



## **Association québécoise d'aviron**

### **Critères d'identification des athlètes élite-relève-espoirs pour le programme de soutien au développement de l'excellence sportive**

#### **1. GÉNÉRALITÉS**

Le Programme de soutien au développement de l'excellence sportive (PSDE) du Ministère de l'Éducation, des Loisirs et du Sport (MELS) fournit une aide financière aux athlètes québécois de haut niveau afin d'améliorer les performances québécoises aux compétitions sportives nationales, et internationales.

L'Association québécoise d'aviron (AQA), en tant qu'organisme provincial régissant le sport de l'aviron au Québec, est la fédération provinciale reconnue par le MELS. À ce titre, l'AQA a été mandatée par le MELS pour gérer la politique du PSDE pour l'aviron. Les responsables de l'AQA et du MELS se rencontrent chaque année pour passer en revue les demandes de soutien en vertu du PSDE et déterminer les ajustements à la politique d'application.

Le financement du PSDE a pour but d'aider les athlètes à faire face à leurs frais de subsistance et d'entraînement. Il ne doit pas être l'unique source de revenus de l'athlète. De plus, le PSDE n'est pas une récompense pour les performances passées, mais a été conçu pour soutenir pendant l'année les athlètes qui ont démontré leur potentiel de performance supérieure.

Une grande partie des considérations qui entrent en ligne de compte dans le processus de recommandation au PSDE sont basées sur des critères objectifs. Toutefois, l'identification des athlètes élite-relève-espoir n'étant pas uniquement basé sur les performances passées, et en conséquence, le processus de recommandation inclura une part d'analyse subjective.

#### **2. ADMISSIBILITÉ**

Les athlètes doivent se conformer aux critères d'admissibilité suivants pour être recommandés au MELS afin de recevoir une aide financière en vertu du PSDE;

- L'athlète doit être un citoyen canadien ou un résident permanent au Québec au 1<sup>er</sup> janvier de l'année de demande du soutien du PSDE et avoir résidé au Québec (statut d'étudiant, statut de réfugié, visa de travail ou résident permanent) pendant au moins une année avant de pouvoir être admissible au PSDE;
- L'athlète est un membre en règle de l'AQA et de RCA.
- L'athlète doit remplir et signer le Protocole d'entente pour athlète breveté du Québec pour l'aviron et les soumettre à l'AQA avant la date limite de recommandation au MELS pour le soutien financier accordé en vertu du PSDE.
- L'athlète ne doit pas être sous le coup d'une suspension ou d'une autre sanction de l'AQA, de RCA ou du MELS pour dopage ou pour une infraction liée au dopage.

Les athlètes deviendront admissibles pour un soutien financier en réalisant les performances dont le niveau est déterminé par AQA chaque année. L'AQA recommandera les athlètes auprès du MELS pour le soutien selon les normes du PSDE, toutefois le MELS ne sera pas tenu d'accepter ces recommandations lorsqu'il en sera du financement tel que prévu par le PSDE. Les critères de l'AQA pour les performances que devront atteindre les athlètes afin d'être recommandés auprès du MELS seront établis en fonction des critères nationaux publiés par RCA.

Dans l'éventualité où l'athlète est recommandé selon les critères établis dans le PSDE, il devra s'y maintenir et respecter toutes les conditions contenues dans le Protocole d'entente pour athlète breveté du Québec pour l'aviron. L'AQA peut recommander au MELS, à n'importe quel moment durant l'année, de retirer tout soutien prévu dans le PSDE si l'athlète ne respecte pas les exigences de performance de l'AQA ou d'autres exigences telles que stipulées dans le Protocole d'entente pour athlète breveté du Québec pour l'aviron.

### **3. CATÉGORIE D'IDENTIFICATION ET CRITÈRES DE PERFORMANCE POUR LA LISTE ÉLITE-RELÈVE-ESPOIR DE L'AQA**

Les athlètes sont identifiés dans quatre catégories, dans le cadre du PSDE ; excellence, élite, relève et espoir. L'AQA ne recommande les athlètes au MELS que dans trois catégories; élite, relève et espoir. Chacune de ces catégories est assujettie à des critères de performance qui leur est propre.

Lorsque l'athlète est identifié, même s'il est confirmé pour une année, ce statut est révisé durant l'année lors des camps de suivi offerts par le Centre de développement de l'excellence (CDE) de l'AQA.

#### Excellence:

Il s'agit de tous les athlètes brevetés par Sport Canada de niveau senior ou développement. Exceptionnellement, et sur présentation d'une justification acceptable pour le MELS, il pourrait s'agir tout simplement d'un athlète membre régulier de l'équipe canadienne senior.

De plus, le MELS a mis sur pied le programme Équipe-Québec qui vise à offrir aux athlètes québécois de niveau excellence un appui financier supplémentaire leur permettant de bénéficier d'une situation plus stable, de plus grandes possibilités d'entraînement et d'un meilleur encadrement. Il consiste d'assurer aux athlètes qui évoluent sur la scène internationale le soutien financier et l'encadrement professionnel requis pour favoriser leurs chances de succès à ce niveau. C'est l'athlète qui en doit faire la demande auprès du MELS, avec la recommandation de l'AQA.

L'AQA pourra exceptionnellement recommander au MELS le niveau de brevet Excellence pour des athlètes qui réaliseront des performances en deçà de 2% des critères figurant aux tableaux présentés dans les annexes A à D.

#### Élite:

Les athlètes identifiés Élite doivent réaliser les performances figurant aux tableaux présentés dans les annexes A à D. Ici aussi l'AQA pourra exceptionnellement recommander au MELS le niveau Élite pour des athlètes qui réaliseront des performances en deçà de 2% des critères figurant aux tableaux présentés dans les annexes A à D.

Les athlètes du programme Ramer vers le Podium de Rowing Canada Aviron (RCA), seront considérés Élite même s'ils n'atteignent pas les niveaux de performance exigés pour appartenir à cette catégorie, et ce seulement pour leurs deux premières années dans le programme.

### Relève:

Les athlètes identifiés Relève doivent réaliser les performances figurant aux tableaux présentés dans les annexes A à D. Ici aussi l'AQA pourra exceptionnellement recommander au MELS le niveau de brevet Relève pour des athlètes qui réaliseront des performances en deçà de 2% des critères figurant aux tableaux présentés dans les annexes A à D.

Les athlètes du programme Ramer vers le Podium de Rowing Canada Aviron (RCA)/Groupe de développement Jeux du Canada - AQA, seront considérés Relève même s'ils n'atteignent pas les niveaux de performance exigés pour appartenir à cette catégorie, et ce seulement pour leurs deux premières années dans le programme.

### Espoir:

Les athlètes identifiés Espoir doivent réaliser les performances figurant aux tableaux présentés dans les annexes A à D. Ici aussi l'AQA pourra exceptionnellement recommander au MELS le niveau de brevet Relève pour des athlètes qui réaliseront des performances en deçà de 2% des critères figurant aux tableaux présentés dans les annexes A à D.

## ATHLÈTES POIDS LÉGER

Les athlètes poids léger devront avoir un poids maximal figurant sur le tableau suivant;

<b>Événements</b>	<b>Femmes poids léger (poids KG)</b>	<b>Hommes poids léger (poids KG)</b>
Camps de suivi	64	75
Camps de sélection	60	73.5
Compétition sanctionnée	59	72.5

## ATHLÈTES À L'EXTÉRIEUR DU QUÉBEC

Les athlètes s'entraînant à l'extérieur du Québec doivent se plier aux mêmes critères de performance propres à chaque brevet. Ces derniers devront soumettre leurs résultats des tests fixés par l'entraîneur-chef du Québec ainsi que les tests RADAR de RCA.

## CRITÈRES DE PERFORMANCE SUR L'EAU DE L'AQA

Les critères de performance sur l'eau sont évalués aux essais chronométrés des camps de suivi du CDE, ou durant les essais nationaux de l'est ou l'ouest, ou durant le championnat national. Ces performances seront considérées pour l'identification des athlètes pour l'année suivante. Cependant ces critères demeurent subjectifs à cause des facteurs naturels non contrôlés, comme par exemple les conditions météorologiques, température de l'eau, etc. ... . Les performances seront classées par rapport aux normes de temps de RCA pour une médaille d'or (SMO), voir le tableau en annexe E à H. Les standards (SMO) sont les suivants;

<b>Classe de bateau</b>	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>	<b>Poids léger hommes</b>	<b>Poids léger femmes</b>
<b>1x</b>	06:32	07:10	06:38	07:15
<b>2-</b>	06:11	06:50	06:18	

#### 4. PROCESSUS ADMINISTRATIF DU PSDE

Durant l'année, la recommandation d'un athlète pour être identifié, selon les standards propres à chaque catégorie, sera effectuée suite au résultat de ses performances obtenues lors d'un camp de suivi du CDE. Au préalable pour toute recommandation l'athlète devra avoir remis une lettre d'intention quant au sérieux de son engagement et signer un protocole d'entente avec AQA.

