

Calendrier Prévisionnel Sportif 2018 2019

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

J17 J18 (2002 - 2001)

	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	
	St Livrade	D 11	Tête de rivière J15 à Senior	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
	Bergerac	S 24 au D 25	Stage de Zone J18	Selon Catégorie et sélection fait par la ligue
Décembre	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
Janvier	Bergerac	S 12 au D 13	Stage de zone J18	Sélection faite par la ligue
	Cognac	V 25 ou S 26	Défi indoor interne au club en relai	Tout public = même les familles
Février	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
	Charléty	S 9	Chpt France indoor	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
Mars	St Livrade	S 9 au D 10	Tête de rivière J18 à Senior	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	Championnats de zone bateaux courts J18 à Senior	Etre au minimum à 70% de séances d'entraînement et avoir une pastille verte ou jaune au niveau qualité/comportement sur le mois
Avril	Cazaubon	J 11 au D 14	Championnats de France bateaux courts J18 à Senior	National selon la qualification du 31 mars
	Mimizan	J 18 au V 19	Stage équipe régional J18	Sélection faite par la ligue
	Mantes la Jolie	J 25 au D 28	Coupe de France des Régions	Sélection faite par la ligue
Mai	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
Juin	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	Porte ouverte	Pour tous
Juillet	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
Septembre 2019	Cognac	A déterminer	Date de rentrée de la nouvelle saison 2020	Pour tous
	Gérardmer	Du 27 au 30	Chpt France Sprint Senior	Selon catégorie + selon le temps réalisé sur un chrono de 500m au club entre 7 et 14 septembre
Octobre 2019	Angers	S ??? Et D??	Coupe des Dames et Coupe des supporters	Pour tous

Légende des couleurs comportements / qualité à l'entraînement	Comment être à 70% de l'entraînement
 Tout va bien, continue	Nombre de séance total par mois : 24 (100%)
 C'est bien, tu peux encore franchir une marche	Nombre de séance par mois : 16,8 (70%)
 Attention, réfléchis à ton comportement et/ou à la qualité de tes entrainements	Nombre de séance par semaine : 4,2 (70%)
 Tu as dépassé les limites, ressaisis toi.	