

Réunion Aviron UNSS Académique Versailles 2015

Rencontre 1 du challenge du jeune rameur :

Epreuve réservée aux benjamins UNSS. Le 12/11/15 à 13h30 à Mantes sinon Meulan
: Parcours bateau découverte et relais 4X250m à l'ergo et course d'orientation.

Et pour tous équipes de 4

Rencontre 2 du challenge du jeune rameur et CHP Aviron indoor

Le 17/12/14 à 13H30 au gymnase M Jazy de Meulan

Championnat d'aviron indoor : même formule que le championnat de France : 2000m en relais. Une équipes sera constitué par les trois meilleurs équipages d'un collège (en respectant la mixité d'équipe). 2 manches

Challenge jeunes rameurs 2 : Epreuve réservé aux benjamins UNSS

1000m en relais (équipe de 4) à l'ergomètre.

Course sur piste relais à 4 2X3trs, 1X2 trs, 1trs.

Multi bonds : (5 bonds enchainé départ sans élan).

Temps morts sensibilisation à la récupération active.

Rencontre 3 du challenge du jeune rameur :

Le 18/03/15 Bassin de Mantes 13h30

Les JO préparés dans les AS seront validé durant les épreuves.

Une épreuve de préparation des équipes aux Acad /1000m (en Y Véga)

Challenge jeune rameur : course en ligne sur 500M

Chp Acad 01/04/15 à Choisy le roi