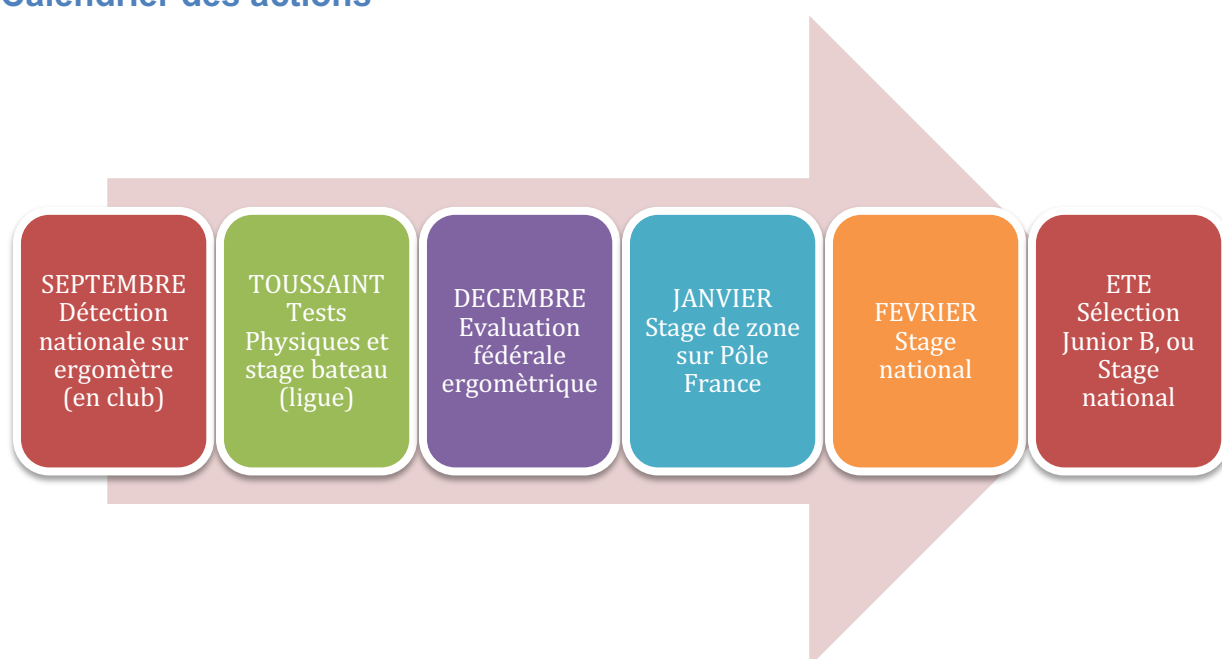


Programme Performance Jeune Saison 2019-2020

Calendrier des actions



Détection nationale– du mercredi 25 au dimanche 29 septembre

- Biométrie (*poids, taille, taille assise, envergure et pointure*)
- Tests ergométriques (puissance maximale et endurance)

Déroulé de l'épreuve de détection : échauffement 20 à 30 min.

Test de 5 coups à puissance maximale

- Il se réalise à l'issue de l'échauffement.
- Le départ est donné sur l'avant roue de l'ergomètre arrêtée.
- Le rameur réalise 5 coups en longueur en cherchant à développer le maximum de puissance.
- La puissance relevée en Watts, est celle du 5^e coup.

Test de 2000 m à cadence 24

- Le départ est donné sur l'avant, roue de l'ergomètre arrêtée.
- Le rameur ne réalise que des coups en longueur et respecte du début à la fin du test la cadence de 24 coups/min ; il n'y a donc pas de phase de départ et d'enlevage.
- La performance relevée est le temps réalisé pour parcourir les 2000 m



Les 2 tests sont réalisés avec un ergomètre Concept 2.
Le **Facteur de résistance** (DRAG FACTOR) est de 120 pour les garçons et 110 pour les filles.



Les données et les résultats sont à saisir dans le tableau type envoyé par le cadre régional en début de saison.

Date limite de retour des résultats : mardi 1^{er} octobre 2019

Stages ligue – Vacances de la Toussaint

La nouvelle organisation Junior impacte l'organisation du PPJ.

Pour cette saison, il n'y aura pas de stage national à la Toussaint.

Les jeunes les plus dominateurs seront convoqués en stage de zone Junior.

Pour l'ensemble des autres jeunes identifiés, il est fortement préconisé de les réunir en stage de ligue (ou inter-ligue).

- Objectifs et contenus
 - Perfectionnement en Pointe et en Couple.
 - Évaluer les qualités physiques – Tests physiques PPJ → donner des exigences de progrès.
 - Développer les compétences en Haltérophilie → formation technique.
 - Test footing 3000 m.

Les tests physiques sont les mêmes que la saison précédente (Maxi estimé en TR-DC et ST / Traction / Détente verticale / Rampé / 5 coups ergo).

Ces tests physiques peuvent être réalisés en plusieurs fois, idéalement après l'échauffement et juste avant de monter sur l'eau.

Les résultats des différents tests sont à inscrire sur le fichier type envoyé par le responsable national PPJ.

Stage Zone PPJ en pôle France – du 18 au 19 janvier

Ce stage revêt une importance particulière pour définir la liste des jeunes qui seront ensuite convoqués en stage national en février.

- Objectifs et contenus :
 - Entraînement en bateau.
 - Évaluation du niveau technique en Couple et Pointe.
 - Formation aux mouvements Haltérophilie.

Stage national PPJ – 20 au 25 février

Stage Franco-Allemand – fin août (dates non déterminées)