

Règles de sélection des rameurs et de qualification des équipages Occitanie 2020

Une logique globale :

Les règles et chemins de sélection des rameurs pour les Equipes Occitanie sont parties intégrantes du Projet de Développement Régional 2017-2020. La philosophie du volet Compétition et Accès au Haut Niveau de ce projet doit être clairement identifiée : « **Bien former pour performer** ».

Le chemin régional de sélection doit permettre une **évaluation complète et objective** des meilleurs rameurs et doit favoriser par son organisation la mise en **concurrence** et **l'émulation collective** au sein de chaque catégorie afin d'élever le niveau d'exigence de formation et de performance individuel de nos rameurs Jeunes (J12 à J14), Juniors (J15 à J18) puis Seniors dans les clubs.

En 2020 le Comité Directeur, missionne l'Equipe Technique Régionale pour mettre en place les moyens permettant :

- la constitution de deux 8+ J14 Hommes et deux 8x+ J14 Femmes pour le match des Ligues
- la constitution d'une Equipe B J16 Hommes et Femmes pour le Match des Ligues
- la constitution d'une EQUIPE COMPLETE en J16, J18 et Sr Hommes et Femmes à la Coupe de France des Régions.

JEUNES (J12 à J14) Hommes & Femmes

MATCH INTER DEPARTEMENTAL DU SUD-OUEST

« **Bien former et accroître nos effectifs** » doit rester une priorité au niveau Départemental et Régional pour nos Jeunes rameurs afin de soutenir l'élan sportif de nos clubs et de nos Equipes Régionales.

C'est pourquoi, en cohérence avec le programme du **Championnat National Jeune** initié par la FFA, la Ligue Occitanie pour sa sélection s'appuie sur le travail hivernal effectué par les Comités Départementaux en 4x+.

➤ Objectifs poursuivis :

- **Formation technique des Jeunes rameurs**
- **Familiarisation et expérience en compétition en bateaux longs.**
- **Identification à une Equipe Occitanie favorisant l'émulation régionale des jeunes compétiteurs**
- **Equipe constituée: 2 huit femmes, 2 huit hommes.**
- **Le 4 octobre retour des évaluations pour être convoqué au stage inter-départemental centralisées par le CTS : michelcolard@wanadoo.fr**
- **Regroupements hivernaux réalisés par les CD : 19, 20 octobre et 14, 15 Février avec une organisation définie par chaque comité ou regroupement de comités (zones géographiques)**
- **Le 14 et 15 mars 2020 : Régate de sélection J14 en 4x+ à ALMAYRAC* .**
- **Du 17 au 19 AVRIL 2020 : Stage de Ligue à CAZAUBON**
- **Le 19 avril 2020 : Match Interdépartemental à CAZAUBON**

***A l'issue de la régates de sélection les comités départementaux pourront engager en quatre barrés leurs équipages non sélectionnés en huit pour le Match des ligues**

JUNIORS (J15 à J18) & SENIORS Hommes & Femmes

Le **perfectionnement** de nos rameurs s'inscrit dans une logique territoriale Occitanie ou chaque structure joue son rôle de manière coordonnée, de la **Formation** du rameur (Clubs et Comités) à son accès au plus **Haut Niveau** (Pôle de Toulouse).

La préparation d'équipes régionales Juniors et Seniors par la Ligue Occitanie pour le **MATCH DES JEUNES** et la **COUPE DE FRANCE DES REGIONS** est un élément central de cette politique.

Objectifs de formation poursuivis:

- Formation à la préservation de son capital santé.
- Sensibilisation et lutte contre les conduites déviantes.
- Compréhension des fondements mécaniques et biomécaniques de notre activité.
- Perfectionnement athlétique : gainage-coordination-force-vitesse.
- Perfectionnement technique : tenue et placement du bassin-travail avec la glisse-inversion avant-efficacité propulsive.
- Perfectionnement en bateaux collectifs en pointe et couple: 4x, 4- ou 4+ et 8+.
- Maîtrise de la gestion d'une compétition.

Objectifs de performance poursuivis:

- Améliorer le positionnement de l'Occitanie.
- Dans la mesure du possible des équipages seront préparés dans toutes les catégories.
- La priorité sera donnée à la composition **d'équipages présentant le plus gros potentiel.**
- Dans chaque catégorie en fonction du collectif la priorité peut-être mise sur un équipage en particulier (8 de pointe, ou 4 de couple ou 4 de pointe).

