

## NOTE D'INFORMATION FÉDÉRALE n°319

### SPÉCIALE : PROGRAMME GÉNÉRATION 2024-2028

NOVEMBRE 2021

#### 1. COLLECTIFS U19 et U23

Suite à la réorganisation du Haut Niveau au sein de la FFA mise en place par le Directeur Technique National et le Consultant Exécutif-Haute Performance, Yannick Schulte a été nommé responsable du programme «Génération 2024-2028» regroupant les collectifs France U19 et U23.

Une présentation complète des staffs sur lesquels il pourra s'appuyer pour mener à bien cette mission sera faite dès que les choix seront totalement arrêtés.

Dans l'immédiat et afin de répondre aux différentes attentes, vous trouverez ci-dessous quelques éléments relatifs à l'organisation de la saison 2022 pour ces deux collectifs.

##### ▪ Piges en 2- du mois de décembre :

Les 18, 19 et 20 décembre prochains, des piges d'appairages auront lieu à Vaires-sur-Marne.

Seront convoqués sur ces piges les athlètes U19 H et F, et U23 H et F toutes catégories, qui se sont illustrés la saison passée et/ou plus particulièrement sur ce début de saison lors de la TDR de novembre et/ou à l'occasion du test ergo de décembre. Ces athlètes devront présenter des dispositions à s'inscrire dans un projet de performance en pointe sur la saison internationale 2022.

(A noter : un appairage constitué d'un athlète U23 convoqué déjà associé à un athlète A identifié se verra proposer un parcours dans cette composition pour une évaluation objective de l'association).

Ces piges doivent permettre de faire émerger les individualités et de constituer les paires les plus performantes possibles. Les convocations en vue de ce regroupement seront établies et envoyées dans la semaine 6 au 10 décembre.

Pour permettre de tenir ces délais, la MAP par l'intermédiaire d'Hugo Maciejewski demandera aux clubs et aux pôles le retour rapide des tests ergométriques du 4 décembre. Il est impératif d'avoir ces résultats pour établir les convocations.

##### ▪ Programme d'entraînement U23 :

Vous trouverez ci-dessous le programme d'entraînement à appliquer jusqu'au 9 janvier. Il s'inscrit dans la continuité du dernier envoi réalisé par Samuel Barathay et qui va jusqu'au 12 décembre. Ce programme est optimal pour les rameuses et rameurs U23 visant une sélection nationale en 2022. Veillez à bien observer le principe de progressivité sur le volume d'entraînement chez les S1 et 2.

Il est préconisé une augmentation de 5% à 10% du volume par an. Au-delà de 20% d'augmentation, le risque de blessure est important, il revient à l'encadrement d'individualiser sur ce point essentiel à la performance.

Un programme sera envoyé pour les 2 catégories pour la période allant du 10 janvier jusqu'au Championnat de France bateaux courts.

→ [Télécharger le programme](#)

Programme U23 - 2022

13-déc	14-déc	15-déc	16-déc	17-déc	18-déc	19-déc	51	he total (h)	15:20
PIGES 2 -> Programme spécifique									
Repos	B1 - 2*30' 18 à 20 km	Repos	B1 - 2*30' 15 km	Repos	B2 - 2*25' 20 Km	B2 - 2*25' 20 Km			
20' Footing C2 - 3 tours 10' Footing	Repos	B1 - 2*30' 18 à 20 km	Footing 30' & Muscul. DC/EP/SQ/TR 6 x 6 à 80-85% pause 3' Gainage 15'	20' Footing C2 - 3 tours 10' Footing	B1 - 2*30' 16 Km	Repos			
									B 111 C2 6 E 0:00 CAP 1:30 Div 0:15 C1 1:20
20-déc	21-déc	22-déc	23-déc	24-déc	25-déc	26-déc	52	he total (h)	15:10
Vacances									
20' Footing C2 - 3 tours 10' Footing	B1 - 2*35' 18 Km	B2 - 2*25' 20 Km	20' Footing C2 - 2 tours 10' Footing	B1 - 2*30' 15 km	Repos	B2 - 2*25' 20 Km			
B1 - 2*30' 15 km	B1 30' puis B6 8*10 coups 18 km	Repos	B1 - 2*30' 15 km	Footing 30' & Muscul. DC/EP/SQ/TR 6 x 6 à 80-85% pause 3' Gainage 15'	Repos	Repos			
									B 121 C2 4 E CAP 1:30 Div 0:15 C1 1:20
27-déc	28-déc	29-déc	30-déc	31-déc	01-janv	02-janv	1	he total (h)	10:00
Vacances									
20' Footing C2 - 2 tours 10' Footing	B1 - 2*30' 18 à 20 km	20' Footing C2 - 2 tours 10' Footing	60' Footing	Footing 30' & Muscul. DC/EP/SQ/TR 6 x 6 à 80-85% pause 3' Gainage 15'	Repos	60' Footing			
B1 - 2*30' 15 km	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos			
									B 35 C2 4 E CAP 3:30 Div 0:15 C1 1:20
03-janv	04-janv	05-janv	06-janv	07-janv	08-janv	09-janv	2	he total (h)	16:35
B1 - 2*30' 15 km	B1 - 2*30' 18 à 20 km	B2 - 2*25' 20 Km	B1 - 2*30' 15 km	Repos	B2 - 2*20' 15 à 18 km	B1 - 2*30' 18 à 20 km			
20' Footing C2 - 3 tours 10' Footing	Repos	Repos	20' Footing C2 - 3 tours 10' Footing	Footing 30' & Muscul. DC/EP/SQ/TR 6 x 6 à 80-85% pause 3' Gainage 15'	B1 - 2*30' 15 à 18 km	Repos			
									B 120 C2 6 E 0:30 CAP 1:30 Div 0:15 C1 1:20

