

## La compétition au RCL

Le RCL possède une structure permettant à tous ses membres de ramer en compétition, quels que soient leur âge et leur niveau de pratique. Les compétiteurs sont suivis et conseillés par une équipe d'entraîneurs professionnels et bénévoles.

Au sein du club, l'esprit d'équipe n'est pas juste une expression mais réellement une valeur défendue à chaque entraînement et lors de chaque compétition ! D'une manière générale, nous privilégions la formation de longs bateaux (quatre et huit). Plus que des individualités fortes, nous recherchons le développement d'un collectif soudé et homogène.

Pour tout renseignement concernant les activités de compétition, vous pouvez contacter nos entraîneurs à l'adresse [competition@rclausanne.com](mailto:competition@rclausanne.com)

### L'entraînement des jeunes

En général, les juniors peuvent rejoindre les entraînements dès leur 12<sup>ème</sup> année (année de naissance 2008-2009 pour la saison 2020-2021), voire la 11<sup>ème</sup> s'ils sont suffisamment grands. Le matériel spécifique pour les enfants n'existant pas, il est important d'attendre que les jeunes possèdent un gabarit suffisamment développé !

Les différentes catégories de compétition sont structurées en fonction de l'année de naissance :

- U13 (under 13 years old) : rameurs dans leur 11<sup>ème</sup> et 12<sup>ème</sup> année / régates sur 500 mètres
- U15 (under 15 years old) : rameurs dans leur 13<sup>ème</sup> et 14<sup>ème</sup> année / régates sur 1000 mètres
- U17 (under 17 years old) : rameurs dans leur 15<sup>ème</sup> et 16<sup>ème</sup> année / régates sur 1500 mètres
- U19 (under 19 years old) : rameurs dans leur 17<sup>ème</sup> et 18<sup>ème</sup> année / régates sur 2000 mètres

La distance de 2000 mètres correspond à la distance olympique. Les exigences relatives au nombre d'entraînements hebdomadaires dépendent également de l'âge des jeunes :

- 11<sup>ème</sup> et 12<sup>ème</sup> année : 1 séance
- 13<sup>ème</sup> année : 2 séances
- 14<sup>ème</sup> année : 3 séances
- 15<sup>ème</sup> et 16<sup>ème</sup> année : 4 séances, qui peuvent être réparties sur 3 jours. Par exemple deux séances durant la semaine et deux le samedi entre 8 :00 et 12 :30. Dans l'idéal 5 !
- 17<sup>ème</sup> et 18<sup>ème</sup> année : 6 séances, qui peuvent être réparties sur 5 jours.

Le club soutient ses jeunes jusqu'au plus haut niveau de compétition : Coupe d'Europe juniors, Championnats d'Europe et du monde juniors.

Il n'existe pas de section loisirs spécifique pour les jeunes, mais ceux qui le souhaitent peuvent ramer avec les adultes lors des sorties loisirs en semaine et le week-end.

## L'entraînement des adultes

Deux niveaux de pratique sont offerts aux compétiteurs adultes :

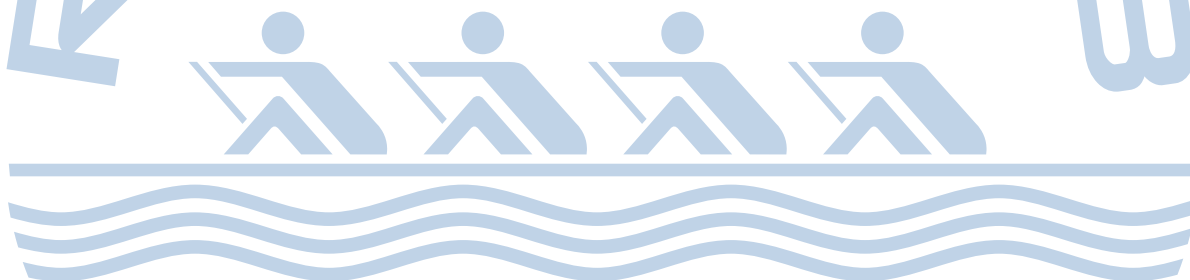
L'équipe des masters : elle peut être intégrée au plus tôt à l'âge de 27 ans (règlement de la fédération internationale) et regroupe des membres qui participent aux régates de niveau national, dont les Championnats suisses. Pour se préparer à la distance de course de 1000 mètres, un minimum de trois séances hebdomadaires est nécessaire.

L'équipe des seniors : dès l'âge de 19 ans, les rameurs passent en catégorie dite des seniors, qui représente la catégorie de l'élite. Les rameurs seniors courent sur la distance olympique de 2'000 mètres : elle implique une préparation rigoureuse et intensive d'au moins six séances par semaine.

Comme les masters, les seniors participent aux régates de niveau national, dont les Championnats suisses.

Il n'y a pas de limite d'âge pour courir en catégorie seniors. Un rameur ayant dépassé l'âge de 27 ans peut continuer de courir dans cette catégorie. Ce choix dépendra de son investissement dans les entraînements et de son niveau de préparation : la catégorie des masters est moins exigeante que la catégorie des seniors.

Un supplément de cotisation annuelle appelé forfait coaching de Fr. 250.- est perçu comme participation aux frais liés aux activités de compétition



LAUSANNE  
since 1886