



Je participe
aux épreuves
et je marque des
points pour
mon club !

CHAMPIONNAT AVIRON JEUNE

J12 · J13 · J14



ffaviron.fr

FORMATION HIVERNALE

Apprentissage technique, développement des qualités physiques et motrices



BATEAU LONG

Octobre / Novembre

Lieu:

Date:

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

3000 - 6000 m



ERGOMÈTRE

Décembre

Lieu:

Date:

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

2x250 m / rameur



ÉPREUVES AU SOL

Janvier

Lieu:

Date:

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



BATEAUX COURT & LONG

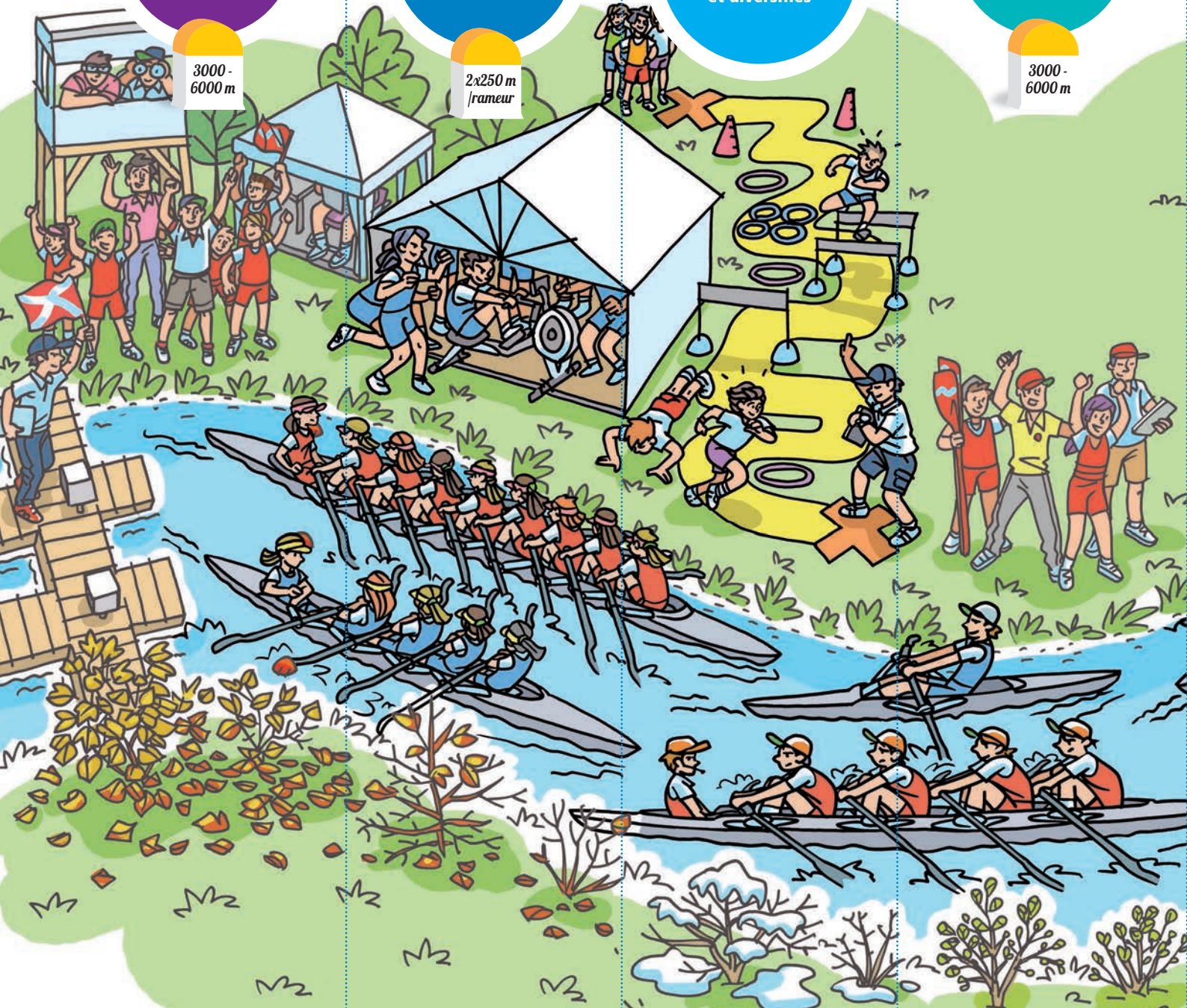
Février / Mars

Lieu:

Date:

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

3000 - 6000 m



Comité départemental
ligue • inter-ligue

- Tous les rameurs doivent être en possession du brevet de bronze



Mixtes de clubs possibles

Comité départemental
ligue • inter-ligue



Mixtes de clubs possibles

Comité départemental
ligue • inter-ligue

Comité départemental
ligue • inter-ligue

- Tous les rameurs doivent être en possession du brevet d'argent



Mixtes de clubs possibles

CHAMPIONNAT JEUNE

Développement des aptitudes techniques

Développement de l'esprit d'équipe

CHAMPIONNAT DE LIGUE

Avril / Mai

Lieu:

Date:

- 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

Les rameurs doivent être en possession du brevet d'or

CHAMPIONNAT INTERREGIONAL

Juin

Lieu:

Date:

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

1000 m

Brevet
d'or

CHAMPIONNAT NATIONAL JEUNE

Juin

Lieu:

Date:

- 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+
- Un J11 peut participer en J12

- **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**

Ligue

Zone sportive

National



Une pratique sportive adaptée permet le développement harmonieux du jeune et favorise la réussite scolaire !

La Fédération Française d'Aviron est soucieuse de la réussite de ses jeunes pratiquants et elle encourage ses clubs à favoriser leur épanouissement en les accompagnant à conduire leur double projet, scolaire et sportif.

Les préconisations d'entraînement et les programmes de compétitions des jeunes sont définis en tenant compte des processus de développement physique, physiologique et psychologique aux différents âges, ainsi que des contraintes scolaires et de la vie quotidienne. Pour cela, la fédération préconise d'augmenter progressivement, d'année en année, le nombre d'entraînements hebdomadaires afin que le rameur prenne l'habitude dès le plus jeune âge de s'organiser pour gérer son double projet (scolaire et sportif). C'est par cette notion de projet que la pratique de l'aviron participe à la construction et à la structuration des jeunes.

Construire des citoyens équilibrés, maîtrisant leur vie personnelle et leur épanouissement physique, est l'objectif de la fédération et de ses clubs.

PRÉCONISATIONS D'ENTRAÎNEMENT

CATÉGORIE	SÉANCES HEBDOMADAIRES	VOLUME HORAIRE	ENTRAÎNEMENTS BATEAU	AUTRES ENTRAÎNEMENTS*
J10-J12	2	3 à 4h	30%	70%
J13	3	4h	30%	70%
J14	3 à 4	4 à 5h	40%	60%
J15	4 à 5	6 à 7h	50%	50%
J16	4 à 5	7 à 9h	60%	40%

* **Autres entraînements** : préparation physique généralisée (PPG), course à pied, sports collectifs, vélo, natation, ski de fond...

Les préconisations d'entraînement accordent la priorité à la formation d'un sportif complet et équilibré avant la formation d'un rameur. Le travail au sol constitue un socle indispensable pour permettre aux rameurs de développer les qualités physiques de base, de préserver leur intégrité physique et de pouvoir progresser techniquement tout au long de leur carrière. Ce travail au sol, varié et ludique, doit occuper la plus grande partie de l'entraînement des plus jeunes.

Pratiquer une activité physique régulière, c'est bon pour la santé !

Il est aujourd'hui scientifiquement reconnu que le niveau d'activités physiques des populations explique à lui seul près de 80% de leur état de santé.

Les pratiques d'activités physiques et sportives doivent ainsi être au cœur de l'éducation des jeunes. Au-delà de permettre

un développement optimal de leurs capacités physiques dès le plus jeune âge et de participer à la construction et à la structuration des adolescents, la pratique de l'aviron permet d'améliorer leur état de santé et de les éduquer à une pratique sportive régulière tout au long de la vie.

les valeurs du rameur



Humilité



Partage



Estime de soi



Dépassement de soi



Élégance du geste



Esprit d'équipe - Solidarité

MON CLUB