

## LES CHEMINS DE LA SÉLECTION POUR LA SAISON 2010/2011

«Ces chemins de la sélection sont ouverts à tous les rameurs, quels que soient leurs clubs d'origine en Bretagne: mer ou rivière. Les buts sont de répondre aux attentes de perfectionnement et de permettre à chacun de s'affirmer dans un projet sportif valorisant.»  
L'implication dans ce chemin de sélection impose de répondre à chaque convocation de la commission sportive sous peine d'être exclu du collectif LBSA.

### PROGRAMME MER

LES CHEMINS DE LA SÉLECTION 2011

*SÉLECTION, PERFECTIONNEMENT ET PRÉPARATION*  
*ÉQUIPE DE BRETAGNE      COUPE DE FRANCE MER*

L'objectif est de composer une **équipe de 20 à 40 athlètes** en aviron.

#### ***Pour les rameuses et les rameurs (cadet, junior)***

- Être licencié (**année 2011**) avec un certificat médical autorisant la compétition,
- Option : Participer au stage d'évaluation (cadets et juniors) **du 25 au 27 octobre**, à Redon. Présélection selon collectif LBSA mer de la saison précédente.
- Réaliser les tests fédéraux en **décembre** a saisir sur le site FFSA (bio, ergo, course),
- Être présent au stage de perfectionnement (cadets et juniors) **du 1<sup>er</sup> au 3 mars**, à Brest. Présélection selon résultat au test ergo.
- Effectuer le test d'évaluation en solo mer du **27 mars en solo mer**, à Brest,
- Être présent au stage final de préparation (cadets et juniors) **du 26 au 28 avril**, à Saint Malo
- Être présent à la régata test de l'équipe de ligue le 15 mai à Saint Briec
- Effectuer le déplacement à Cassis avec le groupe Coupe de France du **27 au 29 mai**.

#### ***Pour les seniors et senior master,***

- 2 jours de regroupement sont programmés les **17 avril et 22 mai**.
- La **sélection définitive** du collectif s'effectuera à l'issue du **test solo à Brest le 27 mars** et en tenant compte des performances réalisées sur **2 tests ergométriques. 2000m** (5 décembre) **et 6000m** (14-28 février) réalisable en club suivant protocole (référénts ETR).

Les sélections s'effectueront en tenant compte de la performance individuelle, mais aussi de la capacité d'adaptation en équipage. La composition des équipages retenus pour la Coupe de France s'effectuera à partir du travail réalisé au cours des stages régionaux.

Rappel : la participation aux stages nécessite que l'ensemble des stagiaires soit hébergé en commun. Ceci est exigé dans le but de renforcer la cohésion du groupe, mais aussi pour permettre d'effectuer le soir un travail d'analyse vidéo ou d'échange avec l'entraîneur référent.

## PROGRAMME RIVIÈRE

LES CHEMINS DE LA SÉLECTION 2011

### *SÉLECTION, PERFECTIONNEMENT ET PRÉPARATION* *ÉQUIPE DE BRETAGNE COUPE DE FRANCE RIVIERE*

L'objectif est de composer une **équipe de 20 à 40 athlètes** en aviron.

#### ***Pour les rameuses et les rameurs (cadet, junior, senior)***

- Être licencié (**année 2011**) avec un certificat médical autorisant la compétition,
- Effectuer la T.R. d'évaluation du **17 octobre en skiff ou deux sans barreur**, à Redon,
- Participer au stage d'évaluation (cadets et juniors) **du 25 au 27 octobre**, à Redon,
- Réaliser la batterie des tests fédéraux en **décembre** et les inscrire sur le site FFSA (biométrie, test ergomètre, test course à pied, etc.),
- Effectuer la T.R. régionale du **6 février** (date de repli le 13), à Rennes
- Être présent au stage de perfectionnement (cadets et juniors) **du 1<sup>er</sup> au 3 mars**, à Dinan
- Effectuer la T.R. interrégionale le **13 mars** à Caen (pour junior et senior),
- Être présent au stage final de préparation (cadets et juniors) **du 26 au 28 avril**, à Rennes
- Effectuer le déplacement à Gérardmer avec le groupe Coupe de France du **29 avril au 1er mai** (départ Rennes le matin du **29 avril**).

#### **Pour les seniors,**

- 4 week-ends de regroupement leur seront proposés au minimum (déc., fév., mars, avril)
- La **sélection définitive** du collectif s'effectuera à l'issue de **la tête de rivière interrégionale** et en tenant compte des performances réalisées sur le **test ergométrique 2000m** (réalisable en club suivant protocole avec référents ETR).

