



EPREUVES AU SOL  
PAGE 1



CJR 2  
PAGE 2



FORMATION  
PAGE 2



POLE ESPOIR AVIRON BERGERAC  
PAGE 4

# LETTRE D'INFORMATION #11

## Ligue Nouvelle-Aquitaine d'Aviron

### Epreuves au sol - Championnat Jeunes

«Améliorer ses qualités physiques toute l'année pour être plus fort en bateau», le mois de Janvier est le traditionnel rendez-vous pour s'évaluer, se comparer à travers sept Ateliers individuels et circuits collectifs.

326 jeunes rameurs ont participé sur les trois sites de notre région : Hendaye, Saintes et Libourne.

Chacun a donc pu s'évaluer physiquement. Comparativement à la première édition de janvier 2017, durant les épreuves de ce début d'année 2018 de nombreux records ont été battus.

#### RECORDS Filles

	SAUT EN LONGUEUR SANS ELAN (distance en m)	5 FOULÉES BONDISSANTES (distance en m)	SAUT EN HAUTEUR SANS ÉLAN (hauteur en cm)	POMPES (nombre)	ABDOMINAUX (nombre)	ERGO : 5 COUPS MAX (puissance en Watt)	TEST NAVETTE (numéro de pallier)
J12	1,96	10,26	37,0	30	22	299	7
J14	2,04	11,55	48,0	110	25	489	9,25

#### RECORDS Garçons

	SAUT EN LONGUEUR SANS ELAN (distance en m)	5 FOULÉES BONDISSANTES (distance en m)	SAUT EN HAUTEUR SANS ÉLAN (hauteur en cm)	POMPES (nombre)	ABDOMINAUX (nombre)	ERGO : 5 COUPS MAX (puissance en Watt)	TEST NAVETTE (numéro de pallier)
J12	1,86	10,63	37,0	40	28	348	8,25
J14	2,42	13,38	58,0	50	31	569	11

## Challenge Jeunes Rameurs

La deuxième étape du challenge jeune rameur aura lieu le samedi 3 mars à Mimizan et le mercredi 7 mars à Bordeaux et Cognac avec pour objectif pour les jeunes de 10 à 14 ans de se qualifier pour le RAID Aventure organisé par la Fédération Française d'Aviron.

Ce challenge jeune rameur a pour objectif de former et de fidéliser à la pratique de l'aviron les licenciés J10 à J14 et les UNSS.



## Formation de Cadres

Les sessions de formation se succèdent à la Ligue-Nouvelle Aquitaine d'aviron. Le week-end des 20 et 21 janvier, 16 Educateurs ont terminé leur formation qu'ils avaient débutée en Novembre.

Ce même week-end, 15 nouveaux Initiateurs ont participé à la formation proposée.

Au programme de ces formations étaient prévu la sécurité, les valeurs de l'aviron et de l'entraînement et, un travail de mise en place de séance de PPG (préparation physique généralisée).

Près de 80 personnes ont suivi les différentes formations proposées par la ligue Nouvelle-Aquitaine d'aviron depuis le début de cette saison.



## Pôle Espoir Aviron Bergerac

Le Pôle Espoir Aviron Nouvelle-Aquitaine est une structure d'entraînement de haut niveau labellisée par le ministère des sports.

Ce Pôle, destiné aux rameurs J16, J17 et J18 sera basé pour la rentrée 2018/2019 sur une structure d'Aviron à Bergerac.

L'objectif de ce Pôle est de permettre d'accompagner les rameurs dans leur double projet scolaire et sportif par la mise en place de moyens spécifiques en terme d'aménagement scolaire, de moyens matériel et d'encadrement et de surveillance médical.

Les rameurs de ce Pôle sont référencés sur les listes ministérielles des sportifs de haut niveau.

L'objectif de ces rameurs est d'intégrer un des collectifs des équipes de France d'Aviron.

Les rameurs intéressés par l'intégration de ce Pôle Espoir Aviron peuvent obtenir plus d'information auprès des Cadres Techniques Charles DELVAL et Sébastien GRANIER.



### Évènements à venir

#### Challenge Nouvelle-Aquitaine:

Dimanche 11 Février. La 4ème étape du challenge du 8+ se déroulera en même temps.

#### Championnat de France Indoor:

Samedi 10 et Dimanche 11 février à Charley.

#### Loto de la ligue:

La date du prochain Loto de la ligue a été fixé au Vendredi 30 Novembre 2018 à La Teste.

#### Ligue Nouvelle-Aquitaine d'Aviron

2 avenue de l'Université  
Bureau 225  
33400 TALENCE

Tel: 05 56 50 97 54

Email: [contact@avironnouvelleaquitaine.fr](mailto:contact@avironnouvelleaquitaine.fr)

Site Web: [www.avironnouvelleaquitaine.fr](http://www.avironnouvelleaquitaine.fr)

FACEBOOK Ligue Nouvelle-Aquitaine d'Aviron

TWITTER @AvironNouvelleAquitaine

INSTAGRAM @AvironNouvelleAquitaine

aviron  
nouvelle  
aquitaine

