





Calendrier Prévisionnel Sportif 2018 2019

Aviron Cognac (le C.Y.R.C)

J13 J14 (2006 - 2005)

	Lieux	Dates	Activités	Niveau
Octobre	Cognac	S 12	Assemblée générale club	pour tous = tous concernés
	Cognac	S 20	run/rowing	Pour tous
	Cognac	Ma 30	Rando intégration + sport co	Pour tous
	Cognac	Me 31	Stage intégration avec soirée club	Pour tous
Novembre	Cognac	V 9	Réunion Parents Entraîneurs Rameurs : 18h15	
	Cognac	S 17	Journée nationale du 8 (Etape Chpt Jeune)	Pour tous
Décembre	Bordeaux	D2	Stage interdépartemental n°1	Sélection faite par la ligue
	Cognac	S 8	Indoor en relais (Etape Chpt Jeune)	Pour tous
	Cognac	S 8 ou D 9	Téléthon	Tout public = même les familles
	Cognac	S 22 Séance de 9h30 à 12h	Sortie de Noël. Apporter si possible un bonnet de Noël (chocolat de Noël offert par le club)	De J11 à adultes Possibilités de reste manger au club en apportant son repas
	Cognac	S ???	Test footing	Pour tous
Janvier	Saintes	D20 Février (à confirmer)	Epreuve au sol (Etape du Chpt Jeune)	Pour tous
	Cognac	V 25 ou S 26	Défi indoor interne au club en relai	Tout public = même les familles
Février	Bordeaux	D ?????	Stage interdépartemental n°2	Sélection faite par la ligue
	Bordeaux	D 10	Challenge Nouvelle Aquitaine (régates)	Pour tous
	La Bourboule	Du D17 au V 22	Stage de ski de fond Auvergne	Selon comportement aux entraînements
Mars	Châtelleraut	S 23	Tête de Rivière (Etape Chpt Jeune)	Pour tous
	Bordeaux	D ?????	Stage interdépartemental n°3	Sélection faite par la ligue
	Cognac	J 28	LOTO du Club	Tout public = même les familles
Avril	Cazaubon	S 20 au D 21	Match interdépartemental	Sélection faite par la ligue
	Cognac	Dans le mois	Brevet argent et or	Pour tous
Mai	Libourne	S 5 et D 6	Régates de Zone	Pour tous
	Soustons	V 24 au D 26	Chpt Régional Jeune Btx court	Etre au minimum à 70% de séances d'entraînement et avoir une pastille verte ou jaune au niveau qualité/comportement sur le mois
Juin	Bordeaux	S 1 ou D 2	Régates de Zone	Pour tous
	Brive	V 14 au D 16	Chpt de Zone (sélections pour les chpts de France)	Etre au minimum à 70% de séances d'entraînement et avoir une pastille verte ou jaune au niveau qualité/comportement sur le mois
	Cognac	S 22 à confirmer	Porte ouverte	Pour tous
	Mantes la Jolie	V 28 au D 30	Chpt National Jeune Btx longs	Etre au minimum à 70% de séances d'entraînement et avoir une pastille verte ou jaune au niveau qualité/comportement sur le mois
Juillet	Cognac	Me 3	séance de clôture saison	Pour tous
	Bergerac	D 14	Régates	Pour tous
	Ratzeburg	A déterminer	Jumelage (Juillet ou Août)	Avoir une moyenne de pastille verte ou jaune au niveau qualité/comportement lors de la saison
Septembre	Cognac	A déterminer	Date de rentrée de la nouvelle saison 2020	Pour tous

Légende des couleurs comportements / qualité à l'entraînement

	Tout va bien, continue
	C'est bien, tu peux encore franchir une marche
	Attention, réfléchis à ton comportement et/ou à la qualité de tes entraînements
	Tu as dépassé les limites, ressaisis toi.

Comment être à 70% de l'entraînement

Nombre de séance total par mois : 16 (100%)
 Nombre de séance par mois : 12 (70%)
 Nombre de séance par semaine : 3 (70%)