Les sélections s'effectueront en tenant compte de la performance individuelle réalisée en rapport avec les temps pronostiques établis pour chaque catégorie, mais aussi de la capacité d'adaptation en équipage. Une première place réalisée dans un bateau donné n'est donc pas l'assurance d'une sélection. La composition des équipages retenus pour la Coupe de France s'effectuera à partir du travail réalisé au cours des stages régionaux.

Rappel : la participation aux stages nécessite que l'ensemble des stagiaires soit hébergé en commun. Ceci est exigé dans le but de renforcer la cohésion du groupe, mais aussi pour permettre d'effectuer le soir un travail d'analyse vidéo ou d'échange avec l'entraîneur référent.

## PROGRAMME JEUNES RAMEURS

LES CHEMINS DE LA SÉLECTION 2011

### *SÉLECTION, PERFECTIONNEMENT ET PRÉPARATION*

*ÉQUIPE DE BRETAGNE*

*REGATE INTERREGIONALE*

L'objectif est de composer une **équipe de 18 athlètes** en aviron.

#### **Exigences attendues pour les minimes qui postulent aux stages régionaux :**

- Être licencié (**année 2011**) avec un certificat médical autorisant la compétition,
- Avoir au minimum suivi la formation FFSA brevet Aviron d'Argent, noté sur le livret de rameur (ou aviron Or club),
- Être engagé (skiff, 2x ou 4x+), sur au moins une **T.R. hivernale**,
- Avoir préalablement participé aux stages départementaux de la saison précédente.
- Être présent aux stages régionaux de perfectionnement et de préparation des équipages, les **30 et 31 octobre** à Lorient, et **19 et 20 février** à Dinan.
- Participer sous les couleurs de la Bretagne à une **régate** (Pays de Loire, **20 mars à Frossay**)

### *ANIMATIONS*

#### *PROGRAMME CHALLENGE JEUNES RAMEURS*

Le CJR Bretagne est labellisé chaque année par la FFSA en respectant un cahier des charges.

L'objectif est de proposer des animations ludiques aux très jeunes et débutants. Il faut minimiser le déplacement de matériels.

Le CJR est ouvert aux **benjamins, minimes** (et cadets débutants).

Le CJR LBSA comprend trois phases.

**Programme départemental :** Chaque Comité Départemental organise 3 à 6 animations CJR. Le calendrier et le programme des épreuves sont libres, mais doivent être préalablement communiqués à la LBSA pour être joints au dossier de demande de labellisation. Les résultats ou comptes rendus des activités sont également transmis (compte rendu sur le site internet).

- 3 à 6 animations CJR par département (2 à 3 épreuves à chaque fois) entre octobre et avril.

**Programme régional :** Animation sportive dans le même format multi épreuves (éducatif et ludique)

- Un CJR régional le **8 mai à Brest** (site de la Penfeld, organisation Aviron Brestois).

**Programme national :** La fédération organise depuis 2009 le Grand Challenge, une rencontre nationale. Des équipes de 8 jeunes sont constituées (4 benjamins et 4 minimes par exemple). Diverses épreuves sont proposées sur 2 demi journées (une nuit d'hébergement le mardi soir).

L'objectif est de présenter 4 à 8 jeunes par département selon les quotas autorisés pour la Bretagne par la FFSA. Les critères de sélections minimum : participer au CJR régional. Critères d'assiduité à définir par chaque CD. Ouvert à l'UNSS.

- Le Grand Challenge national a lieu les **14 et 15 mai à Vichy**.

L'objectif est de composer une **équipe de Bretagne de 16 à 32 jeunes athlètes** (4 à 8 par département). La LBSA finance une partie des frais d'hébergement. Le reste est financé par les CD.

## PROGRAMME INTERNATIONAL

LES CHEMINS DE LA SÉLECTION 2011

### SÉLECTION ET PRÉPARATION

**ÉQUIPE DE BRETAGNE**

**JEUX NAUTIQUES ATLANTIQUE**

Les jeux nautiques Atlantique s'adressent maintenant aux jeunes athlètes. Le niveau sportif des épreuves s'élève et donne plus de crédit à l'évènement. Chaque délégation par discipline (aviron, kayak, voile, surf, subaquatique) élabore une sélection rigoureuse.

L'objectif est de composer une **équipe de 16 à 18 athlètes** en aviron.

Actuellement, nous attendons de connaître les catégories d'âge et de bateaux retenues par l'organisateur (huit et quatre ?).

#### ***Pour les rameuses et les rameurs (cadet et junior)***

- Être licencié (**année 2011**) avec un certificat médical autorisant la compétition,
- Avoir réalisé les étapes du chemin de sélection LBSA Mer ou Rivière de la saison en cours
- Avoir été intégré dans le collectif LBSA Mer ou Rivière de la saison en cours,
- Avoir participé à une des coupes de France Mer ou Rivière de la saison en cours
- Être présent au stage final de préparation de l'équipe d'aviron Bretagne (juillet)
- Effectuer le déplacement à **Cardiff au Pays de Galles** avec le groupe Bretagne **31 juillet au 4 août** (départ Brest).

