catégories J12, 13, 14 au 31 août de l'année précédente.

## **ETAPE 6 :**

Date : Samedi 16 juin 2017 (journée)

Lieu : Vieilles Forges

Description de l'épreuve : courses en ligne en skiff sur une distance de 1000m  
Manches qualificatives au temps et finales de classement dans toutes les courses. Chaque rameur réalise deux parcours.

- 1x J13 H et 1x J13 F 1000 m
- 1x J14 H et 1x J14 F 1000 m
- 2x J14 H et 2x J14 F 1000 m

### **• Participation :**

36 partants maximum dans chaque course, participants qualifiés à l'issue des championnats de ligue selon les quotas.

Tous les rameurs doivent être titulaires du brevet d'aviron d'or, validé dans le club par un éducateur fédéral pour participer à cette épreuve.

Points : de performance pour leur club pour le classement national jeune

Point de contrôle des participants : à la réunion des délégués

Un titre de champion de zone Jeune est décerné à l'équipage vainqueur de chaque épreuve. Les médailles aux trois premiers et les tee-shirts aux vainqueurs sont fournis par la FFA.

**NB :** le dimanche 17 juin des courses complémentaires 4x+J14 H&F ou en 8x+J14 H&F (mixtes de clubs possibles) seront proposées.

La grille horaire du week-end devrait être identique à 2016.

## **Le championnat national – 1 étape nationale**

### **Objectif : développement de l'esprit d'équipe**

## **ETAPE 7 :**

Date : 30 juin au 1<sup>er</sup> juillet 2018 (2 jours)

Lieu : Le Creusot

### **• Épreuves :** Parcours en ligne

- 4x+J14 H et F 1000 m
- 8x+J14 H et F 1000 m

### **• Participation :** Engagements libres.

Mixtes de clubs interdites

- Tous les rameurs doivent être titulaires du brevet d'aviron d'or, validé dans le club par un éducateur fédéral.

- Au moins 75% des rameurs composant l'équipage doivent avoir participé cette même saison au championnat de ligue.

• **Déroulement de la compétition :**

- Séries qualificatives au temps.
- Les 12 meilleurs temps sont qualifiés pour des demi-finales A et B.
- Les 12 suivants (de 13 à 24) pour des demi-finales C et D.
- Les 12 suivants (de 25 à 36) pour des demi-finales E et F, etc.
- Des finales de classement sont organisés pour tous les équipages engagés selon les résultats de leur demi-finale.
- Finales A,B,C,D,E,F, etc.
- Chaque rameur réalise trois parcours.

**Précisions :**

- Un titre de champion national jeune est décerné à l'équipage vainqueur de chaque épreuve.
- Des médailles sont remises aux trois premiers de chaque épreuve ainsi qu'un tee-shirt aux premiers.
- Les équipages marquent des points de performance pour leur club pour le classement national jeune

## **ANNEXE 1**

### **Points pour le classement national Jeunes**

Le barème doit être revu par la FFA afin de revaloriser les étapes régionales par rapport à l'étape nationale. Il sera diffusé dès l'officialisation fédérale.