#### 5. CRITÈRES POUR ÊTRE IDENTIFIÉ SUR LA LISTE ÉLITE, RELÈVE ET ESPOIR EN ACCORD AVEC LE PSDE

L'entraîneur-chef est responsable de recommander un athlète ou un barreur au MELS pour être identifié sur la liste élite, relève et espoir tel que prévu dans le PSDE. La recommandation doit respecter les critères suivants :

- a) L'AQA exige que l'athlète qui est recommandé soit inscrit auprès de l'association pendant la période de demande et de validité de la liste élite, relève et espoir.
- b) L'athlète qui est identifié pendant l'année en cours doit avoir commencé son entraînement à temps plein basé sur une planification annuelle fournie par son entraîneur et validée par l'entraîneur-chef de l'AQA.
- c) L'athlète doit se présenter aux camps de suivi du CDE et prendre part à tous les tests prévus, à moins d'avoir obtenu une exemption approuvée par l'entraîneur-chef.
- d) L'athlète doit présenter les résultats des essais RADAR, certifiés par son entraîneur, et des tests des camps de suivi avant d'être recommandé auprès du MELS
- e) L'athlète doit signer Le **PROTOCOLE D'ENTENTE POUR ATHLÈTE IDENTIFIÉ ÉLITE-RELÈVE ET ESPOIR DU QUÉBEC POUR L'AVIRON** et produire une déclaration écrite confirmant son intention de concourir pour une place au sein de l'équipe du Québec d'aviron. **Référez-vous à la section 12 – Dates importantes.**

Toutes les exceptions sont laissées à l'appréciation de l'entraîneur-chef de l'AQA.

#### 6. CIRCONSTANCES PARTICULIÈRES

L'entraîneur-chef du Québec étudiera tous les cas où des blessures, une maladie, des causes prohibitives ou des circonstances particulières empêcheraient un athlète de participer à un camp de suivi. Une explication détaillée par écrit de la situation (note du médecin obligatoire) ainsi qu'un pronostic de récupération (en cas de maladie ou de blessure) doivent être remis à l'entraîneur-chef du Québec.

Pour que les circonstances particulières d'un athlète soient étudiées, celui-ci doit communiquer avec l'entraîneur-chef.

#### 7. BARREURS

Les barreurs sont admissibles à la liste élite, relève et espoir. Les barreurs peuvent faire une demande à l'entraîneur-chef.

Les critères de performance sont basés sur l'évaluation des entraîneurs de l'équipe du Québec.

## 8. PROCESSUS DE DEMANDE D'IDENTIFICATION DES ATHLÈTES POUR LA LISTE ÉLITE-RELÈVE ET ESPOIR

- a) Le MELS confirme à l'AQA le nombre d'athlètes disponibles au PSDE pendant l'année.
- b) L'entraîneur-chef prépare la liste des athlètes pouvant être recommandés pour le PSDE en fonction du nombre d'athlètes octroyés à l'AQA par le MELS pour l'année.
- c) La liste des athlètes identifiés élite, relève et espoir est révisée à chaque camp de suivi du CDE.

## 9. RESPONSABILITÉS DE L'ATHLÈTE

L'athlète demandant le soutien du PSDE s'engage à assumer les responsabilités suivantes :

- a) Adhérer au programme annuel du CDE ainsi qu'aux exigences administratives précisées par l'AQA pendant toute la durée de validité de son statut.
- b) Rembourser toute aide fournie si son statut d'athlète change ou s'il est retiré de la liste d'identification.
- c) Respecter la Politique canadienne contre le dopage dans le sport et son programme ainsi que les politiques antidopage du CIO, du COC, de Sport Canada et de l'Agence mondiale antidopage (AMA), du Centre canadien pour l'éthique dans le sport et de la FISA, ainsi qu'à leurs modifications ponctuelles.
- d) Aviser immédiatement le bureau de l'AQA de tout changement d'adresse; ceci s'impose pour faire en sorte que les chèques et l'information sur le PSDE soient reçus en temps opportun.
- e) Se conformer aux politiques et procédures du PSDE, y compris celles portant sur les décisions du MELS dans le cadre du PSDE.
- f) Participer activement à toutes les activités d'évaluation du programme. L'athlète doit collaborer entièrement à toute évaluation qui peut être effectuée par le ministre ou par toute personne autorisée à agir en son nom. Il doit aussi fournir les données considérées comme nécessaires à une bonne évaluation par la personne responsable.
- g) S'assurer de l'exactitude des renseignements fournis dans ses demandes et dans les documents les appuyant et valider ces renseignements si le MELS le demande.

## 10. RESPONSABILITÉS DE L'AQA

- a) Rédiger des directives du PSDE contenant les critères d'octroi des brevets pour la saison suivante, ainsi que les mesures disciplinaires et en remettre une copie à l'athlète.
- b) Présenter toutes les recommandations pour l'identification des athlètes sur la liste élite, relève et espoir au mois de décembre en vue du cycle d'identification de l'AQA débutant le 1<sup>er</sup> janvier de l'année suivante, et présenter les modifications durant l'année en vigueur après les camps de suivi.
- c) Voir à ce que chaque athlète identifié adhère à un plan de compétition et d'entraînement approuvé par le CDE pendant tout le cycle de son statut.
- d) Aviser immédiatement le MELS si un athlète identifié ne respecte pas ses engagements selon les exigences contenues dans le PSDE. Informer en temps opportun le MELS du retrait d'un athlète et de toute violation des règles antidopage adaptés aux tests internationaux. Si l'AQA omet d'aviser en temps opportun le MELS et que l'athlète reçoit par la suite des prestations du PSDE, auxquels il n'est pas admissible, il lui incombe de faciliter le remboursement du montant reçu en trop au MELS. Toute aide financière qui aura été fournie à l'athlète sur la base d'une demande contenant de faux renseignements ou d'une déclaration frauduleuse de sa part ou de l'AQA
- e) Fournir au MELS une confirmation écrite que tous les athlètes identifiés ont signé le **PROTOCOLE D'ENTENTE POUR ATHLÈTE IDENTIFIÉ ÉLITE-RELÈVE ET ESPOIR DU QUÉBEC POUR L'AVIRON**. Cela doit être fait dans un délai de deux (2) mois après le début du cycle d'identification de la liste élite, relève et espoir de l'AQA. L'athlète pour lequel le MELS n'aura pas reçu de l'AQA la confirmation que l'entente ait été signée pourra voir son allocation suspendue. Cela restera en vigueur jusqu'à ce que l'AQA en confirme la signature par l'athlète. La décision de suspendre les allocations prévues par le PSDE

pour l'athlète non signataire sera prise par le MELS, en consultation avec l'AQA, durant laquelle l'AQA informera le MELS des raisons pour lesquelles l'entente n'a pas été signée.

- f) Participer activement à toutes les activités d'évaluation prévues par le PSDE. L'AQA doit collaborer entièrement à toute évaluation qui peut être effectuée par le ministre ou quiconque est autorisé à agir en son nom. Il devra aussi fournir les données considérées comme nécessaires à une bonne évaluation par la personne chargée de l'évaluation.

## **11. RETRAIT DE LA LISTE ÉLITE, RELÈVE ET ESPOIR DE L'AQA**

Les athlètes qui souhaitent se retirer du programme offert par le PSDE doivent en faire part à l'AQA. Il peut s'agir d'un retrait permanent *ou* d'un renoncement temporaire aux engagements associés à l'identification sur la liste élite, relève et espoir de l'AQA. L'athlète doit rembourser au prorata toute allocation préalablement versée à l'athlète pour la période au-delà du changement de son admissibilité ou de son retrait de la liste élite, relève et espoir de l'AQA. L'AQA a le droit de demander le retrait du soutien du PSDE.