La sélection des athlètes est faite par les commissions sportives et l'ETR (consultation fin juin, début juillet) en tenant compte des performances individuelles réalisées, mais aussi de la capacité d'adaptation en équipage. Le critère de la polyvalence en mer et en rivière est également important.

Une première place réalisée dans un bateau donné n'est donc pas l'assurance d'une sélection.

Financièrement, les athlètes (ou leurs clubs) devront s'acquitter de la participation au frais de transport demandé par Nautisme en Bretagne (organisateur du déplacement) et des frais d'inscriptions demandé par le comité international des JNA.

<b>MER</b>	<b>COUPES DE FRANCE 2011</b>	<b>RIVIERE</b>
------------	------------------------------	----------------

### Chemin de la sélection pour les cadets et les juniors

Filière mer	EPREUVES SELECTIVES	Filière rivière
	<b>RIVIERE</b> Evaluation/présélection <b>TDR Redon 17 Octobre</b>	
<b>Vacances Toussaint</b> <u>Stage 1/3</u> Evaluation sportive     2 jours ½ <b>à Redon (35) 25, 26,27 octobre</b>	<b>MER</b> Présélection du collectif mer de la saison précédente	<b>Vacances Toussaint</b> <u>Stage 1/3</u> Evaluation sportive     2 jours ½ <b>à Redon (35) 25, 26,27 octobre</b>
	<b>RIVIERE &amp; MER</b> OPEN d'ergomètre <b>Saint Briec 5 décembre</b>	
	<b>RIVIERE</b> Sélection du collectif <b>TDR Rennes 6 février</b>	
<b>vacances Février</b> <u>Stage 2/3</u> Préparation du collectif     3 jours <b>Brest (29) Le 1<sup>er</sup>, 2, 3 mars</b>		<b>vacances Février</b> <u>Stage 2/3</u> Préparation du collectif     3 jours <b>Dinan (22) Le 1<sup>er</sup>, 2, 3 mars</b>
	<b>MER</b> TEST SOLO Sélection <b>BREST le 27 mars</b>	
<b>vacances Pâques</b> <u>Stage 3/3</u> Préparation finale du collectif, 3 jours <b>Saint Malo (35) le 26, 27, 28 avril</b>		<b>vacances Pâques</b> <u>Stage 3/3</u> Préparation finale du collectif, 3 jours <b>Rennes (35) le 26, 27, 28 avril</b>
	Coupe de France Riv. <b>GERARDMER</b>	<u>Déplacement</u> : 29 avril <u>Compétition</u> : 30 avril et 1 <sup>er</sup> mai <u>Retour</u> : dimanche 1er mai le soir
<u>Déplacement</u> : 27 mai <u>Compétition</u> : 28 mai <u>Retour</u> : 29 mai	<b>Mer</b> Coupe de France <b>CASSIS</b>	

### Chemin de la sélection pour seniors et masters (+ 40 ans)

	<b>RIVIERE</b> Présélection du collectif rivière de la saison précédente	<u>Stage 1/4</u> : 1 journée d'évaluation <b>à Rennes (35) ou Hennebont (56)</b> <b>18 ou 19 décembre</b>
	<b>RIVIERE &amp; MER</b> OPEN ergomètre 2000m <b>Saint Briec 5 décembre</b>	
	<b>RIVIERE</b> TDR inter régionale <b>CAEN 13 mars</b>	
	<b>MER</b> TEST ergomètre 6000m <b>En club février</b>	
	<b>MER</b> TEST SOLO Sélection <b>BREST le 27 mars</b>	
<u>Stage SF</u> : BREST 17 avril, 22 mai <u>Stage SH Ma</u> : BREST? 29,30 mai? <u>Stage SH</u> : ST MALO? 29,30 mai ? <u>Stage SF Ma</u> : ST MALO?29,30 mai?		<u>Stage 2/4</u> : Rennes 12, 13 février <u>Stage 3/4</u> : Rennes 19, 20 mars <u>Stage 4/4</u> : Rennes 9, 10 avril
	Coupe de France Riv. <b>GERARDMER</b>	<u>Déplacement</u> : 29 avril <u>Compétition</u> : 30 avril et 1 <sup>er</sup> mai <u>Retour</u> : dimanche 1er mai le soir
<u>Déplacement</u> : 27 mai <u>Compétition</u> : 28 mai <u>Retour</u> : 29 mai	<b>Mer</b> Coupe de France <b>CASSIS</b>	