

Rowing Canada Aviron – Programme de surveillance à l’ergomètre 2009-2010

Athlètes juniors, de moins de 23 ans et séniors

<u>Date limite d’envoi</u>	<u>Test</u>
19 octobre 2009	6 km à l’ergomètre
7 décembre 2009	6 km à l’ergomètre
8 février 2010	6 km à l’ergomètre ou 2 km à l’ergomètre au Championnat canadien en salle à Toronto, au Monster Erg à Victoria, au Prairie Indoor Rowing Championships à Regina (SK), au Championnat québécois ergomètre à St-Hyacinthe (QC) ou au Atlantic Indoor Championships à Dartmouth (N.-É.)
22 mars 2010	6 km à l’ergomètre
10 mai 2010	6 km ou 2 km à 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 :

Hommes U23 et séniors :	maximum de 130
Femmes U23 et séniors :	maximum de 110
Hommes poids légers U23 et séniors :	maximum de 120
Femmes poids légers U23 et séniors :	maximum de 110
Hommes juniors :	maximum de 120
Femmes juniors :	maximum de 110

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

<u>Date limite d’envoi</u>	<u>Test</u>
19 octobre 2009	6 km à l’ergomètre (<i>LTA</i>), 4 km à l’ergomètre (<i>TA</i>), 3 km à l’ergomètre (<i>AS</i>)
7 décembre 2009	6 km à l’ergomètre (<i>LTA</i>), 4 km à l’ergomètre (<i>TA</i>), 3 km à l’ergomètre (<i>AS</i>)

100-4636 Elk Lake Drive ~ Victoria BC ~ V8Z 5M1

Tel: 1-877-722-4769 / (250) 361-4222 ~ Fax: (250) 361-4211 ~ E-mail: rca@rowingcanada.org

Member of F.I.S.A., Canadian Olympic Committee/Membre de F.I.S.A., Comité Olympique Canadienne/

Membre de F.I.S.A., Comité Olympique Canadienne, Comité paralympique canadienne

8 février 2010

(*LTA*) – 6 km à l’ergomètre ou 2 km à l’ergomètre au Championnat canadien en salle à Toronto, au Monster Erg à Victoria, au Prairie Indoor Rowing Championships à Regina (SK), au Championnat québécois ergomètre à St-Hyacinthe (QC) ou au Atlantic Indoor Championships à Dartmouth (N.-É.)

(*TA*) – 4 km à l’ergomètre ou 1 km à l’ergomètre au Championnat canadien en salle à Toronto, au Monster Erg à Victoria, au Prairie Indoor Rowing Championships à Regina (SK), au Championnat québécois ergomètre à St-Hyacinthe (QC) ou au Atlantic Indoor Championships à Dartmouth (N.-É.)

(*AS*) – 1 km à l’ergomètre au Championnat canadien en salle à Toronto, au Monster Erg à Victoria, au Prairie Indoor Rowing Championships à Regina (SK), au Championnat québécois ergomètre à St-Hyacinthe (QC) ou au Atlantic Indoor Championships à Dartmouth (N.-É.)

22 mars 2010

1 km à l’ergomètre (*AS*, *TA* et *LTA*)

10 mai 2010

1 km à l’ergomètre (*AS*, *TA* et *LTA*)

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 surveillance à l’ergomètre de Rowing Canada est une composante importante du dossier de sélection 2010 et de l’attribution des brevets 2010.

Pour consigner votre résultat, veuillez cliquer sur la rubrique « 2009-10 Erg Monitoring » située à gauche de la page d’accueil du site de Rowing Canada (www.rowingcanada.org). Ne pas oublier de remplir tous les champs.

Veuillez envoyer vos coordonnées par courriel à parfitt@rowingcanada.org si vous souhaitez recevoir les informations relatives aux activités futures de l’équipe nationale.

Adam Parfitt
Chef, équipe nationale
Rowing Canada Aviron