**L'AQA peut recommander le retrait de la liste élite, relève et espoir pour les raisons suivantes :**

- Non-renouvellement de l'identification sur la liste élite, relève et espoir de l'AQA
- Non-respect des engagements d'entraînement ou de compétition
- Violation du **PROTOCOLE D'ENTENTE POUR ATHLÈTE IDENTIFIÉ ÉLITE-RELÈVE ET ESPOIR DU QUÉBEC POUR L'AVIRON**
- Non-respect des responsabilités énoncées dans les directives du PSDE
- Grave violation des politiques ou des règles disciplinaires de l'AQA
- Déclaration frauduleuse
- Violation des règles antidopage

## **12. DATES IMPORTANTES**

### **2016**

19-20 novembre	Camp de suivi
10-11 décembre	Camp de suivi

### **2017**

7-8 janvier	Camp de suivi
4-5 février	Camp de suivi
4-5 mars	Camp de suivi
1-2 avril	Camp de suivi
29-30 avril	Camp de suivi
27-28 mai	Camp de suivi
24-25 juin	Camp de suivi
22-23 juillet	Camp de suivi
19-20 août	Camp de suivi
16-17 septembre	Camp de suivi
14-15 octobre	Camp de suivi
11-12 novembre	Camp de suivi
9-10 décembre	Camp de suivi

14. Annexe A- Hommes (facteur de résistance à 130 et junior à 120, 190 pour sommet de puissance)

	Brevet	Unité/Âge	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24+	
			<b>SOMMET DE PUISSANCE</b>										
	Excellence Olympique	Split	01:15,8	01:14,3	01:12,9	01:11,7	01:10,6	01:09,7	01:09,0	01:08,3	01:07,6	01:07,2	
		Watts	804	852	904	949	996	1036	1067	1099	1132	1155	
	Excellence	Split	01:16,6	01:15,1	01:13,6	01:12,5	01:11,3	01:10,4	01:09,7	01:09,0	01:08,3	01:07,9	
		Watts	780	827	877	921	967	1005	1035	1066	1098	1120	
	Élite	Split	01:18,7	01:17,2	01:15,7	01:14,5	01:13,3	01:12,3	01:11,6	01:10,9	01:10,2	01:09,8	
		Watts	718	761	807	847	889	925	953	981	1011	1031	
	Relève	Split	01:20,9	01:19,4	01:17,9	01:16,6	01:15,4	01:14,4	01:13,7	01:12,9	01:12,2	01:11,7	
		Watts	660	700	742	779	818	851	876	903	930	948	
	Espoir	Split	01:22,3	01:20,7	01:19,1	01:17,9	01:16,6	01:15,6	01:14,9	01:14,1	01:13,4	01:12,9	
		Watts	629	667	707	742	779	810	835	860	886	903	
	<b>1 MINUTE</b>												
		Excellence Olympique	Mètres	348,6	355,4	362,4	368,3	374,4	379,3	383,0	386,8	390,7	393,3
Watts			549	582	617	648	680	708	729	751	773	789	
Excellence		Mètres	345,1	351,9	358,8	364,6	370,6	375,5	379,2	383,0	386,8	389,3	
		Watts	533	565	599	629	660	687	707	729	750	765	
Élite		Mètres	335,6	342,2	348,9	354,6	360,5	365,2	368,8	372,5	376,2	378,6	
		Watts	490	520	551	579	607	632	651	670	690	704	
Relève		Mètres	326,4	332,8	339,4	344,9	350,6	355,2	358,7	362,3	365,8	368,3	
		Watts	451	478	507	532	559	581	599	617	635	648	
Espoir		Mètres	321,9	328,2	334,7	340,2	345,7	350,3	353,8	357,3	360,8	363,2	
		Watts	433	459	486	510	536	557	574	591	609	621	
<b>1000 MÈTRES à cadence 24</b>													
		Excellence Olympique	Temps	3:14	3:11	3:07	3:04	3:01	2:59	2:57	2:55	2:53	2:52
	Watts		381	404	429	450	473	491	506	521	537	548	
	Excellence	Temps	3:16	3:13	3:09	3:06	3:03	3:00	2:59	2:57	2:55	0:02:54	
		Watts	370	392	416	437	459	477	491	506	521	532	
	Élite	Temps	3:22	3:18	3:14	3:11	3:08	3:06	3:04	3:02	3:00	2:59	
		Watts	341	361	383	402	422	439	452	465	479	489	
	Relève	Temps	3:28	3:24	3:20	3:16	3:13	3:11	3:09	3:07	3:05	3:04	
		Watts	313	332	352	370	388	404	416	428	441	450	
	Espoir	Temps	3:30	3:26	3:22	3:19	3:16	3:13	3:12	3:10	3:08	3:07	
		Watts	300	319	338	354	372	387	399	411	423	431	
	<b>2000 MÈTRES</b>												
		Excellence Olympique	Temps	6:29	6:21	6:14	6:08	6:02	5:57	5:54	5:50	5:47	5:45
Watts			381	404	429	450	473	491	506	521	537	548	
Excellence		Temps	6:33	6:25	6:18	6:12	6:06	6:01	5:57	5:54	5:50	5:48	
		Watts	370	392	416	437	459	477	491	506	521	532	
Élite		Temps	6:44	6:36	6:28	6:22	6:16	6:11	6:07	6:04	6:00	5:58	
		Watts	341	361	383	402	422	439	452	465	479	489	
Relève		Temps	6:55	6:47	6:39	6:33	6:27	6:22	6:18	6:14	6:10	6:08	
		Watts	313	332	352	370	388	404	416	428	441	450	
Espoir		Temps	7:01	6:53	6:45	6:38	6:32	6:27	6:23	6:19	6:16	6:13	
		Watts	300	319	338	354	372	387	399	411	423	431	
<b>6000 MÈTRES</b>													
		Excellence Olympique	Temps	20:46	20:23	19:59	19:40	19:21	19:06	18:54	18:43	18:32	18:25
	Watts		312	331	351	369	387	403	415	427	440	449	
	Excellence	Temps	20:59	20:35	20:11	19:52	19:32	19:17	19:06	18:55	18:43	18:36	
		Watts	303	321	341	358	376	391	402	414	427	435	
	Élite	Temps	21:35	21:10	20:45	20:25	20:05	19:50	19:38	19:27	19:15	19:08	
		Watts	279	296	313	329	345	359	370	381	393	400	
	Relève	Temps	22:11	21:45	21:20	21:00	20:39	20:23	20:11	19:59	19:48	19:40	
		Watts	257	272	288	303	318	331	340	351	361	368	
	Espoir	Temps	22:30	22:04	21:38	21:17	20:57	20:40	20:28	20:16	20:04	19:56	
		Watts	246	261	277	290	305	317	327	336	346	353	

## 15. Annexe B-Hommes poids léger (facteur de résistance à 120, 190 pour sommet de puissance)

SOMMET DE PUISSANCE	Brevet	Unité/Âge	19	20	21	22	23	24+
	Excellence Olympique	Split	01:14,0	01:13,0	01:12,3	01:11,6	01:10,9	01:10,4
		Watts	865	900	927	954	983	1003
Excellence	Split	01:14,7	01:13,8	01:13,0	01:12,3	01:11,6	01:11,1	
	Watts	839	873	899	926	954	973	
Élite	Split	01:16,8	01:15,8	01:15,1	01:14,4	01:13,6	01:13,1	
	Watts	772	803	827	852	877	895	
Relève	Split	01:19,0	01:18,0	01:17,2	01:16,5	01:15,7	01:15,2	
	Watts	710	739	761	784	807	823	
Espoir	Split	01:22,6	01:21,5	01:20,7	01:19,9	01:19,1	01:18,6	
	Watts	622	647	666	686	707	721	

  

1 MINUTE	Brevet	Unité/Âge	19	20	21	22	23	24+
	Excellence Olympique	Mètres	363,5	368,3	371,9	375,6	379,3	381,8
		Split	01:22,5	01:21,5	01:20,7	01:19,9	01:19,1	01:18,6
Watts		623	648	667	687	708	722	
Excellence	Mètres	359,8	364,6	368,2	371,8	375,5	378,0	
	Split	01:23,4	01:22,3	01:21,5	01:20,7	01:19,9	01:19,4	
	Watts	604	628	647	667	687	700	
Élite	Mètres	350,0	354,6	358,1	361,6	365,2	367,6	
	Split	01:25,7	01:24,6	01:23,8	01:23,0	01:22,1	01:21,6	
	Watts	556	578	596	613	632	644	
Relève	Mètres	340,4	344,9	348,3	351,7	355,2	357,5	
	Split	01:28,1	01:27,0	01:26,1	01:25,3	01:24,5	01:23,9	
	Watts	511	532	548	564	581	593	
Espoir	Mètres	325,2	329,5	332,7	336,0	339,3	341,6	
	Split	01:32,3	01:31,1	01:30,2	01:29,3	01:28,4	01:27,8	
	Watts	446	464	478	492	507	517	

  

1000 MÈTRES à cadence 24	Brevet	Unité/Âge	19	20	21	22	23	24+
	Excellence Olympique	Temps	3:12	3:10	3:08	3:06	3:04	3:03
		Split	01:36,2	01:35,0	01:34,0	01:33,1	01:32,2	01:31,6
Watts		393	409	421	434	447	456	
Excellence	Temps	3:14	3:12	3:10	3:08	3:06	0:03:05	
	Split	01:37,2	01:35,9	01:35,0	01:34,1	01:33,1	01:32,5	
	Watts	382	397	409	421	434	442	
Élite	Temps	3:20	3:17	3:15	3:13	3:12	3:10	
	Split	01:39,9	01:38,6	01:37,7	01:36,7	01:35,8	01:35,1	
	Watts	351	365	376	387	399	407	
Relève	Temps	3:25	3:23	3:21	3:19	3:17	3:16	
	Split	01:42,7	01:41,4	01:40,4	01:39,4	01:38,5	01:37,8	
	Watts	323	336	346	356	367	374	
Espoir	Temps	3:28	3:26	3:24	3:22	3:20	3:18	
	Split	01:44,2	01:42,8	01:41,8	01:40,8	01:39,8	01:39,2	
	Watts	310	322	332	342	352	359	

