

Calendrier Prévisionnel Sportif 2018 2019

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

SENIOR (2000 et avant)

	Lieux	dates	Activités	Niveau
Octobre	Cognac	S 12	Assemblée générale club	pour tous = tous concernés
	Cognac	S 20	bike/run/rowing	Pour tous
	Cognac	Ma 30	Rando intégration + sport co	Pour tous
	Cognac	Me 31	Stage intégration avec soirée club	Pour tous
Novembre	Sainte Livrade	D 11	Tête de rivière	Etre au minimum à 70% de séances d'entrainement
	Cognac	S 17	Journée nationale en 8	Pour tous
Décembre	Cognac	S 8	Indoor en relai	Pour tous
	Cognac	S 8 ou D 9	Téléthon	Tout public = même les familles
	Bordeaux	D 9	Indoor (évaluation individuel national)	Etre au minimum à 70% de séances d'entrainement
	Cognac	S 22 de 9h30	Séance 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	Cognac	V 25 ou S 26	Défi indoor interne au club en relai	Tout public = même les familles
Février	Charléty	S 9	Chpt France indoor	Etre au minimum à 70% de séances d'entrainement
	Bordeaux	D 10	Challenge Nouvelle Aquitaine (régates)	Pour tous
	La Bourboule	Du D17 au V 22	Stage de ski de fond Auvergne	Pour tous
Mars	Sainte Livrade	S 9 au D 10	Tête de rivière	Etre au minimum à 70% de séances d'entrainement
	Châtelleraut	S 23	Tête de Rivière Etape Championnat Jeunes	Pour tous
	Cognac	J 28	LOTO du Club	Tout public = même les familles
	Cazaubon	S 30 au D 31	Championnats de zone bateaux courts	Etre au minimum à 70% de séances d'entrainement
Avril	Cazaubon	J 11 au D 14	Championnats de France bateaux courts	National selon la qualification du 31 mars
	Cazaubon	S 20 au D 22	Open Senior	Etre au minimum à 70% de séances d'entrainement
	Mantes la Jolie	J 25 au D 28	Coupe de France des Régions	Selon catégorie et la sélection fait 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'entrainement
Juin	Bordeaux	S 1 et D 2	Régates de Zone	Pour tous
	Bourges	V 7 au D 9	Chpt de France 2000m Btx long	Etre au minimum à 70% de séances d'entrainement + chrono club à réaliser entre 11 et 18 mai
	Brive	V 14 au D 16	Chpt de Zone (sélections pr les chpts de France de -23ans)	Uniquement pour pour les S -23 et Etre au minimum à 70% de séances d'entrainement
	Cognac	S 22 à confirmer	Portes ouvertes	Pour tous
Juillet	Libourne	J 4 au D 7	Chpt de France	Uniquement pour pour les S -23 et Selon la qualification du 16 juin
	Bergerac	D 14	Régates	Pour tous
	Ratzeburg	A définir	Jumelage	Tout niveau
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 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