Principes de regroupement des rameurs :

- Un regroupement régional J16 est programmé pendant les vacances de Toussaints afin d'effectuer une revue d'effectif assez large de cette catégorie, en mettant en place des évaluations physiques (en clubs) et techniques (en stage) dès le début de saison et en passant des messages importants sur les comportements attendus aussi bien en bateau que dans la vie de groupe.
- L'organisation des stages régionaux doit permettre aux clubs de mettre en place leurs propres stages. Les regroupements interclubs sont conseillés pour les clubs à effectifs réduits.
- Afin de réduire les besoins en cadre et en matériel durant la période hivernale, certains équipages pourront être regroupés à des dates décalées en fonction de la proximité géographique.
- A chaque regroupement, les rameuses et rameurs seront convoqués en fonction des performances qu'elles ou ils auront réalisé lors des évaluations précédentes.
- Les rameurs répondant à une convocation s'engagent à être disponibles pour toutes les éventuelles convocations suivantes, Match des Ligues ou Coupe de France compris.

Arrêt de la sélection des rameurs:

La composition des collectifs sera définitivement arrêtée par le comité directeur sur proposition du président de la commission sportive et de l'Equipe Technique Régionale après les **régates en ligne bateaux courts et championnats de France bateaux courts (fin mars à mi avril 2020)**.

Contenus et principes du chemin de la sélection des rameurs:

La sélection des rameurs qui composeront les bateaux de Ligue sera toujours fondée sur la qualité et l'évolution des performances individuelles aussi bien en bateaux courts (skiff et deux sans barreur) qu'au sol (performance physique), sur la capacité à transférer cette valeur individuelle dans une performance collective en bateau long, et sur le respect des règles de vie du groupe.

La base de la sélection et de la composition des collectifs reposera donc sur **l'évaluation fédérale, les stages et regroupements régionaux, les tests physiques, les régates du calendrier sportif de l'Occitanie et les suivis d'entraînement en collaboration avec les Entraîneurs Formateurs des clubs.**

Règles prioritaires de sélection:

les rameurs et rameuses engagés dans le processus complet d'évaluation régional (Têtes de Rivières, évaluations fédérales et épreuves bateaux courts) seront prioritaires sur tous les autres rameurs en vue de la sélection.

-Les meilleurs rameurs ayant suivi un processus d'évaluation complet composeront les bateaux N°1 (8+, 4x ou 4+/- selon les catégories)
-Si le nombre de rameurs ayant suivi un processus d'évaluation complet est insuffisant, les effectifs pourront être complétés avec les meilleurs rameurs n'ayant pas accompli le processus complet d'évaluation.

Participer aux différentes étapes du chemin de la sélection (stages et compétitions) sera donc **déterminant** pour les rameurs et rameuses visant une sélection en équipe Occitanie.

Conditions pour être prioritaire en sélection:

- participer à la Tête de Rivière **Régionale de Moissac** du 10 novembre.
- participer à l'un des **2 Opens Régionaux Indoor** du 7 ou 8 décembre et être officiellement **inscrit par son club sur l'évaluation fédérale** (site Internet FFA)
- participer à **l'épreuve finale Bateaux Courts en ligne dans sa catégorie**. (J16 = Almayrac 14 et 15 mars) (J18 et Sr = Zone 21 et 22 mars et France 3 au 5 avril)
- participer aux **stages et rassemblements régionaux d'entraînement**.

Une performance significative lors des épreuves en ligne BC constituera une étape **primordiale**, mais **non suffisante**.

Responsables Régionaux de catégories:

L'ETR a la responsabilité de sélectionner les sportifs, de former et de préparer les équipages en collaboration avec les Entraîneurs Formateurs des clubs.

Parmi les entraîneurs intervenant dans la préparation des Equipes Régionales, des responsables de catégories sont désignés par le CTS Coordonnateur de l'ETR.