  

2000 MÈTRES	Brevet	Unité/Âge	19	20	21	22	23	24+
	Excellence Olympique	Temps	6:25	6:20	6:16	6:12	6:09	6:06
		Split	01:36,2	01:35,0	01:34,0	01:33,1	01:32,2	01:31,6
Watts		393	409	421	434	447	456	
Excellence	Temps	6:29	6:24	6:20	6:16	6:13	6:10	
	Split	01:37,2	01:35,9	01:35,0	01:34,1	01:33,1	01:32,5	
	Watts	382	397	409	421	434	442	
Élite	Temps	6:40	6:35	6:31	6:27	6:23	6:20	
	Split	01:39,9	01:38,6	01:37,7	01:36,7	01:35,8	01:35,1	
	Watts	351	365	376	387	399	407	
Relève	Temps	6:51	6:46	6:42	6:38	6:34	6:31	
	Split	01:42,7	01:41,4	01:40,4	01:39,4	01:38,5	01:37,8	
	Watts	323	336	346	356	367	374	
Espoir	Temps	6:57	6:51	6:47	6:43	6:39	6:37	
	Split	01:44,2	01:42,8	01:41,8	01:40,8	01:39,8	01:39,2	
	Watts	310	322	332	342	352	359	

  

6000 MÈTRES	Brevet	Unité/Âge	19	20	21	22	23	24+
	Excellence Olympique	Temps	20:23	20:07	19:55	19:44	19:32	19:24
		Split	01:41,9	01:40,6	01:39,6	01:38,6	01:37,7	01:37,0
Watts		331	344	354	365	376	383	
Excellence	Temps	20:35	20:19	20:07	19:56	19:44	19:36	
	Split	01:43,0	01:41,6	01:40,6	01:39,6	01:38,7	01:38,0	
	Watts	321	334	344	354	365	372	
Élite	Temps	21:10	20:54	20:42	20:29	20:17	20:09	
	Split	01:45,9	01:44,5	01:43,5	01:42,4	01:41,4	01:40,8	
	Watts	295	307	316	326	335	342	
Relève	Temps	21:46	21:29	21:17	21:04	20:52	20:43	
	Split	01:48,8	01:47,4	01:46,4	01:45,3	01:44,3	01:43,6	
	Watts	272	282	291	300	309	315	
Espoir	Temps	22:16	21:58	21:45	21:33	21:20	21:11	
	Split	01:51,3	01:49,9	01:48,8	01:47,7	01:46,7	01:46,0	
	Watts	254	264	272	280	289	294	



16. Annexe C-Femmes (facteur de résistance à 110 et junior à 110, 190 pour sommet de puissance)

SOMMET DE PUISSANCE	Brevet	Unité/Âge	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24+
	Excellence Olympique	Split		01:28,7	01:27,0	01:25,3	01:23,9	01:22,6	01:21,5	01:20,7	01:19,9	01:19,1
Watts			502	532	564	593	622	647	667	687	707	721
Excellence	Split		01:29,6	01:27,8	01:26,2	01:24,8	01:23,4	01:22,3	01:21,5	01:20,7	01:19,9	01:19,4
	Watts		487	517	548	575	604	628	647	666	686	700
Élite	Split		01:32,1	01:30,3	01:28,6	01:27,2	01:25,7	01:24,6	01:23,8	01:23,0	01:22,2	01:21,6
	Watts		448	475	504	529	555	578	595	613	631	644
Relève	Split		01:34,7	01:32,9	01:31,1	01:29,6	01:28,2	01:27,0	01:26,2	01:25,3	01:24,5	01:23,9
	Watts		413	437	463	487	511	531	547	564	581	592
Espoir	Split		01:36,6	01:34,7	01:32,9	01:31,4	01:29,9	01:28,8	01:27,9	01:27,0	01:26,2	01:25,6
	Watts		389	412	437	458	481	501	516	531	547	558

1 MINUTE	Brevet	Unité/Âge	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24+
	Excellence Olympique	Mètres		308,5	314,5	320,7	326,0	331,3	335,7	339,0	342,3	345,7
Split			01:37,2	01:35,4	01:33,5	01:32,0	01:30,6	01:29,4	01:28,5	01:27,6	01:26,8	01:26,2
Watts			381	404	428	449	472	491	505	520	536	547
Excellence	Mètres		305,4	311,4	317,5	322,7	328,0	332,3	335,6	338,9	342,3	344,5
	Split		01:38,2	01:36,3	01:34,5	01:33,0	01:31,5	01:30,3	01:29,4	01:28,5	01:27,6	01:27,1
	Watts		369	392	415	436	458	476	490	505	520	530
Élite	Mètres		297,0	302,9	308,8	313,9	319,0	323,2	326,4	329,6	332,9	335,1
	Split		01:41,0	01:39,1	01:37,2	01:35,6	01:34,0	01:32,8	01:31,9	01:31,0	01:30,1	01:29,5
	Watts		340	360	382	401	421	438	451	465	478	488
Relève	Mètres		288,9	294,5	300,3	305,2	310,3	314,3	317,4	320,6	323,8	325,9
	Split		01:43,8	01:41,9	01:39,9	01:38,3	01:36,7	01:35,4	01:34,5	01:33,6	01:32,7	01:32,1
	Watts		313	331	351	369	387	403	415	427	440	449
Espoir	Mètres		278,0	283,4	289,0	293,7	298,6	302,5	305,5	308,5	311,6	313,6
	Split		01:47,9	01:45,8	01:43,8	01:42,1	01:40,5	01:39,2	01:38,2	01:37,2	01:36,3	01:35,7
	Watts		279	295	313	329	345	359	370	381	392	400

1000 MÈTRES à cadence 24	Brevet	Unité/Âge	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24+
	Excellence Olympique	Temps		3:45	3:41	3:37	3:33	3:30	3:27	3:25	3:23	3:21
Split			01:52,5	01:50,4	01:48,3	01:46,5	01:44,8	01:43,4	01:42,4	01:41,4	01:40,4	01:39,8
Watts			246	260	276	290	304	316	326	336	346	353
Excellence	Temps		3:47	3:43	3:39	3:35	3:32	3:29	3:27	3:25	3:23	0:03:22
	Split		01:53,7	01:51,5	01:49,4	01:47,6	01:45,9	01:44,5	01:43,5	01:42,4	01:41,4	01:40,8
	Watts		238	253	268	281	295	307	316	326	336	342
Élite	Temps		3:54	3:49	3:45	3:41	3:38	3:35	3:33	3:31	3:29	3:27
	Split		01:56,9	01:54,6	01:52,4	01:50,6	01:48,8	01:47,4	01:46,4	01:45,3	01:44,3	01:43,6
	Watts		219	232	246	259	272	282	291	300	309	315
Relève	Temps		4:00	3:56	3:51	3:47	3:44	3:41	3:39	3:37	3:34	3:33
	Split		02:00,2	01:57,9	01:55,6	01:53,7	01:51,9	01:50,5	01:49,4	01:48,3	01:47,2	01:46,5
	Watts		202	214	227	238	250	260	268	276	284	290
Espoir	Temps		4:04	3:59	3:54	3:51	3:47	3:44	3:42	3:40	3:37	3:36
	Split		02:01,9	01:59,5	01:57,2	01:55,3	01:53,5	01:52,0	01:50,9	01:49,8	01:48,7	01:48,0
	Watts		193	205	217	228	240	249	257	264	272	278

2000 MÈTRES	Brevet	Unité/Âge	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24+
	Excellence Olympique	Temps		7:30	7:22	7:13	7:06	6:59	6:54	6:50	6:46	6:42
Split			01:52,5	01:50,4	01:48,3	01:46,5	01:44,8	01:43,4	01:42,4	01:41,4	01:40,4	01:39,8
Watts			246	260	276	290	304	316	326	336	346	353
Excellence	Temps		7:35	7:26	7:17	7:10	7:03	6:58	6:54	6:50	6:46	6:43
	Split		01:53,7	01:51,5	01:49,4	01:47,6	01:45,9	01:44,5	01:43,5	01:42,4	01:41,4	01:40,8
	Watts		238	253	268	281	295	307	316	326	336	342
Élite	Temps		7:48	7:39	7:30	7:22	7:15	7:10	7:05	7:01	6:57	6:54
	Split		01:56,9	01:54,6	01:52,4	01:50,6	01:48,8	01:47,4	01:46,4	01:45,3	01:44,3	01:43,6
	Watts		219	232	246	259	272	282	291	300	309	315
Relève	Temps		8:01	7:51	7:42	7:35	7:28	7:22	7:17	7:13	7:09	7:06
	Split		02:00,2	01:57,9	01:55,6	01:53,7	01:51,9	01:50,5	01:49,4	01:48,3	01:47,2	01:46,5
	Watts		202	214	227	238	250	260	268	276	284	290
Espoir	Temps		8:07	7:58	7:49	7:41	7:34	7:28	7:24	7:19	7:15	7:12
	Split		02:01,9	01:59,5	01:57,2	01:55,3	01:53,5	01:52,0	01:50,9	01:49,8	01:48,7	01:48,0
	Watts		193	205	217	228	240	249	257	264	272	278

