



PROCESSUS DE SÉLECTION POUR LES CHAMPIONNATS NATIONAUX

Sélectionner les athlètes pour représenter le Québec aux nationaux

Évaluer l'état d'entraînement des athlètes

Adapter le programme d'entraînement pour les nationaux en fonction des résultats des évaluations

Prendre note que la sélection se déroule sur chaque camps durant l'année, basée sur les résultats des épreuves, par rapport aux standards indiqués dans le document sur les critères d'identification des athlètes élite-relève.

Les dates des camps sont affichées au calendrier sur le site web d'Aviron Québec ainsi que les standards indiqués dans le document sur les critères d'identification des athlètes élite-relève.

Étapes	Jour	Épreuves	Objectif	Action découlant des résultats
1	30 à 2 jours avant l'étape 2	Soumettre le résultat du test de 2k sur ergomètre avec les temps de passage au 500 mètres et la cadence moyenne sur 2k.	Niveau de capacité physique spécifique et informations sur la stratégie de course	Invitation aux camps. Apporter des modifications à la stratégie de course. Modification du programme d'entraînement en C2 axé sur la vitesse et l'efficacité du coup d'aviron vers les nationaux.
		Mesures anthropométriques	Taille, poids et envergure de bras	Valider les poids légers et vérifier les modifications morphologiques
2	1	Test aérobique de 20 minutes, à cadence de 18, à intensité constante, en watts, sur ergomètre.	Mesurer le niveau de lactate	Prescrire intensité d'entraînement aérobique en watts
		Test de 1000 mètres, cadence 24 sur ergomètre	Évaluation de la vitesse de propulsion; distance maximale entre chaque coup	Modification du programme d'entraînement en C2 axé sur la vitesse et l'efficacité du coup d'aviron vers les nationaux.
		Entraînement sur l'eau	Préparation pour les essais chronométrés	
3	2	Essais chronométrés, 4 x 1000 mètres, en 1x	Classement	Identifier les athlètes
		Courses de progression/relégation; 4 x 1000 mètres	Classement et gestion des tactiques de courses.	Confirmer les athlètes