

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 :

ETAPE 1 :

Date : Mercredi 11 novembre 2015

Lieu : Toul

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

Points : de participation

Point de contrôle des participants : tout de suite après la réunion des délégués

ETAPE 2 :

Date : Samedi 12 décembre 2015

Lieu : dans chaque club

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.

Points : de participation

Point de contrôle des participants : confiance aux entraîneurs de clubs qui font remonter les participants.

ETAPE 3 :

Date : Samedi 23 janvier 2016

Lieu : Epinal, et clubs ou départements

Description de l'épreuve : épreuves en salle individuelles (voir ci-dessous)

Points : de participation

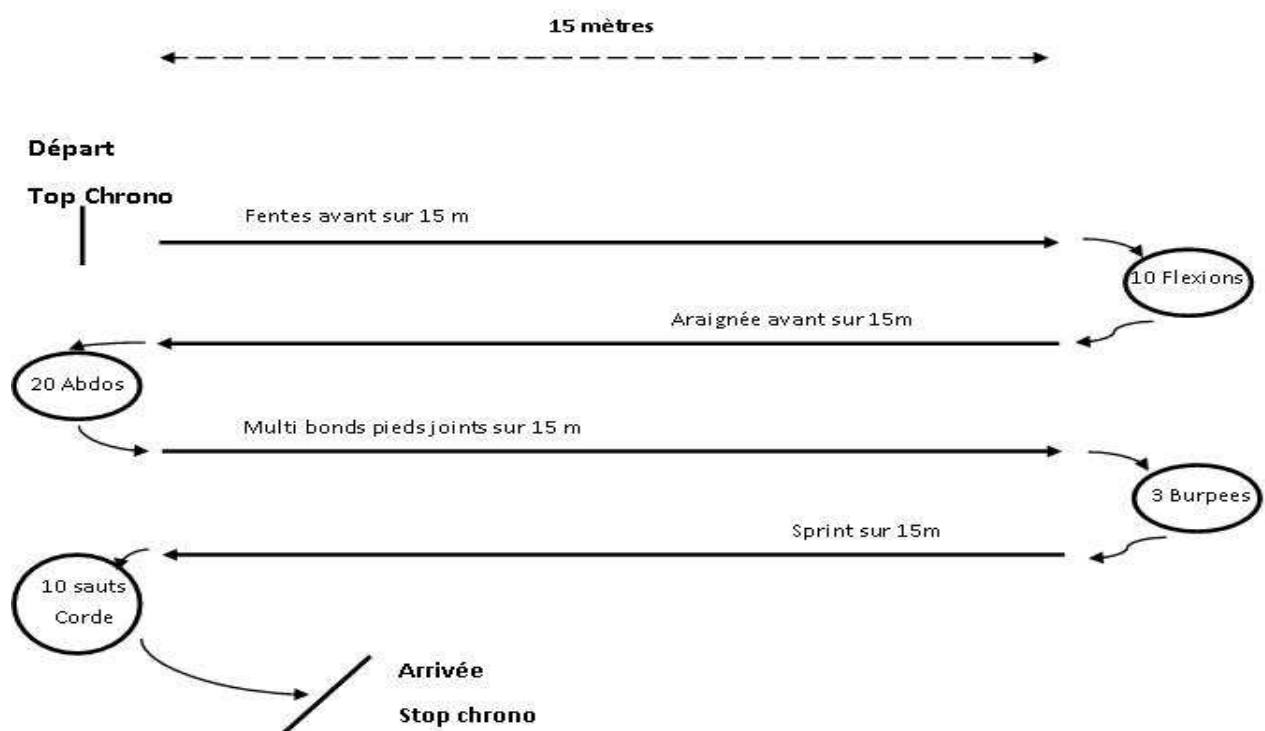
Point de contrôle des participants : sur chaque lieu, lors de la saisie des résultats individuels

Epreuve 1 :

Parcours sportif : enchaînement de 8 exercices. Le chrono s'arrête au franchissement de la ligne d'arrivée. En cas de mauvaise exécution d'un exercice, le rameur recommence l'exercice. Par exemple une flexion avec un angle supérieur à 90° ne compte pas. Elle doit être recommencée. Attention : 1 seul passage par rameur

Explications:

- * Fentes avant alternée (pied droit-pied gauche) sur 15 mètres. Le genou postérieur doit toucher le sol. La jambe avant fait un angle de 90°.
- * 10 flexions à 90° avec un manche à balai tenu devant soi.
- * Araignée avant sur 15 mètres : se déplacer sur ses 4 appuis, le corps très proche du sol.
- * 20 abdos: à réaliser en position assise semi statique, venir toucher alternativement le talon gauche avec la main gauche 10 fois et le talon droit avec la main droite 10 fois.
- * Multi bonds pieds joints sur 15 mètres
- * 3 Burpees (enchaînement pompes/ sauts en extension). Réaliser 3 fois cet enchaînement composé de 1 pompe suivie immédiatement d'un saut en extension.
- * Sprints sur 15 mètres
- * 10 sauts à la corde



Epreuve 2 :

Test de puissance : produire la puissance la plus élevée possible en ramant 5 coups sur ergomètre.

Attention : 2 passages par rameur

Epreuve 3 :

Test navette Luc Léger sur une distance de 20m : réaliser des aller-retours entre deux zones séparées de 20 m en respectant l'allure imposée par la bande son.

Attention : 1 seul passage par rameur

ETAPE 4 :

Date : Dimanche 06 mars 2016

Lieu : Toul

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

Points : de participation

Point de contrôle des participants : tout de suite après la réunion des délégués

ETAPE 5 :

Date : Samedi 14 mai 2016

Lieu : Gérardmer

Description de l'épreuve : courses en ligne en skiff sur une distance de 1000m

Séries puis finales de classement

Points : de performance

Point de contrôle des participants : à la réunion des délégués

aviron
lorraine