▪ **Régates de sélection :**

Le principe des régates de sélection est désormais étendu aux deux catégories. En conséquence, les rameurs U19 visant une sélection pour le Championnat d'Europe U19 (Saubaudia, Italie, 21 & 22 mai 2022) et U23 pour la Régate internationale d'Essen (Essen, Allemagne, 14 & 15 mai 2022) passeront par une régata de sélection qui se déroulera les 30 avril et 1er mai.

Les sélections U19 pour la Coupe de la Jeunesse (Castrello, Espagne, 5-7 août 2022) et le Championnat du Monde U19 (Varèse, Italie, 27-31 juillet 2022), mais aussi pour le Championnat du Monde U23 (Varèse, Italie 27-31 juillet 2022) seront arrêtées à l'issue de la deuxième régata de sélection qui se déroulera les 18 et 19 juin. Seuls les équipages offrant de réels gages de performances en vue de ces échéances internationales seront retenus.

▪ **Les critères de participations aux régates de sélections :**

**U19 :**

Pour les J16 et J17 être qualifié aux championnats de France bateaux courts.  
Pour les J18 être classé dans les 12 premiers du Championnat de France bateaux courts.

**U23 :**

Etre classé dans les 24 premiers du championnat de France bateaux courts ou pour les étudiants à l'étranger, avoir réalisé deux performances significatives sur 2000m lors des tests ergométriques hivernaux.

Pour les U19 et U23, une dérogation pourra être accordée par l'encadrement en cas de justifications particulières.

- Les calendriers prévisionnels 2022 U19 et U23 :

→ [Télécharger le calendrier U19](#)

**F.F. AVIRON**  
**Direction Technique Nationale**



### Calendrier Prévisionnel 2022

**U19**

Début	Fin	Objet	Lieu	Rég
05.02	05.02	Championnat de France Indoor	Centres/Clubs	
17.02	24.02	Stage d'entraînement	Soustons *	40
19.03	20.03	Tête de rivière de zones	Centres/Clubs	
02.04	03.04	Championnat de Zone Bateaux Courts	Centres/Clubs	
15.04	17.04	Championnat de France Bateaux Courts	Cazaubon	32
22.04	01.05	Stage d'entraînement et Régate de Sélection	Vaires/Base	77
13.05	19.05	Préparation Championnat d'Europe	Vaires/Base *	77
19.05	23.05	Championnat d'Europe	Sabaudia	ITA
28.05	29.05	WE à déterminer	Centres/Clubs	
04.06	05.06	Chpt de France J18 BL	Vichy	03
11.06	12.06	WE à déterminer	Centres/Clubs	
17.06	19.06	Régate de Sélection U19	Vaires/Base	77
28.06	20.07	Préparation Chpt du Monde JA	Temple	47
20.07	24.07	Préparation Chpt du Monde JA	Libourne	33
24.07	01.08	Championnat du Monde JA	Varese	ITA
26.07	31.07	Préparation Coupe de la Jeunesse JB	Vaires/Base *	77
31.07	08.08	Coupe de la Jeunesse JB	Castelo de Mino *	ESP
* en attente de confirmation				

  
**Yannick SCHULTE**  
 Responsable des Équipes de France U19 et U23

  
**Sébastien VIELLEDENT - OLY**  
 Directeur Technique National

→ [Télécharger le calendrier U23](#)



ÉQUIPE DE FRANCE **AVIRON**

**F.F. AVIRON**  
**Direction Technique Nationale**

**Calendrier Prévisionnel 2022**

**U23**

Début	Fin	Objet	Lieu	Rég
05.02	05.02	Championnat de France Indoor	Centres/Clubs	
14.02	01.03	Stage d'entraînement	Temple	47
19.03	20.03	Tête de Rivière de zones	Centres/Clubs	
02.04	03.04	Championnat de Zone Bateaux Courts	Centres/Clubs	
15.04	17.04	Championnat de France Bateaux Courts	Cazaubon	32
22.04	01.05	Stage d'entraînement et Régate de Sélection	Vaires/Base *	77
06.05	12.05	Préparation RI Essen	Vaires/Base *	77
12.05	16.05	RI Essen	Essen	GER
11.06	18.06	Préparation Rég. Sélection	Centres/Clubs	
18.06	19.06	Rég. Sélection	Vaires/Base	77
28.06	20.07	Préparation Championnat du monde	Temple	47
20.07	24.07	Préparation Championnat du monde	Libourne *	33
24.07	01.08	Chpt du Monde	Varese	ITA
* en attente de confirmation				

  
**Yannick SCHULTE**  
 Responsable des Équipes de France U19 et U23

  
**Sébastien VIELLEDENT - OLY**  
 Directeur Technique National