CHAMPIONNAT JEUNE

FFA – LIGUE BOURGOGNE FRANCHE COMTÉ

ÉTAPE 1 : L'ÉTAPE RÉGIONALE DE FORMATION HIVERNALE

- **<u>ÉPREUVE 1 : Tête de rivière bateaux longs :</u>**
  - Date : dimanche matin, mi-octobre
  - Lieu : Sur la Saône à Chalon avec repli planifié au Creusot en cas de crue
  - Distance : 3000m contre la montre
  - Rameurs J12, J13 et J14 , H et F
  - Embarcations : 4x+ yolettes (mise à disposition de yolettes « Caron » par les clubs)
    - CAC : 3
    - SRM : 1
    - CNC : 1
  - Objectifs : développer les habiletés spécifiques au bateau et l'esprit d'équipe.
  - Classements, récompenses et points de participation FFA pour le classement national jeune.
  - Engagements sur l'intranet fédéral.

- **<u>ÉPREUVE 2 : ergomètre (championnat régional indoor):</u>**
  - Date : samedi après-midi, début décembre
  - Lieu : palais des sports ou COSEC Mâcon ou Halle des Sports Le Creusot
  - Distances : 2x 250m par rameur, sur 2000m, en relais par équipe de 4
  - Rameurs J12, J13 et J14 , H et F
  - Objectifs : travailler le développement des qualités physiques dans le geste spécifique sur la machine, développer l'esprit d'équipe.
  - Classements, récompenses et points de participation FFA pour le classement national jeune.
  - Engagements sur l'intranet fédéral.
- **<u>ÉPREUVE 3 : épreuve au sol :</u>**
  - Date : samedi après-midi, mi-janvier
  - Lieu : gymnase Mâcon

- Rameurs J12, J13 et J14, H et F
- Objectifs : travailler le développement des qualités physiques et évaluer certaines habiletés individuelles.
- Classements, récompenses et points de participation FFA pour le classement national jeune.
- Engagements sur l'intranet fédéral.

➢ **<u>ÉPREUVE 4 : tête de rivière :</u>**

- Date : dimanche matin, début mars
- Lieu : sur la Saône à Mâcon avec repli planifié au Creusot en cas de crue.
- Distance : 4000m contre la montre
- Rameurs J12, J13 et J14 , H et F
- Embarcations : 4x+ yolettes, 2x, 1x
- Objectifs : développer les habiletés spécifiques au bateau et préparer l'étape 2 (formation bateaux courts en avril).
- Classements, récompenses et points de participation FFA pour le classement national jeune.
- Engagements sur l'intranet fédéral.

ÉTAPE 2 : L'ÉTAPE DE FORMATION EN BATEAUX COURTS

➢ **<u>CHAMPIONNAT DE LIGUE *(sélectif pour les championnats de zone)* :</u>**

- Date : mi mai
- Lieu : Le Creusot ou Macon
- Distance : 1000m
- Rameurs J12, J13 et J14, H et F
- Embarcations : 1x et 2x
- Principes du championnat :
  - Séries et finales de classement pour tous les participants.
  - <u>Les courses 1x J13, 1x J14 et 2x J14, H et F, sont sélectives pour le championnat de zone.</u>
  - Les quotas de sélection sont attribués par la FFA (prorata nb de licenciés J12-J13-J14 de la ligue N-1, N-2, N-3 par rapport au total des licenciés de la zone).
  - Les rameurs marquent des points de participation pour leurs clubs selon le même barème que les 4 étapes régionales hivernales (barème en annexe).
  - La participation à ce championnat de ligue est <u>obligatoire</u> pour courir au championnat national en 4x+ ou 8x+.

- Classement : récompenses + points de participation FFA pour le classement national jeune (barème idem étape régionale)
- Engagements sur l'intranet fédéral.

<u>INFOS COMPLÉMENTAIRES POUR LES 5 ÉPREUVES RÉGIONALES :</u>

- *chaque épreuve régionale rapporte des points de participation aux clubs pour le classement national jeune (participation effective des rameurs aux épreuves, l'inscription simple à l'épreuve ne permet pas de gagner des points).*
- *à la fin de chaque épreuve régionale la ligue transmet aux clubs et à la FFA le nombre de points gagnés par chaque structure.*
- *ces points de participation, comptabilisés sur les 5 épreuves régionales (4 hivernales et le championnat de ligue), comptent pour le classement national « jeune » (uniquement des points de participation, voir barème en annexe).*
- *Les rameurs qui participeront au championnat de zone et au championnat national jeune devront posséder l'aviron d'or, validé dans le club par un éducateur fédéral.*
- *OBJECTIFS :*
  - *Susciter un entraînement en bateau et au sol visant à développer les capacités d'endurance par la réalisation de volumes et de distances significatifs à l'entraînement.*
  - *Utiliser les bateaux lourds et résistants (yolettes) lors des épreuves hivernales afin de :*
    - *Limiter l'utilisation et le transport des matériels coûteux et fragiles*
    - *Développer la puissance par coup d'aviron lors des entraînements et des parcours*
  - *Favoriser l'esprit d'équipe et l'entraide dans l'étape de formation hivernale.*

ANNEXE 1
POINTS POUR CLASSEMENT JEUNE

Barême participation des épreuves de l'étape régionale	
de 1 à 8 participants	4 points par rameur
de 9 à 12 participants	32 pts + 2 points par rameur à partir du 9éme
plus de 12 participants	40 pts + 1 point par rameur à partir du 13ème

Nombre de participants	Points obtenus
1	4
2	8
3	12
4	16
5	20
6	24
7	28
8	32
9	34
10	36
11	38
12	40
13	41
14	42
15	43
16	44
17	45
18	46
19	47
20	48
21	49
22	50
23	51
24	52
25	53
26	54
27	55
28	56
29	57
30	58
31	59
32	60
33	61
34	62
35	63
36	64
37	65
38	66
39	67
40	68
41	69
42	70
43	71
44	72
45	73
46	74
47	75
48	76
49	77
50	78
etc…	etc…

Points de performance Championnat de zone		
Place	***1X***	***2X***
1	72	108
2	70	105
3	68	102
4	66	99
5	64	96
6	62	93
7	60	90
8	58	87
9	56	84
10	54	81
11	52	78
12	50	75
13	48	72
14	46	69
15	44	66
16	42	63
17	40	60
18	38	57
19	36	54
20	34	51
21	32	48
22	30	45
23	28	42
24	26	39
25	24	36
26	22	33
27	20	30
28	18	27
29	16	24
30	14	21
31	12	18
32	10	15
33	8	12
34	6	9
35	4	6
36	2	3

Points de performance Championnat de France		
Place	4X	8X
1	200	300
2	198	297
3	196	294
4	194	291
5	192	288
6	190	285
7	180	270
8	178	267
9	176	264
10	174	261
11	172	258
12	170	255
13	160	240
14	157	235,5
15	154	231
16	151	226,5
17	148	222
18	145	217,5
19	135	202,5
20	132	198
21	129	193,5
22	126	189
23	123	184,5
24	120	180
25	110	165
26	106	159
27	102	153
28	98	147
29	94	141
30	90	135
31	80	120
32	76	114
33	72	108
34	68	102
35	64	96
36	60	90
37	50	75
38	45	67,5
39	40	60
40	35	52,5
41	30	45
42	25	37,5
43	16	24
44	16	24
45	16	24
46	16	24
47	16	24
48	16	24
49	16	24
50	16	24
51	16	24
52	16	24
53	16	24
54	16	24
55	16	24
56	16	24
57	16	24
58	16	24
59	16	24
60	16	24