6000 MÈTRES	Brevet	Unité/Âge	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24+
	Excellence Olympique	Temps		24:12	23:44	23:16	22:54	22:32	22:14	22:01	21:48	21:35
Split			02:01,0	01:58,7	01:56,4	01:54,5	01:52,6	01:51,2	01:50,1	01:49,0	01:47,9	01:47,2
Watts			198	210	222	233	245	255	262	270	278	284
Excellence	Temps		24:26	23:58	23:31	23:08	22:45	22:28	22:14	22:01	21:48	21:40
	Split		02:02,2	01:59,9	01:57,5	01:55,7	01:53,8	01:52,3	01:51,2	01:50,1	01:49,0	01:48,3
	Watts		192	203	216	226	238	247	255	262	270	276
Élite	Temps		25:08	24:39	24:10	23:47	23:24	23:06	22:52	22:39	22:25	22:16
	Split		02:05,6	02:03,2	02:00,9	01:58,9	01:57,0	01:55,5	01:54,3	01:53,2	01:52,1	01:51,4
	Watts		177	187	198	208	219	227	234	241	248	253
Relève	Temps		25:50	25:20	24:51	24:27	24:04	23:45	23:31	23:17	23:03	22:54
	Split		02:09,2	02:06,7	02:04,3	02:02,3	02:00,3	01:58,7	01:57,6	01:56,4	01:55,3	01:54,5
	Watts		162	172	182	192	201	209	215	221	229	233
Espoir	Temps		26:02	25:32	25:03	24:39	24:15	23:56	23:42	23:28	23:14	23:05
	Split		02:10,2	02:07,7	02:05,2	02:03,2	02:01,2	01:59,7	01:58,5	01:57,3	01:56,2	01:55,4
	Watts		159	168	178	187	197	204	211	217	223	228

17. Annexe D-Femmes poids léger (facteur de résistance à 110, 190 pour sommet de puissance)

SOMMET DE PUISSANCE	Brevet	Unité/Âge	19	20	21	22	23	24+
	Excellence Olympique	Split		01:26,9	01:25,8	01:25,0	01:24,1	01:23,3
Watts			533	554	571	588	606	618
Excellence	Split		01:27,8	01:26,7	01:25,8	01:25,0	01:24,1	01:23,6
	Watts		517	538	554	571	588	600
Élite	Split		01:30,3	01:29,1	01:28,2	01:27,4	01:26,5	01:25,9
	Watts		476	495	510	525	541	552
Relève	Split		01:32,8	01:31,6	01:30,7	01:29,8	01:29,0	01:28,4
	Watts		438	455	469	483	498	508
Espoir	Split		01:34,9	01:33,6	01:32,7	01:31,8	01:30,9	01:30,3
	Watts		410	427	440	453	466	476

1 MINUTE	Brevet	Unité/Âge	19	20	21	22	23	24+
	Excellence Olympique	Meters		318,2	322,3	325,5	328,8	332,0
Split			01:34,3	01:33,1	01:32,2	01:31,3	01:30,4	01:29,8
Excellence	Watts		418	434	447	461	475	484
	Meters		315,0	319,1	322,3	325,5	328,7	330,9
Élite	Split		01:35,2	01:34,0	01:33,1	01:32,2	01:31,3	01:30,7
	Watts		405	421	434	447	461	470
Relève	Meters		306,3	310,4	313,4	316,5	319,7	321,8
	Split		01:37,9	01:36,7	01:35,7	01:34,8	01:33,8	01:33,2
Espoir	Watts		373	388	399	411	424	432
	Meters		297,9	301,9	304,9	307,9	310,9	313,0
Relève	Split		01:40,7	01:39,4	01:38,4	01:37,4	01:36,5	01:35,9
	Watts		343	357	367	378	390	398
Espoir	Meters		283,1	286,8	289,7	292,5	295,4	297,4
	Split		01:46,0	01:44,6	01:43,6	01:42,6	01:41,5	01:40,9
	Watts		294	306	315	325	334	341

1000 MÈTRES à cadence 24	Brevet	Unité/Âge	19	20	21	22	23	24+
	Excellence Olympique	Temps		3:41	3:38	3:36	3:34	3:32
Split			01:50,5	01:49,1	01:48,0	01:46,9	01:45,9	01:45,2
Excellence	Watts		259	270	278	286	295	301
	Temps		3:43	3:40	3:38	3:36	3:34	0:03:32
Élite	Split		01:51,6	01:50,2	01:49,1	01:48,0	01:47,0	01:46,2
	Watts		252	262	270	278	286	292
Relève	Temps		3:50	3:47	3:44	3:42	3:40	3:38
	Split		01:54,8	01:53,3	01:52,2	01:51,1	01:50,0	01:49,3
Espoir	Watts		232	241	248	256	263	268
	Temps		3:56	3:53	3:51	3:48	3:46	3:45
Relève	Split		01:58,0	01:56,5	01:55,3	01:54,2	01:53,1	01:52,3
	Watts		213	222	228	235	242	247
Espoir	Temps		3:59	3:56	3:54	3:52	3:49	3:48
	Split		01:59,7	01:58,1	01:57,0	01:55,8	01:54,7	01:53,9
	Watts		204	213	219	225	232	237

2000 METERS	Brevet	Unité/Âge	19	20	21	22	23	24+
	Excellence Olympique	Time		7:22	7:16	7:12	7:08	7:04
Split			01:50,5	01:49,1	01:48,0	01:46,9	01:45,9	01:45,2
Excellence	Watts		259	270	278	286	295	301
	Time		7:27	7:21	7:16	7:12	7:08	7:05
Élite	Split		01:51,6	01:50,2	01:49,1	01:48,0	01:47,0	01:46,3
	Watts		252	262	270	278	286	292
Relève	Time		7:39	7:33	7:29	7:24	7:20	7:17
	Split		01:54,8	01:53,3	01:52,2	01:51,1	01:50,0	01:49,3
Espoir	Watts		232	241	248	256	263	268
	Time		7:52	7:46	7:41	7:37	7:32	7:29
Relève	Split		01:58,0	01:56,5	01:55,3	01:54,2	01:53,1	01:52,3
	Watts		213	222	228	235	242	247
Espoir	Temps		7:59	7:52	7:48	7:43	7:39	7:36
	Split		01:59,7	01:58,1	01:57,0	01:55,8	01:54,7	01:53,9
	Watts		204	213	219	225	232	237

6000 METERS	Brevet	Unité/Âge	19	20	21	22	23	24+
	Excellence Olympique	Time		23:39	23:20	23:06	22:53	22:39
Split			01:58,2	01:56,7	01:55,5	01:54,4	01:53,3	01:52,5
Excellence	Watts		212	220	227	234	241	246
	Time		23:53	23:34	23:20	23:07	22:53	22:44
Élite	Split		01:59,4	01:57,9	01:56,7	01:55,6	01:54,4	01:53,7
	Watts		206	214	220	227	234	238
Relève	Time		24:33	24:14	24:00	23:46	23:32	23:23
	Split		02:02,8	02:01,2	02:00,0	01:58,8	01:57,7	01:56,9
Espoir	Watts		189	197	203	209	215	219
	Time		25:15	24:55	24:40	24:26	24:12	24:02
Relève	Split		02:06,2	02:04,6	02:03,4	02:02,2	02:01,0	02:00,2
	Watts		174	181	186	192	198	202
Espoir	Temps		25:34	25:14	24:59	24:45	24:30	24:20
	Split		02:07,8	02:06,2	02:04,9	02:03,7	02:02,5	02:01,7
	Watts		168	174	179	185	190	194