J16 Hommes & Femmes

- **Objectifs poursuivis :**
 - Equipe B : Match des Ligues - Perfectionnement en bateau collectif pointe et couple.
 - Equipe A : Coupe de France - Performance en bateau collectif pointe et couple.
- **Equipes constituées:** Equipe A= 8 Femmes et 8 Hommes ; Equipe B= 8 Femmes et 8 Hommes
- **Septembre 2019 :** évaluation en club (ergo 2000 cad 24, ergo 5 coups max, biométrie)
- **Du 31 Octobre au 3 novembre 2019 à CAHORS:** Stage en huit
- **Le 10 novembre 2019 :** Tête de Rivière sur 4000 m à MOISSAC
- **Le 7 décembre 2019 :** Évaluation fédérale (test ergométrique lors des Opens régionaux)
- **Le 26 Janvier** Evaluation TDR à CARNON
- **Du 20 au 23 Février 2020 à CAHORS :** Stage bateaux longs
- **Le 8 mars 2020 :** Tête de Rivière de Zone à SAINTE LIVRADE*
- **Le 14 et 15 mars 2020:** Championnats OCCITANIE Bateaux Courts à ALMAYRAC : sélection de l'équipe A pour la Coupe de France des ligues, et sélection de l'équipe B pour le Match des ligues. Pour se sélectionner il faut impérativement courir dans sa catégorie (J16).
- **Du 17 au 19 AVRIL 2020 :** Stage de Ligue à CAZAUBON pour l'équipe B
- **Le 19 avril 2020 :** Match Interdépartemental à CAZAUBON pour l'équipe B
- **Du 13 au 16 avril 2020 :** Stage de Ligue, à Cahors pour l'équipe A
- **Du 24 au 26 avril 2020 :** Coupe de France à MANTES pour l'équipe A

**Epreuves non obligatoires*

J18 Hommes & Femmes

- **Objectif poursuivi :** Performance en bateau collectif pointe et couple.
- **Equipe constituée:** 8 Femmes et 8 Hommes
- **Le 10 novembre 2019 :** Tête de Rivière sur 6000 m à MOISSAC
- **Le 7 décembre 2019 :** Évaluation fédérale (test ergométrique lors des Opens régionaux)
- **Le 26 Janvier** Evaluation TDR à CARNON
- **Evaluation ergo 8 février***
- **Du 20 au 23 Février 2020 à CAHORS :** Stage bateaux longs
- **Le 8 mars 2020 :** Tête de Rivière de Zone à SAINTE LIVRADE*
- **Les 21 et 22 mars 2020 :** Championnats de Zone Bateaux Courts à Cazaubon
- **Du 3 au 5 avril 2020 :** Championnats de France Bateaux Courts à CAZAUBON.
- **Du 13 au 16 avril 2020 :** Stage de Ligue, à Cahors
- **Du 24 au 26 avril 2020 :** Coupe de France à MANTES

**Epreuves non obligatoires*

SENIORS Hommes & Femmes

- **Objectif poursuivi** : Performance en bateau collectif pointe et couple.
- **Equipe constituée**: 8 Femmes et 8 Hommes
- **Regroupements hivernaux** : 16 novembre, 15 décembre, 25 janvier, 29 février
- **Le 10 novembre 2019** : Tête de Rivière sur 6000 m à MOISSAC
- **Le 7 décembre 2019** : Évaluation fédérale (test ergométrique lors des Opens régionaux)
- **Le 26 Janvier** Evaluation TDR* à CARNON
- **Evaluation ergo 8 février***
- **Le 8 mars 2020** : Tête de Rivière de Zone à SAINTE LIVRADE*
- **Les 21 et 22 mars 2020** : Championnats de Zone Bateaux Courts à Cazaubon
- **Du 3 au 5 avril 2020** : Championnats de France Bateaux Courts à CAZAUBON.
- **Du 20 au 25 avril 2020** : Entraînement lieux, jours et horaires à définir
- **Du 24 au 26 avril 2020** : Coupe de France à MANTES

**Epreuves non obligatoires*

Calendrier des regroupements régionaux:

-Les dates prévisionnelles de regroupements et stages figurent au calendrier officiel de l'Occitanie. Ce document est envoyé à tous les clubs.

-Les regroupements seniors Homme et Femme préparatoire à la coupe de France seront fixés en concertation avec les rameurs.

En dehors des regroupements officiels chaque membre de l'ETR responsable de catégorie pourra mettre en place des **journées de regroupements spécifiques** à sa catégorie. Ces journées seront programmées en fonction du calendrier sportif, de l'origine géographique des rameurs et des entraîneurs responsables ainsi que de la disponibilité du matériel.