



FONDS DES MAÎTRES 2001
Un héritage pour le développement de
l'aviron au Québec

Camp des Maîtres
11-12 juin 2022
Club d'aviron Terrebonne



Samedi 11 juin 2022

	Groupe A	Groupe B	Groupe C	Groupe D
	Maîtres avancé.e.s ayant déjà participé à plusieurs régates	Maîtres peu expérimenté.e.s mais désirant s'améliorer et participer à des régates	Maîtres expérimenté.e.s désirant s'améliorer dans un esprit non-compétitif	Maîtres très peu expérimentés (avoir suivi au moins quatre cours au préalable)
8h00	Accueil			
8h30	Réunion dans la salle intérieure (fonctionnement, horaire, site, sécurité, règles locales, etc.)			
9h00	Sur l'eau Connaissance du parcours Exercices techniques en équipages et vidéo Entraîneur.e :	Sur l'eau Connaissance du parcours Exercices techniques en équipages et vidéo Entraîneur.e :	Pelouse/hangar Révision technique sur ergo Ajustements de bateaux Longueur de rames Entraîneur.e :	Salle intérieure Sécurité RCA Programmes de club Nomenclature équipements Animation :
10h15	Retour au quai / pause / mise à l'eau			
10h30	Salle intérieure Analyse vidéo Entraîneur.e :	Salle intérieure Analyse vidéo Entraîneur.e :	Sur l'eau Connaissance du parcours Technique en équipages Entraîneur.e :	Sur l'eau Connaissance du parcours Technique en équipages Entraîneur.e :
12h00	Repas conférence. Nutrition /hydratation avec Catherine Lehoux-Dubois			
13h30	Sur l'eau : cadences/puissances diverses en équipages Entraîneur.e :	Sur l'eau : cadences/puissances diverses en équipages Entraîneur.e :	Activité non-reliée à l'aviron Selon sondage	Activité non-reliée à l'aviron Selon sondage
14h45	Retour au quai / pause / mise à l'eau			
15h00	Activité non-reliée à l'aviron Selon sondage	Activité non-reliée à l'aviron Selon sondage	Sur l'eau : cadences/puissances diverses en équipages Entraîneur.e :	Sur l'eau : cadences/puissances diverses en équipages Entraîneur.e :
16h15	Retour au quai / rangement des équipements			
16h30	Cocktail santé (ou non !) et retour sur la journée			
16h30	Sortie sur l'eau des membres du CAT			
18h00	Souper			
19h00	Baptême d'équipements du CAT			
20h00	Bar, musique, ambiance, installation camping			
23h00	Couvre-feu			



FONDS DES MAÎTRES 2001
Un héritage pour le développement de
l'aviron au Québec

Camp des Maîtres
11-12 juin 2022
Club d'aviron Terrebonne



Dimanche 12 juin 2022

	Groupe A	Groupe B	Groupe C	Groupe D
Heure	Maîtres avancé.e.s ayant déjà participé à plusieurs régates	Maîtres peu expérimenté.e.s mais désirant s'améliorer et participer à des régates	Maîtres expérimenté.e.s désirant s'améliorer dans un esprit non-compétitif	Maîtres très peu expérimentés (avoir suivi au moins quatre cours au préalable)
7h30	Arrivée des skiffs privés			
8h30	Accueil			
9h00	Sur l'eau Exercices techniques en skiff Entraîneur.e :	Sur l'eau Exercices techniques en skiff Entraîneur.e :	Salle intérieure Musculation pour les 50+ Conférencier : Vincent Côté	Salle intérieure Musculation pour les 50+ Conférencier : Vincent Côté
10h15	Retour au quai / pause / mise à l'eau			
10h30	Salle intérieure Musculation pour les 50+ Conférencier : Vincent Côté	Salle intérieure Musculation pour les 50+ Conférencier : Vincent Côté	Sur l'eau Exercices techniques en skiff ou en double Entraîneur.e :	Sur l'eau Exercices techniques en skiff ou en double Entraîneur.e :
12h00	Repas et échange sur l'avenir de l'aviron des Maîtres au Québec et règlements de base de régates. Animation : Guylaine Bernier			
13h30	Sur l'eau En quatre de pointe et en huit mélangés Groupes A à D Entraîneur.e.s : ??			
14h45	Retour au quai / pause			
15h00	Sur l'eau en skiff Courses sprints Relégations		Sur l'eau en quad courses amicales et "juges" des courses de skiff	
16h15	Retour au quai / rangement des équipements			
16h30	Retour sur la fin de semaine			
17h00	Départ... Ou cocktail sans fin !			

Forfait complet (deux journées complètes et souper du 20e anniversaire du Fonds des Maîtres 2001) 160\$

Deux journées sans le souper du samedi 125\$

Samedi de 8h à 18h (incluant le repas du midi, collation et un cocktail santé) 80\$

Samedi journée complète incluant le souper du 20e anniversaire du Fonds des Maîtres 2001 115\$

Dimanche de 8h30 à 17h (incluant le repas du midi et collation) 80\$

Samedi souper du 20e anniversaire du Fonds des Maîtres 2001 50\$