18. Annexe E-Critères de performance sur l'eau

Hommes 1x																				
% of SMO	85%		89%		91%		93%		95%		96%		97%		98%		100%		Zone d'entraînement approx.	
2000m Temps ciblé	7:41,2		7:20,4		7:10,8		7:01,5		6:52,6		6:48,3		6:44,1		6:40,0		6:32,0			
	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S		
Cadence	16	2:29,7	3,34	2:22,9	3,50	2:19,8	3,58	2:16,8	3,66	2:13,9	3,73	2:12,5	3,77	2:11,2	3,81	2:09,8	3,85	2:07,2	3,93	6
	17	2:26,7	3,41	2:20,1	3,57	2:17,0	3,65	2:14,1	3,73	2:11,2	3,81	2:09,9	3,85	2:08,5	3,89	2:07,2	3,93	2:04,7	4,01	6
	18	2:23,9	3,47	2:17,4	3,64	2:14,4	3,72	2:11,5	3,80	2:08,8	3,88	2:07,4	3,92	2:06,1	3,97	2:04,8	4,01	2:02,3	4,09	6 - 5
	19	2:21,3	3,54	2:15,0	3,70	2:12,0	3,79	2:09,2	3,87	2:06,5	3,95	2:05,1	4,00	2:03,8	4,04	2:02,6	4,08	2:00,1	4,16	6 - 5
	20	2:18,9	3,60	2:12,7	3,77	2:09,8	3,85	2:07,0	3,94	2:04,3	4,02	2:03,0	4,06	2:01,7	4,11	2:00,5	4,15	1:58,1	4,23	6 - 4
	21	2:16,7	3,66	2:10,6	3,83	2:07,7	3,92	2:04,9	4,00	2:02,3	4,09	2:01,0	4,13	1:59,8	4,17	1:58,6	4,22	1:56,2	4,30	5 - 4
	22	2:14,6	3,71	2:08,5	3,89	2:05,7	3,98	2:03,0	4,06	2:00,4	4,15	1:59,2	4,20	1:57,9	4,24	1:56,7	4,28	1:54,4	4,37	5 - 4
	23	2:12,6	3,77	2:06,7	3,95	2:03,9	4,04	2:01,2	4,13	1:58,7	4,21	1:57,4	4,26	1:56,2	4,30	1:55,0	4,35	1:52,7	4,44	4
	24	2:10,7	3,82	2:04,9	4,00	2:02,1	4,09	1:59,5	4,18	1:57,0	4,27	1:55,8	4,32	1:54,6	4,36	1:53,4	4,41	1:51,1	4,50	4 - 3
	25	2:09,0	3,88	2:03,2	4,06	2:00,5	4,15	1:57,9	4,24	1:55,4	4,33	1:54,2	4,38	1:53,0	4,42	1:51,9	4,47	1:49,6	4,56	4 - 3
	26	2:07,3	3,93	2:01,6	4,11	1:58,9	4,20	1:56,4	4,30	1:53,9	4,39	1:52,7	4,44	1:51,6	4,48	1:50,4	4,53	1:48,2	4,62	3
	27	2:05,7	3,98	2:00,1	4,16	1:57,4	4,26	1:54,9	4,35	1:52,5	4,45	1:51,3	4,49	1:50,2	4,54	1:49,0	4,59	1:46,9	4,68	3
	28	2:04,2	4,03	1:58,6	4,22	1:56,0	4,31	1:53,5	4,40	1:51,1	4,50	1:50,0	4,55	1:48,8	4,59	1:47,7	4,64	1:45,6	4,74	3
	29	2:02,8	4,07	1:57,2	4,26	1:54,7	4,36	1:52,2	4,46	1:49,8	4,55	1:48,7	4,60	1:47,6	4,65	1:46,5	4,70	1:44,3	4,79	3
	30	2:01,4	4,12	1:55,9	4,31	1:53,4	4,41	1:50,9	4,51	1:48,6	4,60	1:47,5	4,65	1:46,4	4,70	1:45,3	4,75	1:43,2	4,85	3
	31	2:00,1	4,16	1:54,7	4,36	1:52,1	4,46	1:49,7	4,56	1:47,4	4,65	1:46,3	4,70	1:45,2	4,75	1:44,1	4,80	1:42,0	4,90	3 - 2
	32	1:58,8	4,21	1:53,5	4,41	1:51,0	4,51	1:48,6	4,61	1:46,3	4,70	1:45,2	4,75	1:44,1	4,80	1:43,0	4,85	1:41,0	4,95	2
	33	1:57,6	4,25	1:52,3	4,45	1:49,8	4,55	1:47,5	4,65	1:45,2	4,75	1:44,1	4,80	1:43,0	4,85	1:42,0	4,90	1:39,9	5,00	2
	34	1:56,4	4,30	1:51,2	4,50	1:48,7	4,60	1:46,4	4,70	1:44,2	4,80	1:43,1	4,85	1:42,0	4,90	1:41,0	4,95	1:39,0	5,05	2
	35	1:55,3	4,34	1:50,1	4,54	1:47,7	4,64	1:45,4	4,74	1:43,2	4,85	1:42,1	4,90	1:41,0	4,95	1:40,0	5,00	1:38,0	5,10	2
	36	1:54,2	4,38	1:49,1	4,58	1:46,7	4,69	1:44,4	4,79	1:42,2	4,89	1:41,1	4,94	1:40,1	5,00	1:39,1	5,05	1:37,1	5,15	2 - 1
	37	1:53,2	4,42	1:48,1	4,63	1:45,7	4,73	1:43,4	4,83	1:41,3	4,94	1:40,2	4,99	1:39,2	5,04	1:38,2	5,09	1:36,2	5,20	2 - 1
	38	1:52,2	4,46	1:47,1	4,67	1:44,8	4,77	1:42,5	4,88	1:40,4	4,98	1:39,3	5,03	1:38,3	5,09	1:37,3	5,14	1:35,4	5,24	2 - 1
39	1:51,2	4,50	1:46,2	4,71	1:43,9	4,81	1:41,6	4,92	1:39,5	5,02	1:38,5	5,08	1:37,5	5,13	1:36,5	5,18	1:34,5	5,29	1	
40	1:50,3	4,53	1:45,3	4,75	1:43,0	4,85	1:40,8	4,96	1:38,7	5,07	1:37,6	5,12	1:36,6	5,17	1:35,6	5,23	1:33,7	5,33	1	
42	1:48,5	4,61	1:43,6	4,83	1:41,3	4,93	1:39,2	5,04	1:37,1	5,15	1:36,1	5,20	1:35,1	5,26	1:34,1	5,31	1:32,2	5,42	1	

