





# Calendrier Prévisionnel Sportif 2018 2019

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

**J15 J16 (2004 - 2003)**

	Lieux	Dates	Activités	Niveau
<b>Octobre</b>	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
<b>Novembre</b>	Cognac	V 9	Réunion Parents Entraîneurs Rameurs : 18h15	
	St Livrade	D 11	Tête de rivière	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 17	Journée nationale en 8	Pour tous
<b>Décembre</b>	Cognac	S 8	Indoor en relais	Pour tous
	Cognac	S 8 ou D 9	Téléthon	Tout public = même les familles
	Bordeaux	D 9	Indoor (Test Ergo) (évaluation individuel national)	Etre au minimum à 70% de séances d'entraînement et avoir une pastille verte ou jaune au niveau qualité/comportement sur le mois pour J15 à J18
	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 Possibilité de reste manger au club en apportant son repas
	Cognac	S ???	Test footing	Pour tous
<b>Janvier</b>	Cognac	V 25 ou S 26	Défi indoor interne au club en relai	Tout public = même les familles
<b>Février</b>	Cognac	S 3 ou D 4	Indoor épreuve national longue distance J16	Etre au minimum à 70% de séances d'entraînement et avoir une pastille verte ou jaune au niveau qualité/comportement sur le mois pour J15 à J18
	Bordeaux	D 10	Challenge Nouvelle Aquitaine (régates)	Pour tous
	La Bourboule	Du D17 au V 22	Stage de ski de fond Auvergne	Selon comportement
	Libourne	Du Ma 26 au V 1 Mars	Stage équipe régional J16	Selon sélection faite par la ligue
<b>Mars</b>	Libourne	D 17	Chpt Régional J16 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
	Châtelleraut	S 23	Tête de Rivière	Pour tous
	Cognac	J 28	LOTO du Club	Tout public = même les familles
	Cazaubon	S 30 au D 31	Régate de zone btx court J15 J16	Suivant la qualification à Libourne du 17 Mars
<b>Avril</b>	Mimizan	L 15 au Me 17	Stage équipe régional J16	Sélection faite par la ligue
	Cazaubon	S 20 au D 21	Match interdépartemental J13 à J16	Sélection faite par la ligue
	Cognac	Dans le mois	Brevet argent et or	Pour tous
	Mantes la Jolie	J 25 au D 28	Coupe de France des Régions	Sélection faite par la ligue
<b>Mai</b>	Libourne	S 5 et D 6	Régates de Zone	Pour tous
	Cazaubon	S 18 au D 19	Régates de Zone	Etre au minimum à 70% de séances d'entraînement et avoir une pastille verte ou jaune au niveau qualité/comportement sur le mois
<b>Juin</b>	Bordeaux	S 1 et D 2	Régates de Zone	Selon catégorie
	Brive	V 14 au D 16	Chpt de Zone (sélections pr 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	Portes ouvertes	Pour tous
<b>Juillet</b>	Cognac	Me 3	séance de clôture saison	Pour tous
	Libourne	J 4 au D 7	Chpt de France	Selon la qualification du 16 juin
	Bergerac	D 14	Régates	Pour tous
	Ratzeburg	Juillet ou Août	Jumelage	Avoir une moyenne de pastille verte ou jaune au niveau qualité/comportement lors de la saison
<b>Septembre</b>	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 : 20 (100%)  
 Nombre de séance par mois : 14 (70%)  
 Nombre de séance par semaine : 3,5 (70%)

