

PROGRAMME SPORTIF RÉGIONAL

Saison sportive 2009 /2010

PRÉAMBULE

Ce document et les différentes actions qu'il comporte ont été approuvés par le Comité Directeur de la Ligue de Bourgogne d'Aviron du lundi 12 octobre 2009.

OBJECTIFS 2010

- Conduire le plus de rameurs juniors et seniors vers les performances nationales et internationales.
- Former les cadets aux exigences de l'entraînement et de la compétition et les préparer aux sélections pour la Coupe de France.
- Soutenir le développement des secteurs féminins junior et senior.

MISE EN OEUVRE

1) Suivi individualisé des espoirs et analyse vidéo et biomécanique:

- Suivi individualisé:
 - Suivi des sportifs à fort potentiel par le CTS, sur le CREF et les clubs.
 - Analyse vidéo et biomécanique (sur demande des clubs).

2) Suivi médical:

- Test d'effort mis en place selon le protocole FFSA, sur convocation.
- Examens médicaux pour les athlètes membres du CREF + athlètes sur listes SHN.

3) Week-ends d'entraînement:

- Concerne les cadets, juniors et seniors
- Préparer la Coupe de France et proposer une alternative enrichissante au travail réalisé en club.
- 2 week-ends de 3 entraînements (samedi matin au dimanche midi).
- Regroupements à Chalon et Mâcon avec une solution de repli au Creusot en cas de crue.
- La liste des convoqués évoluera en fonction des résultats aux évaluations du chemin de la sélection.
- Les effectifs de chaque regroupement seront laissés à l'appréciation du CTS.

4) Etapes obligatoires:

- Tête de rivière régionale (participation en skiff obligatoire) ou de zone (Ch. de la sélection FFSA).
- Test course à pied, en club, (mi-novembre à mi-décembre): cadets 1500m, juniors et seniors 3000m. REALISER OBLIGATOIREMENT SUR PISTE.
- 2 Tests ergométriques (décembre et février).
- Tests de musculation: force et endurance de force. 1ère quinzaine de janvier.
- Tête de rivière de zone en bateaux courts (mars).
- Championnat de Bourgogne cadet (bateaux courts; mars).
- Championnats de zone et de France bateaux courts, juniors et seniors (mars et avril).
- Stages de préparation à la Coupe de France (sur convocation).

PRINCIPES GÉNÉRAUX DE SÉLECTION EN ÉQUIPE DE LIGUE **(PARTICIPATION À LA COUPE DE FRANCE)**

Pour toutes les catégories, une performance significative aux sélections régionales (cadets), aux championnats de zone et/ou aux championnats de France bateaux courts (juniors, seniors) constituera l'étape primordiale pour la qualification en équipe régionale.

Tout sportif souhaitant être sélectionné mais absent d'une étape du chemin de sélection devra justifier de son indisponibilité (certificat médical). En clair, les athlètes qui ne sont pas présents lors de ces étapes, sans raison valable, ne peuvent prétendre à une sélection en équipe régionale. La présence lors des stages de préparation est également un critère de sélection.

La sélection se fait indépendamment de la spécialité (pointe ou couple), à partir du temps réalisé exprimé en pourcentage du temps pronostique établi par la DTN. Si deux partenaires en deux sans barreur doivent être départagés, c'est l'athlète ayant réalisé le meilleur test ergométrique qui est retenu. L'ETR se réserve le droit exceptionnel de déroger à cette règle pour respecter la spécialité des rameurs ou la logique technique.

Les choix des équipages présentés à la Coupe de France se feront lors des réunions de l'Equipe Technique Régionale qui suivront les épreuves de sélection.

La **constitution définitive** des équipages sera effective à la fin du stage préparatoire à la Coupe de France.

RÈGLES DE SÉLECTION

➤ **Cadets :**

La sélection des rameurs cadets pour la Coupe de France sera arrêtée à l'issue des **Championnats de Bourgogne cadets** qui se tiendront au Creusot sur 1500m.

Le championnat se déroulera sur le format éliminatoires – finale A – finale B (courses en ligne). La sélection en finale (A ou B) se fera en fonction du temps réalisé en éliminatoire.

➤ **Juniors et seniors :**

Une course de sélection interne voyant s'affronter les rameurs est incompatible avec le calendrier des rameurs de Haut Niveau.

La constitution des bateaux sera arrêtée à l'issue des championnats de zone bateaux courts.

La sélection régionale sera faite à partir du temps réalisé dans les différentes finales (A, B, C) exprimé en pourcentage du temps de référence toutes catégories.

Dans le cas où MOINS de 4 ou 8 athlètes (en fonction du choix de bateau retenu) seraient qualifiés pour les Championnats de France Bateaux Courts, les athlètes dispensés de championnats de zone par la DTN seront sélectionnés d'office en équipe de Ligue.

Dans le cas où PLUS de 4 ou 8 athlètes (en fonction du choix de bateau retenu) seraient qualifiés pour les Championnats de France Bateaux Courts, la sélection se fera à partir du temps réalisé en **finale A et B** exprimé en pourcentage du temps de référence **toutes catégories**. Les rameurs qui ne se qualifieront pas pour les finales A et B seront départagés à partir du temps réalisé en série.

L'ETR reste forte de proposition auprès du Comité Directeur qui validera ou non les choix retenus.

CALENDRIER

Le calendrier de l'ETR est joint en annexe. Toutes les éventuelles modifications de ce dernier en cours de saison seront mises à jour sur le site Internet de la Ligue de Bourgogne :
« <http://www.ligue-bourgogne-aviron.fr/> ».

PARTICIPATION FINANCIERE

Une participation financière de 20 Euros par athlète a été demandée en 2009. Le montant de cette participation pourra être modifié et sera à nouveau voté par le Comité Directeur pour la saison 2010.

REMPLOÇANTS

Les rameurs désignés (hiérarchie des sélections) devront rester disponibles pendant les stages de préparation, mais n'y participeront pas. Les remplaçants seront convoqués pour la compétition au même titre que les titulaires. Ils poursuivront un entraînement leur permettant de remplacer un rameur titulaire à tout moment, que ce soit en stage ou en compétition.

ENCADREMENT

- Femmes cadettes: Belinda DUFOUR
- Hommes cadets: Philippe LAFOY
- Hommes junior: Jean-François BAILLEUX
- Hommes senior: Jacques DOUSSOT
- Femmes junior & senior: Frédéric PERRIER