U19 Vitesse de qualification pour H1x Conditions calmes

U23 Vitesse de qualification pour H1x Conditions calmes

Vitesse approx. ciblées pour H1x Conditions calmes

19. Annexe F- Critères de performance sur l'eau

Femmes 1x												
% of SMO	85%	89%	91%	93%	95%	96%	97%	98%	100%	Zone d'entraînement approx.		
2000m Temps ciblé	8:25,9	8:03,1	7:52,5	7:42,4	7:32,6	7:27,9	7:23,3	7:18,8	7:10,0			
	Split M/S	Split M/S	Split M/S	Split M/S	Split M/S	Split M/S	Split M/S	Split M/S	Split M/S	Split M/S		
Cadence	16	2:44,2 3,05	2:36,8 3,19	2:33,3 3,26	2:30,1 3,33	2:26,9 3,40	2:25,4 3,44	2:23,9 3,48	2:22,4 3,51	2:19,5 3,58	6	
	17	2:40,9 3,11	2:33,7 3,25	2:30,3 3,33	2:27,1 3,40	2:24,0 3,47	2:22,5 3,51	2:21,0 3,55	2:19,5 3,58	2:16,8 3,66	6	
	18	2:37,9 3,17	2:30,8 3,32	2:27,4 3,39	2:24,3 3,47	2:21,2 3,54	2:19,8 3,58	2:18,3 3,61	2:16,9 3,65	2:14,2 3,73	6 - 5	
	19	2:35,0 3,23	2:28,1 3,38	2:24,8 3,45	2:21,7 3,53	2:18,7 3,60	2:17,3 3,64	2:15,9 3,68	2:14,5 3,72	2:11,8 3,79	6 - 5	
	20	2:32,4 3,28	2:25,6 3,44	2:22,4 3,51	2:19,3 3,59	2:16,4 3,67	2:14,9 3,71	2:13,6 3,74	2:12,2 3,78	2:09,5 3,86	6 - 4	
	21	2:29,9 3,33	2:23,2 3,49	2:20,1 3,57	2:17,0 3,65	2:14,2 3,73	2:12,8 3,77	2:11,4 3,81	2:10,1 3,84	2:07,5 3,92	5 - 4	
	22	2:27,6 3,39	2:21,0 3,55	2:17,9 3,63	2:14,9 3,71	2:12,1 3,79	2:10,7 3,82	2:09,4 3,86	2:08,1 3,90	2:05,5 3,98	5 - 4	
	23	2:25,5 3,44	2:18,9 3,60	2:15,9 3,68	2:13,0 3,76	2:10,2 3,84	2:08,8 3,88	2:07,5 3,92	2:06,2 3,96	2:03,6 4,04	4	
	24	2:23,4 3,49	2:17,0 3,65	2:14,0 3,73	2:11,1 3,81	2:08,3 3,90	2:07,0 3,94	2:05,7 3,98	2:04,4 4,02	2:01,9 4,10	4 - 3	
	25	2:21,5 3,53	2:15,1 3,70	2:12,2 3,78	2:09,3 3,87	2:06,6 3,95	2:05,3 3,99	2:04,0 4,03	2:02,7 4,07	2:00,3 4,16	4 - 3	
	26	2:19,6 3,58	2:13,4 3,75	2:10,4 3,83	2:07,6 3,92	2:04,9 4,00	2:03,6 4,04	2:02,4 4,09	2:01,1 4,13	1:58,7 4,21	3	
	27	2:17,9 3,63	2:11,7 3,80	2:08,8 3,88	2:06,0 3,97	2:03,4 4,05	2:02,1 4,10	2:00,8 4,14	1:59,6 4,18	1:57,2 4,27	3	
	28	2:16,2 3,67	2:10,1 3,84	2:07,3 3,93	2:04,5 4,02	2:01,9 4,10	2:00,6 4,15	1:59,4 4,19	1:58,2 4,23	1:55,8 4,32	3	
	29	2:14,7 3,71	2:08,6 3,89	2:05,8 3,98	2:03,1 4,06	2:00,5 4,15	1:59,2 4,19	1:58,0 4,24	1:56,8 4,28	1:54,5 4,37	3	
	30	2:13,1 3,76	2:07,2 3,93	2:04,4 4,02	2:01,7 4,11	1:59,1 4,20	1:57,9 4,24	1:56,7 4,29	1:55,5 4,33	1:53,2 4,42	3	
	31	2:11,7 3,80	2:05,8 3,98	2:03,0 4,06	2:00,4 4,15	1:57,8 4,24	1:56,6 4,29	1:55,4 4,33	1:54,2 4,38	1:51,9 4,47	3 - 2	
	32	2:10,3 3,84	2:04,4 4,02	2:01,7 4,11	1:59,1 4,20	1:56,6 4,29	1:55,4 4,33	1:54,2 4,38	1:53,0 4,42	1:50,8 4,51	2	
	33	2:09,0 3,88	2:03,2 4,06	2:00,5 4,15	1:57,9 4,24	1:55,4 4,33	1:54,2 4,38	1:53,0 4,42	1:51,9 4,47	1:49,6 4,56	2	
	34	2:07,7 3,92	2:02,0 4,10	1:59,3 4,19	1:56,7 4,28	1:54,3 4,38	1:53,1 4,42	1:51,9 4,47	1:50,8 4,51	1:48,5 4,61	2	
	35	2:06,5 3,95	2:00,8 4,14	1:58,1 4,23	1:55,6 4,33	1:53,2 4,42	1:52,0 4,47	1:50,8 4,51	1:49,7 4,56	1:47,5 4,65	2	
	36	2:05,3 3,99	1:59,7 4,18	1:57,0 4,27	1:54,5 4,37	1:52,1 4,46	1:50,9 4,51	1:49,8 4,55	1:48,7 4,60	1:46,5 4,70	2 - 1	
	37	2:04,1 4,03	1:58,6 4,22	1:56,0 4,31	1:53,5 4,41	1:51,1 4,50	1:49,9 4,55	1:48,8 4,60	1:47,7 4,64	1:45,5 4,74	2 - 1	
	38	2:03,1 4,06	1:57,5 4,25	1:54,9 4,35	1:52,5 4,45	1:50,1 4,54	1:49,0 4,59	1:47,8 4,64	1:46,7 4,68	1:44,6 4,78	2 - 1	
	39	2:02,0 4,10	1:56,5 4,29	1:53,9 4,39	1:51,5 4,48	1:49,1 4,58	1:48,0 4,63	1:46,9 4,68	1:45,8 4,73	1:43,7 4,82	1	
40	2:01,0 4,13	1:55,5 4,33	1:53,0 4,43	1:50,6 4,52	1:48,2 4,62	1:47,1 4,67	1:46,0 4,72	1:44,9 4,77	1:42,8 4,86	1		
42	1:59,0 4,20	1:53,7 4,40	1:51,2 4,50	1:48,8 4,60	1:46,5 4,70	1:45,4 4,74	1:44,3 4,79	1:43,2 4,84	1:41,2 4,94	1		

U19 Vitesse de qualification pour FJ1x Conditions calmes  
 U23 Vitesse de qualification pour FB1x Conditions calmes

Temps ciblé approx. F1x Conditions calmes

20. Annexe G- Critères de performance sur l'eau

Hommes poids léger 1x																				
% of SMO	85%		89%		91%		93%		95%		96%		97%		98%		100%		Zone d'entraînement approx.	
Temps ciblé sur 2000m	7:48,2		7:27,2		7:17,4		7:08,0		6:58,9		6:54,6		6:50,3		6:46,1		6:38,0			
	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S		
Cadence	16	2:32,0	3,29	2:25,1	3,45	2:21,9	3,52	2:18,9	3,60	2:16,0	3,68	2:14,5	3,72	2:13,2	3,75	2:11,8	3,79	2:09,2	3,87	6
	17	2:28,9	3,36	2:22,2	3,52	2:19,1	3,59	2:16,1	3,67	2:13,2	3,75	2:11,9	3,79	2:10,5	3,83	2:09,2	3,87	2:06,6	3,95	6
	18	2:26,1	3,42	2:19,5	3,58	2:16,5	3,66	2:13,5	3,74	2:10,7	3,82	2:09,4	3,87	2:08,0	3,91	2:06,7	3,95	2:04,2	4,03	6 - 5
	19	2:23,5	3,48	2:17,0	3,65	2:14,0	3,73	2:11,2	3,81	2:08,4	3,89	2:07,1	3,94	2:05,7	3,98	2:04,5	4,02	2:02,0	4,10	6 - 5
	20	2:21,1	3,54	2:14,7	3,71	2:11,8	3,79	2:08,9	3,88	2:06,2	3,96	2:04,9	4,00	2:03,6	4,04	2:02,4	4,09	1:59,9	4,17	6 - 4
	21	2:18,8	3,60	2:12,6	3,77	2:09,6	3,86	2:06,8	3,94	2:04,2	4,03	2:02,9	4,07	2:01,6	4,11	2:00,4	4,15	1:58,0	4,24	5 - 4
	22	2:16,7	3,66	2:10,5	3,83	2:07,6	3,92	2:04,9	4,00	2:02,3	4,09	2:01,0	4,13	1:59,7	4,18	1:58,5	4,22	1:56,2	4,30	5 - 4
	23	2:14,6	3,71	2:08,6	3,89	2:05,8	3,98	2:03,1	4,06	2:00,5	4,15	1:59,2	4,19	1:58,0	4,24	1:56,8	4,28	1:54,4	4,37	4
	24	2:12,7	3,77	2:06,8	3,94	2:04,0	4,03	2:01,3	4,12	1:58,8	4,21	1:57,5	4,25	1:56,3	4,30	1:55,1	4,34	1:52,8	4,43	4 - 3
	25	2:11,0	3,82	2:05,1	4,00	2:02,3	4,09	1:59,7	4,18	1:57,2	4,27	1:55,9	4,31	1:54,8	4,36	1:53,6	4,40	1:51,3	4,49	4 - 3
	26	2:09,3	3,87	2:03,4	4,05	2:00,7	4,14	1:58,1	4,23	1:55,6	4,32	1:54,4	4,37	1:53,3	4,41	1:52,1	4,46	1:49,9	4,55	3
	27	2:07,6	3,92	2:01,9	4,10	1:59,2	4,19	1:56,7	4,29	1:54,2	4,38	1:53,0	4,42	1:51,8	4,47	1:50,7	4,52	1:48,5	4,61	3
	28	2:06,1	3,97	2:00,4	4,15	1:57,8	4,25	1:55,3	4,34	1:52,8	4,43	1:51,6	4,48	1:50,5	4,52	1:49,4	4,57	1:47,2	4,66	3
	29	2:04,6	4,01	1:59,0	4,20	1:56,4	4,30	1:53,9	4,39	1:51,5	4,48	1:50,4	4,53	1:49,2	4,58	1:48,1	4,63	1:45,9	4,72	3
	30	2:03,2	4,06	1:57,7	4,25	1:55,1	4,34	1:52,6	4,44	1:50,3	4,53	1:49,1	4,58	1:48,0	4,63	1:46,9	4,68	1:44,7	4,77	3
	31	2:01,9	4,10	1:56,4	4,30	1:53,9	4,39	1:51,4	4,49	1:49,1	4,58	1:47,9	4,63	1:46,8	4,68	1:45,7	4,73	1:43,6	4,83	3 - 2
	32	2:00,6	4,15	1:55,2	4,34	1:52,7	4,44	1:50,2	4,54	1:47,9	4,63	1:46,8	4,68	1:45,7	4,73	1:44,6	4,78	1:42,5	4,88	2
	33	1:59,4	4,19	1:54,0	4,39	1:51,5	4,48	1:49,1	4,58	1:46,8	4,68	1:45,7	4,73	1:44,6	4,78	1:43,5	4,83	1:41,5	4,93	2
	34	1:58,2	4,23	1:52,9	4,43	1:50,4	4,53	1:48,0	4,63	1:45,8	4,73	1:44,7	4,78	1:43,6	4,83	1:42,5	4,88	1:40,5	4,98	2
	35	1:57,1	4,27	1:51,8	4,47	1:49,3	4,57	1:47,0	4,67	1:44,7	4,77	1:43,6	4,82	1:42,6	4,87	1:41,5	4,92	1:39,5	5,03	2
	36	1:56,0	4,31	1:50,8	4,51	1:48,3	4,62	1:46,0	4,72	1:43,8	4,82	1:42,7	4,87	1:41,6	4,92	1:40,6	4,97	1:38,6	5,07	2 - 1
	37	1:54,9	4,35	1:49,7	4,56	1:47,3	4,66	1:45,0	4,76	1:42,8	4,86	1:41,7	4,91	1:40,7	4,97	1:39,7	5,02	1:37,7	5,12	2 - 1
	38	1:53,9	4,39	1:48,8	4,60	1:46,4	4,70	1:44,1	4,80	1:41,9	4,91	1:40,8	4,96	1:39,8	5,01	1:38,8	5,06	1:36,8	5,16	2 - 1
39	1:52,9	4,43	1:47,8	4,64	1:45,5	4,74	1:43,2	4,85	1:41,0	4,95	1:40,0	5,00	1:38,9	5,05	1:37,9	5,11	1:36,0	5,21	1	
40	1:52,0	4,47	1:46,9	4,68	1:44,6	4,78	1:42,3	4,89	1:40,2	4,99	1:39,1	5,04	1:38,1	5,10	1:37,1	5,15	1:35,2	5,25	1	
42	1:50,2	4,54	1:45,2	4,75	1:42,9	4,86	1:40,7	4,97	1:38,6	5,07	1:37,5	5,13	1:36,5	5,18	1:35,5	5,23	1:33,6	5,34	1	

