

Rowing Canada Aviron – Programme de suivi à l’ergomètre 2008-2009

Athlètes junior, de moins de 23 ans et senior

<u>Date limite d’envoi</u>	<u>Essai</u>
2 novembre 2008	6 km sur l’ergomètre
14 décembre 2008	6 km sur l’ergomètre
1 février 2009	6 km sur l’ergomètre, ou 2 km sur l’ergomètre aux Championnats canadiens d’aviron intérieur (Toronto), ou au Monster Erg (Victoria), championnats d’aviron D'intérieur de Prairie (Regina, SK), Championnat québécois d'aviron en sale (Montreal, QC) ou championnats intérieur Atlantiques (Dartmouth, NS)
15 mars 2009	6 km sur l’ergomètre
26 avril 20089	6 km ou 2 km sur l’ergomètre

Les tests doivent être effectués sur un ergomètre Concept II Modèle C ou sur un ergomètre plus récent dont le coefficient de résistance est :

Senior et moins de 23 ans (hommes)	Maximum de 130
Senior et moins de 23 ans (femmes)	Maximum de 110
Senior et moins de 23 ans poids léger (hommes)	Maximum de 120
Senior et moins de 23 ans poids léger (femmes)	Maximum de 110
Junior (hommes)	Maximum de 120
Junior (femmes)	Maximum de 110

Athlètes à l’aviron adapté (incluant les classifications LTA, TA, A)

<u>Date limite d’envoi</u>	<u>Essai</u>
2 novembre 2008	ergomètre sur 6 km (LTA), 4 km (TA), et 3 km (A)
14 décembre 2008	ergomètre sur 6 km (LTA), 4 km (TA), et 3 km (A)
1 février 2009	(LTA) - ergomètre sur 6 km ou ergomètre sur l’ergomètre aux Championnats canadiens d’aviron intérieur (Toronto), ou au Monster Erg (Victoria), championnats d’aviron D'intérieur de

Prairie (Regina, SK), Championnat québécois d'aviron en salle (Montreal, QC) ou championnats intérieur Atlantiques (Dartmouth, NS) (en attente des courses à l'aviron adapté pour ces événements)

(TA) – ergomètre sur 4 km ou ergomètre sur sur l'ergomètre aux Championnats canadiens d'aviron intérieur (Toronto), ou au Monster Erg (Victoria), championnats d'aviron D'intérieur de Prairie (Regina, SK), Championnat québécois d'aviron en salle (Montreal, QC) ou championnats intérieur Atlantiques (Dartmouth, NS)- (en attente des courses à l'aviron adapté pour ces événements)

(A) – ergomètre sur 3 km ou ergomètre sur l'ergomètre aux Championnats canadiens d'aviron intérieur (Toronto), ou au Monster Erg (Victoria), championnats d'aviron D'intérieur de Prairie (Regina, SK), Championnat québécois d'aviron en salle (Montreal, QC) ou championnats intérieur Atlantiques (Dartmouth, NS)- (en attente des courses à l'aviron adapté pour ces événements)

15 mars 2009 ergomètre sur 1 km (LTA, TA, A)

16 avri 2009 ergomètre sur 1 km (LTA, TA, A)

Les essais à l'ergomètre doivent être complétés avec un ergomètre Concept II modèle C ou plus neuf en utilisant les facteurs de résistance suivants :

Hommes (aviron adapté) Maximum de 130
Femmes (aviron adapté) Maximum de 120

Le programme de suivi à l'ergomètre de RCA est une partie importante de la politique de sélection et des critères d'octroi de brevets de 2009.

Veuillez consulter la section anglaise du site de Rowing Canada Aviron sous « National Team – Info for Athletes » pour connaître la procédure d'envoi.

Pour recevoir d'autres avis concernant les activités de l'équipe nationale, veuillez envoyer votre nom ainsi que votre adresse courriel à parfitt@rowingcanada.org

Adam Parfitt
Coordonateur de l'équipe nationale
Rowing Canada Aviron