


## HORAIRES DES ENTRAINEMENTS POUR LA SAISON 2021-2022

| 2021/2022              | Lundi | Mardi                                 | Mercredi    | Jeudi   | Vendredi                          | Samedi  | Dimanche   | Objectif sportif  |
|------------------------|-------|---------------------------------------|-------------|---|-----------------------------------|---|--|---|
| J11<br>(2011)          |       |                                       | 14h à 16h   | <br><b>OU</b><br><b>merci de bien vouloir</b><br><b>nous indiquer votre choix</b> |                                   | 14h à 16h   |  | Obtenir le Brevet Aviron de Bronze  |
|                        |       |                                       |             | Participé à la journée de l'ergo en décembre, de l'épreuve au sol en janvier et du CJR en juin.   |                                   |   |  |   |
| J12<br>(2010)          |       |                                       | 14h à 16h   |   |                                   | 14h à 16h   |  | Obtenir le Brevet Aviron de Bronze et ou Argent   |
|                        |       |                                       |             |   |                                   |   |  | Et ou à participer à 1 à 2 régates  |
|                        |       |                                       |             |   |                                   |   |  | Participer à 1 à 2 épreuves du Championnat Jeunes et au CJR                                   |
| J13/J14<br>(2009/2008) |       | A partir de novembre<br>17h30 à 18h30 | 14h à 16h   |   | A partir d'octobre<br>17h30 à 19h | 14h à 16h   |  | Obtenir le Brevet Aviron de Bronze et ou Argent et d'or                                       |
|                        |       |                                       |             |   |                                   |   |  | Et ou à participer à 1 à 2 régates  |
|                        |       |                                       |             |   |                                   |   |  | Et ou à participer aux épreuves du Championnat Jeunes et à la sélection de l'équipe régional. |
| J15/J16<br>(2007/2006) |       | A partir d'octobre<br>17h30 à 19h30   | 15h30 à 18h |   | 17h30 à 19h30                     | 14h à 16h<br>+ à partir de Novembre et en accord avec l'entraîneur<br>9h ET 14h<br><small>(possibilité de manger au club)</small> | A partir de Janvier<br>Programme maison à voir avec l'entraîneur | Obtenir le Brevet Aviron de Bronze et ou Argent et d'or                                       |
|                        |       |                                       |             |   |                                   |   |  | Et ou à participer à 1 à 2 régates  |
|                        |       |                                       |             |   |                                   |   |  | Et ou à participer aux sélections des championnats de France                                  |
|                        |       |                                       |             |   |                                   |   |  | Et ou à participer aux sélections de l'équipe régionale                                       |