



## Regroupement vétérans

**Le comité départemental de l'Hérault propose aux rameurs séniors (vétérans et loisirs sous certaines conditions – cf. ci-dessous).**

**Cette journée se fera sur Agde (Aviron Agathois) le samedi 6 octobre 2018 à partir de 9h30**

Cette journée est :

- Réservée aux personnes titulaires de l'aviron d'or
- Une journée à destination de personnes qui font de l'encadrement de loisirs

Programme prévisionnel de la journée :

- 8h30 : accueil des participants avec café
- Formation des équipages avec les encadrants
  - 9h00 départ sur l'eau avec prises vidéo
- 12h00 repas au club avec analyse vidéo
- 14h00 -15h00 briefing en salle ergo : comment se préparer à la compétition
- 15h00 : constitution de nouveaux équipages et départ sur l'eau
- 17h00 : retour au club
- 17h30 : débriefing convivial de la journée, avec de quoi boire

L'après-midi, en parallèle du programme proposé sur l'eau : Didier Coutant viendra faire une initiation à la connectivité de l'ergomètre : comment faire des courses en ligne, comment manipuler le logiciel de course, comment participer à des challenges internationaux).

Cette session de 2 heures : 15h00 – 17h00 se tiendra en fonction des personnes intéressées.

Une participation pour la journée de 10€ est demandée par personne comprenant un repas simple (chèque à l'ordre du comité départemental ou virement). Gratuité pour la session ergomètre de l'après-midi (14 places max).

Un retour de votre part **avant le 30 septembre** à [comité34aviron@gmail.com](mailto:comité34aviron@gmail.com) permettrait de préparer au mieux cette journée