

COMMISSION NATIONALE COURSE EN LIGNE/MARATHON/PARACANOE
Championnats de France Gravelines 2021

Vaires sur Marne
Le 21 mai 2021

Objet : Information sur le programme prévisionnel

La situation sanitaire ne nous a pas permis de mettre en place, les championnats de France de Fond ainsi que les sélectifs vitesse et marathon prévus de mars à juin.

Comme l'an passé, nous avons dû nous adapter et trouver des solutions afin de permettre une reprise de nos activités et la mise en place de nos championnats de France.

Vous trouverez ci-dessous les éléments de réflexions ainsi que ce qui vous sera proposé du 7 au 11 juillet à Gravelines. Toutes ces informations sont prévisionnelles, elles pourront être modifiées en fonction du nombre d'inscrits et de contraintes organisationnelles.

1. Objectifs :

- Proposer un programme permettant de courir le Fond et la vitesse
- Proposer un programme qui permette au plus grand nombre de participer
- Equiter en les catégories et les genres
- Proposer un programme complet aux équipes de régions minime
- Mettre en place l'animation minime biplace clubs, proposée en plénières

2. Contraintes :

- Faire tenir en 5 jours 6,5 jours de courses, Fond & vitesse cumulés
- Laisser des temps de récupération aux athlètes
- Limiter le nombre de courses par jour
- Fonctionner en blocs de courses pour plus de lisibilité (Bloc vitesse, bloc fond)

3. Modes de sélection :

- Vitesse :
 - Pas de sélection, les clubs pourront inscrire tous les athlètes qu'ils souhaiteront
- Fond :
 - Pas de sélection, les clubs pourront inscrire tous les athlètes qu'ils souhaiteront



4. Programme de course :

- Vitesse :
 - De cadet à vétéran :
 - 2 distances au programme :
 - Le 200 mètres :
 - En mono bi et quatre places
 - Le 500 mètres :
 - En monoplace seulement
 - Paracanoë :
 - 2 distances au programme :
 - Le 200 mètres :
 - En monoplace
 - Le 500 mètres :
 - En équipages Duo
- Fond (5000 mètres) :
 - De cadet à vétéran :
 - En monoplace
 - En bi ou quatre places
 - Paracanoë :
 - En monoplace
 - En Duo

5. Equipes régionales minime :

- Vitesse : (programme traditionnel)
 - 500 mètres :
 - En mono, bi et quatre places
 - 3000 mètres :
 - En quatre places

6. Animation minime clubs :

- Comme évoqué lors des plénières, nous proposons une animation clubs pour la catégorie minime avec l'ajout de courses sur 3000 mètres en biplaces, dans les 2 embarcations, kayak et canoë.
- Ces courses sont planifiées le 2^{ème} jour, la veille du début des courses régionales.



7. Grille du programme :

	200 m			500 m			5000 m			3000 m		
	mono	bi	quatre	mono	bi	quatre	mono	bi	quatre	mono	bi	quatre
Minime				Régions	Régions	Régions					Clubs	Régions
Cadet	X	X	X	X			X	X(ou)				
Junior	X	X	X	X			X	X(ou)				
U23	X	X	X	X			X	X(ou)				
Senior	X	X	X	X			X	X(ou)				
Vétéran	X	X	X	X			X	X(ou)				
Paracanoë	X				X		X	Duo				

8. Les horaires :

	Début	Fin	Pause
Jour 1	08:00	20:00	Non
Jour 2	08:00	19:00	Non
Jour 3	08:00	19:15	Oui
Jour 4	08:00	19:00	Oui
Jour 5	08:00	14:50	Oui

Les 2 premiers jours, il n'y aura de coupure repas, les courses se dérouleront en continu, prévoir cela dans vos plannings de repas.

9. Grille de progression vitesse :

- Nous utiliserons la grille de progression prévue dans les annexes du règlement Course en ligne

10. Détail programme :

- 1^{er} jour :
 - Séries, ½ finales 500 mètres monoplace
 - Cadet à vétéran
 - 5000 mètres
 - K4/K2 dame junior
 - C4/C2 dame junior
 - K1/C1 homme cadet
 - K1/C1 homme junior
 - K4/K2 dame vétérane
- 2^{ème} jour :
 - Séries, ½ finales 200 mètres monoplace
 - Cadet à vétéran
 - 3000 mètres
 - K2/C2 minime clubs (animation)
 - 5000 mètres
 - K4/K2 homme cadet
 - C4/C2 homme cadet
 - K1/C1 homme U23/Senior
 - K1 homme vétéran



- K1 dame vétérane
- C1 vétérane
- K4/K2 homme junior
- C4/C2 homme junior
- 3^{ème} jour :
 - Séries repêchages 500 mètres
 - Minime
 - Finales 500 monoplace
 - Cadet à vétérane
 - 5000 mètres
 - K4/K2 dame cadet
 - C4/C2 dame cadet
 - K1/C1 dame U23/Senior
 - K4/K2 homme vétérane
 - K1/V1 dame para
 - K1/V1 homme para
- 4^{ème} jour :
 - Repêchages et finales 500 mètres
 - Minime
 - Séries et finales DUO 500 mètres
 - Paracanoë
 - Finales 200 mètres
 - Cadet à vétérane
 - 5000 mètres
 - K4/K2 dame senior
 - C4/C2 dame senior
 - K1 dame cadet
 - K1 dame junior
 - C1 dame cadet/junior
 - K4/K2 homme senior
 - C4/C2 homme senior
- 5^{ème} jour :
 - Séries, 1/2 finales, finales équipages 200 mètres
 - Cadet à vétérane
 - Monoplace 200 mètres
 - Paracanoë
 - 3000 mètres
 - K4/C4 équipes régionales minime



11. Règles sanitaires :

Les règles sanitaires qui seront mises en place vous seront communiquées ultérieurement. Ces règles tiendront comptes des recommandations de l'état ainsi que la doctrine fédérale du moment.