

FORMATION HIVERNALE

Apprentissage technique, développement des qualités physiques et motrices



BATEAU LONG

Octobre / Novembre

- 4x+ yolette
- 4x+ ou 8x+
- Épreuve contre la montre

3000 - 6000 m



ERGOMÈTRE

Décembre

- Équipe de 4
- 2000 m par relais
- 250 m maximum par passage

2x250 m / rameur



ÉPREUVES AU SOL

Janvier

- Épreuves en salle ou en extérieur
- Parcours ludiques et diversifiés



BATEAUX COURT & LONG

Février / Mars

- 1x, 2x
- 4x+ Yolette
- 4x+ ou 8x+
- Épreuves contre la montre

3000 - 6000 m

CHAMPIONNAT JEUNE

Développement des aptitudes techniques

Développement de l'esprit d'équipe

CHAMPIONNAT DE LIGUE

Avril / Mai

- 1x J12, J13, J14
- 2x J14
- Courses en ligne
- 2 parcours maximum par rameur
- Manches qualificatives au temps
- Finales de classement

500 à 1000 m

CHAMPIONNAT DE ZONE

Juin

- 1x J13, J14
- 2x J14
- Courses en ligne
- 2 parcours maximum par rameur
- Manches qualificatives au temps
- Finales de classement

1000 m

CHAMPIONNAT NATIONAL JEUNE

Juin

- 4x+ et 8x+ J14
- Courses en ligne
- Manches qualificatives au temps
- 3 parcours maximum
- Les 12 premiers en 1/2 finales A/B, les 12 suivants en 1/2 finales C/D, les 12 suivants en 1/2 finales E/F...
- Finales de classement pour tous les engagés

1000 m

- Épreuve **qualificative** pour le championnat de zone en 1x J13, J14 et 2x J14
- Épreuve **obligatoire** pour les rameurs voulant participer au championnat national en 4x+ et 8x+

- Attribution d'un titre de champion de zone en 1x J13, 1x J14 et 2x J14

- Engagement libre mais uniquement pour les rameurs qui ont participé au championnat de ligue (Dérogation possible : dans un équipage, 25% des rameurs peuvent ne pas avoir participé à l'épreuve obligatoire bateau court)
- Tous les rameurs doivent être en possession du brevet d'or

Comité départemental ligue • inter-ligue

Ligue

Zone sportive

National



Mixtes de clubs possibles



Mixtes de clubs possibles



Mixtes de clubs possibles



Titre régional



Titre de zone



Titre national