U23 Vitesse de qualification HLB1x  
Conditions calmes

Vitesse cible pour HL1x  
Conditions calmes

21. Annexe H- Critères de performance sur l'eau

Femmes poids léger 1x																				
% of SMO	85%		89%		91%		93%		95%		96%		97%		98%		100%		Zone d'entraînement approx.	
Temps ciblé sur 2000m	8:31,8		8:08,8		7:58,0		7:47,7		7:37,9		7:33,1		7:28,5		7:23,9		7:15,0			
	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S	Split	M/S		
<b>Cadence</b>	16	2:46,1	3,01	2:38,6	3,15	2:35,1	3,22	2:31,8	3,29	2:28,6	3,36	2:27,1	3,40	2:25,5	3,44	2:24,1	3,47	2:21,2	3,54	6
	17	2:42,8	3,07	2:35,4	3,22	2:32,0	3,29	2:28,8	3,36	2:25,6	3,43	2:24,1	3,47	2:22,6	3,51	2:21,2	3,54	2:18,3	3,61	6
	18	2:39,7	3,13	2:32,5	3,28	2:29,2	3,35	2:26,0	3,43	2:22,9	3,50	2:21,4	3,54	2:19,9	3,57	2:18,5	3,61	2:15,7	3,68	6 - 5
	19	2:36,8	3,19	2:29,8	3,34	2:26,5	3,41	2:23,3	3,49	2:20,3	3,56	2:18,9	3,60	2:17,4	3,64	2:16,0	3,68	2:13,3	3,75	6 - 5
	20	2:34,2	3,24	2:27,2	3,40	2:24,0	3,47	2:20,9	3,55	2:17,9	3,62	2:16,5	3,66	2:15,1	3,70	2:13,7	3,74	2:11,1	3,82	6 - 4
	21	2:31,7	3,30	2:24,9	3,45	2:21,7	3,53	2:18,6	3,61	2:15,7	3,68	2:14,3	3,72	2:12,9	3,76	2:11,6	3,80	2:08,9	3,88	5 - 4
	22	2:29,4	3,35	2:22,6	3,51	2:19,5	3,58	2:16,5	3,66	2:13,6	3,74	2:12,2	3,78	2:10,9	3,82	2:09,5	3,86	2:07,0	3,94	5 - 4
	23	2:27,2	3,40	2:20,5	3,56	2:17,5	3,64	2:14,5	3,72	2:11,7	3,80	2:10,3	3,84	2:09,0	3,88	2:07,6	3,92	2:05,1	4,00	4
	24	2:25,1	3,45	2:18,6	3,61	2:15,5	3,69	2:12,6	3,77	2:09,8	3,85	2:08,5	3,89	2:07,1	3,93	2:05,8	3,97	2:03,3	4,05	4 - 3
	25	2:23,1	3,49	2:16,7	3,66	2:13,7	3,74	2:10,8	3,82	2:08,1	3,90	2:06,7	3,95	2:05,4	3,99	2:04,1	4,03	2:01,7	4,11	4 - 3
	26	2:21,3	3,54	2:14,9	3,71	2:12,0	3,79	2:09,1	3,87	2:06,4	3,96	2:05,1	4,00	2:03,8	4,04	2:02,5	4,08	2:00,1	4,16	3
	27	2:19,5	3,58	2:13,2	3,75	2:10,3	3,84	2:07,5	3,92	2:04,8	4,01	2:03,5	4,05	2:02,2	4,09	2:01,0	4,13	1:58,6	4,22	3
	28	2:17,8	3,63	2:11,6	3,80	2:08,7	3,88	2:06,0	3,97	2:03,3	4,05	2:02,0	4,10	2:00,8	4,14	1:59,5	4,18	1:57,1	4,27	3
	29	2:16,2	3,67	2:10,1	3,84	2:07,2	3,93	2:04,5	4,02	2:01,9	4,10	2:00,6	4,15	1:59,4	4,19	1:58,1	4,23	1:55,8	4,32	3
	30	2:14,7	3,71	2:08,6	3,89	2:05,8	3,97	2:03,1	4,06	2:00,5	4,15	1:59,3	4,19	1:58,0	4,24	1:56,8	4,28	1:54,5	4,37	3
	31	2:13,2	3,75	2:07,2	3,93	2:04,4	4,02	2:01,8	4,11	1:59,2	4,19	1:58,0	4,24	1:56,7	4,28	1:55,6	4,33	1:53,2	4,42	3 - 2
	32	2:11,8	3,79	2:05,9	3,97	2:03,1	4,06	2:00,5	4,15	1:57,9	4,24	1:56,7	4,28	1:55,5	4,33	1:54,3	4,37	1:52,0	4,46	2
	33	2:10,5	3,83	2:04,6	4,01	2:01,9	4,10	1:59,3	4,19	1:56,7	4,28	1:55,5	4,33	1:54,3	4,37	1:53,2	4,42	1:50,9	4,51	2
	34	2:09,2	3,87	2:03,4	4,05	2:00,7	4,14	1:58,1	4,23	1:55,6	4,33	1:54,4	4,37	1:53,2	4,42	1:52,0	4,46	1:49,8	4,55	2
	35	2:07,9	3,91	2:02,2	4,09	1:59,5	4,18	1:56,9	4,28	1:54,5	4,37	1:53,3	4,41	1:52,1	4,46	1:51,0	4,51	1:48,7	4,60	2
	36	2:06,7	3,94	2:01,0	4,13	1:58,4	4,22	1:55,8	4,32	1:53,4	4,41	1:52,2	4,46	1:51,1	4,50	1:49,9	4,55	1:47,7	4,64	2 - 1
	37	2:05,6	3,98	1:59,9	4,17	1:57,3	4,26	1:54,8	4,36	1:52,4	4,45	1:51,2	4,50	1:50,1	4,54	1:48,9	4,59	1:46,8	4,68	2 - 1
	38	2:04,5	4,02	1:58,9	4,21	1:56,3	4,30	1:53,8	4,39	1:51,4	4,49	1:50,2	4,54	1:49,1	4,58	1:48,0	4,63	1:45,8	4,73	2 - 1
39	2:03,4	4,05	1:57,9	4,24	1:55,3	4,34	1:52,8	4,43	1:50,4	4,53	1:49,3	4,58	1:48,1	4,62	1:47,0	4,67	1:44,9	4,77	1	
40	2:02,4	4,09	1:56,9	4,28	1:54,3	4,37	1:51,8	4,47	1:49,5	4,57	1:48,3	4,61	1:47,2	4,66	1:46,1	4,71	1:44,0	4,81	1	
42	2:00,4	4,15	1:55,0	4,35	1:52,5	4,45	1:50,0	4,54	1:47,7	4,64	1:46,6	4,69	1:45,5	4,74	1:44,4	4,79	1:42,3	4,89	1	

U23 Vitesse de qualification  
FLB1x  
Conditions calmes

Vitesse ciblée approx. pour  
FL1x  
Conditions calmes