FRANCE AVIRON

Destinataires : voir au verso

Réf. 25 SV/AM/SBa/CB n° 1004

Nogent-sur-Marne, le 14 avril 2025

CONVOCATION

OBJET	**RÉGATE DE SÉLECTION 1 – SENIOR et U23**	
DEBUT	Vendredi 18 avril 2025	14H00
FIN	Mardi 22 avril 2025	14H00
LIEU	Centre National d'Entraînement Stage Nautique Olympique 77360 VAIRES-SUR-MARNE	
HEBERGEMENT	Base Régionale de Loisirs de Vaires-sur-Marne 77360 VAIRES-SUR-MARNE	
TRANSPORT	• Ligne de **bus 421** : départ de l'arrêt **Torcy RER A** > descendre à l'arrêt **Le Canal**, en direction de gare de Vaires-Torcy. Pour toutes questions relatives aux transports, n'hésitez pas à nous contacter (carinne.birabent@ffaviron .fr ou Samuel BARATHAY 06 07 30 69 08). • Conditions de remboursement : trajet aller-retour club / pôle >< lieu de stage, calculé sur www.viamichelin.com : trajet le plus rapide (0,20 euros du km).	
IMPORTANT	**• Pour chaque athlète la participation à tous les parcours n'est pas certaine. La progression dans les essais sera en fonction de chaque résultat. De ce fait un athlète pourra être libéré avant la fin du regroupement.** • Cette régate ne constitue pas la sélection finale. Les athlètes non sélectionnés pourront l'être sur une prochaine étape.	

Il est à la charge du convoqué de tenir informé son Président de club, de comité départemental, de ligue, son employeur, son entraîneur de club ainsi que la famille dans le cas de mineur, de sa sélection. En cas de non-participation prévenir sans délai la DTN au 01 45 14 26 40. Pour toute information complémentaire, se reporter à la circulaire "Dispositions Générales".

Antonio MAUROGIOVANNI
Directeur des Équipes de France d'Aviron

Sébastien VIEILLEDENT - OLY
Directeur Technique National
Directeur Général

RÉGATE DE SÉLECTION 1 - SENIOR et U23

du vendredi 18 au mardi 22 avril 2025

Vaires sur Marne

Réf. 25 SV/AM/SBa/CB n° 1004

RAMEURS (24)

1	**BAUER**	Martin	Haute Seine SN	Pôle France Nantes
2	**BOUCHERON**	Hugo	Lyon CA	Pôle France OLY Lyon
3	**CHÉNEDÉ**	Elouen	Avignon SN	
4	**CHOURAQUI**	Ethan	Chalon-sur-Saône CA	Pôle Espoir Lyon
5	**COUTURIER**	Alban	Annecy CNA	
6	**CRESSON**	Jules	Nantes CA	Pôle France Nantes
7	**DURET**	Arthur	Lyon Caluire ACLC	Pôle Espoir Toulouse
8	**FAUCHÉ**	Lucas	Monaco SN	Pôle Espoir Lyon
9	**FAYE**	Ywan	Lyon Caluire ACLC	Pôle France OLY Lyon
10	**GICQUEAU**	Alistair	Tours ATM	Pôle France Nantes
11	**HARAT**	Romain	Nantes CA	Pôle Espoir Nantes
12	**JOLARD**	Alexandre	Reims CNRR	
13	**KOLAREVIC**	Nikola	Boulogne 92	
14	**LAMIRAL**	Yoann	Aix-les-Bains EN Aviron	Pôle France OLY Lyon
15	**LUDWIG**	Florian	Chambéry CNCB	Pôle France OLY Lyon
16	**MARCELOT**	Victor	Boulogne 92	Pôle France OLY Nancy
17	**MARTIN**	Victor	Verdun CN	
18	**ONFROY**	Théophile	Verdun CN	Pôle France OLY Nancy
19	**ONFROY**	Valentin	Verdun CN	Pôle France OLY Nancy
20	**PFISTER**	Armand	Chambéry CNCB	Pôle France OLY Lyon
21	**RAYET**	Téo	Mâcon SR	Pôle France OLY Lyon
22	**ROCH**	Hugo	Lyon Caluire ACLC	
23	**THOMAS**	Awen	Boulogne 92	Pôle Espoir Lyon
24	**TUBIDIS**	Odysseas	Boulogne 92	

RAMEUSES (16)

25	**AERNOUDTS**	Violaine	Armentières CLL	Pôle France OLY INSEP
26	**BAILLEUL**	Margaux	Le Havre SHA	Pôle France OLY INSEP
27	**BOSQUET**	Mya	Le Havre SHA	Pôle France Nantes
28	**BOVÉ**	Claire	Mantes AS	Pôle France OLY Lyon
29	**CORNELIS**	Emma	Nancy SN	
30	**CORNUT**	Joséphine	Saint-Quentin AV	Pôle France OLY INSEP
31	**DOURNAUX**	Maëlys	Boulogne 92	Pôle France Toulouse
32	**FOUQUET**	Léontine	Bergerac SN	Pôle France Nantes
33	**HERSCOVICI**	Léa	Le Perreux SN	Pôle France Nantes
34	**LUNATTI**	Emma	Grenoble AV	Pôle France OLY INSEP
35	**MASSEMIN**	Milla	Nancy SN	
36	**OUDET**	Agathe	Basse Seine SN	Pôle Espoir Nantes
37	**PERON**	Hézékia	Libourne CN	Pôle France Toulouse
38	**RAVERA-SCARAMOZZINO**	Élodie	Encouragement SESN	
39	**SELLIER**	Jeanne	Reims CNRR	Pôle France Nantes
40	**VAUCORET**	Fleur	Aix-les-Bains EN Aviron	Pôle France Nantes

ENCADREMENT (11)

41	**MAUROGIOVANNI**	Antonio	Directeur des Équipes de France d'Aviron
42	**BARATHAY ***	Samuel	Responsable du Service Logistique des Équipes de France - Team Manager
43	**BUNIET ****	Gaëlle	Entraîneure senior A / U23
44	**DE VITA ***	Giuseppe	Entraîneur senior A / Centre National d'Entraînement
45	**DESLAVIÈRE ***	Yvan	Entraîneur senior A / U23
46	**DIRY ***	Allison	Sport Scientist
47	**DRUENNE ***	Adrien	Entraîneur senior A / U23
48	**HÉNIN ***	David	Bâtelier
49	**LALANDE ***	Anthony	Entraîneur senior A / U23 / Centre National d'Entraînement
50	**RIBES ***	Camille	Entraîneure senior A / Centre National d'Entraînement
51	**ROWE**	Ashlee	Préparatrice Physique

* à partir de mercredi

** à partir de jeudi

INVITÉS (4)

52	**BABBONI**	Davide	Entraîneur Club
53	**GUICHARD**	Laurent	Entraîneur Club
54	**RONCHARD**	Léo	Entraîneur Club
55	**SANZ**	Pedro	Entraîneur Club

ENCADREMENT MÉDICAL (3)

56	**BOURLIER**	Vincent	Kinésithérapeute
57	**FAUGER**	Victor	Kinésithérapeute
58	**FREROT**	Quentin	Kinésithérapeute

Catégorie : SA et U23 U19
Semaine de sélection
Période : À partir de février
Cycle : Mac 1-2 Mes 1

AL	Aérobie léger
AM	Aérobie modérée
AI	Aérobie intense
SA	Seuile anaérobie
EI	Entrainement par intervalle
TR	Transport (lactate)

Soit "puissance fonctionnelle au seuil". Représente la puissance pouvant être soutenue en continue pendant 1h au seuil (sans dérive de lactatémie). Pour la déterminer, un test de 30min max (cad libre) sera utilisé. FTP = 98% de la puissance de ce test. La FTP est spécifique d'un support (ergo ou vélo).

Jour		Entrainement	Vitesse prono (%)	Cadence (cpm)	Récup (min)	Objectif	Distance (km)	Durée (min)	Note
Lundi	am	Repos							
	am 2	Repos							
	pm	Repos ou aérobie							
Mardi	am	Échauffement - exercices : 4k Entraînement sur l'eau : travail aérobie continu 12km (8km pour les U19) incluant 4x45" à vitesse maximale	80-82	18-20		AM	16	80	Répartir les 4 séries de 45s sur la totalité des 12k. À la fin de chaque série : revenir directement à une cadence 18-20 et à la vitesse précédant l'accélération (sans phase de "relâchement").
	am 2	S&C							
	pm	Échauffement - exercices : 2k Entraînement sur l'eau : travail aérobie continu 6km	80-82	20		AM	8	32	
Mercredi	am	Échauffement de course - 2x1500 ou 6min cadence 26 - 4km récupération active	88	26	Travail 1500m / Recup. 1500m	AI /SA	12	60	
	am 2	Repos							
	pm	Échauffement - exercices : 4k Entraînement sur l'eau : travail aérobie continu 8km	80-82	20		AM	12	48	
Jeudi	am	Échauffement de course - 1000 m & 500m vitesse de course- 4km récupération active	100	Max		TR	12	60	
	am 2	Repos							
	pm	Repos							
Vendredi	am	Échauffement - exercices : 2k Entraînement sur l'eau : travail aérobie 6km incluant 4x45" à vitesse maximale	80-82	18-20		AM	8	40	Répartir les 4 séries de 45s sur la totalité des 12k. À la fin de chaque série : revenir directement à une cadence 18-20 et à la vitesse précédant l'accélération (sans phase de "relâchement").
	am 2								
	pm	Échauffement - exercices : 2k Entraînement sur l'eau : travail aérobie 6km incluant 4x45" à vitesse maximale	80-82	18-20		AM	8	40	Répartir les 4 séries de 45s sur la totalité des 12k. À la fin de chaque série : revenir directement à une cadence 18-20 et à la vitesse précédant l'accélération (sans phase de "relâchement").
Samedi	am	Sélection nationale							
	am 2								
	pm								
Dimanche	am	Sélection nationale							
	pm								