

# La mécanique en aviron

**EFFECTIF** : 16 personnes.

La FFA se réserve le droit d'annuler la session si le nombre de participants est insuffisant.

**PUBLIC** : Entraîneur, bénévole ou professionnel, licencié à la FFA.

**OBJECTIFS** : Cette formation vise à développer/actualiser les compétences nécessaires à la compréhension des grands principes mécaniques rencontrés dans l'entraînement du rameur de compétition.



## CONTENU SOUS FORME DE SÉANCES PÉDAGOGIQUES :

- Approche théorique et pratique de la mécanique en aviron.
- Les limites des outils embarqués (sensibilité, reproductibilité, etc.).
- Présentation d'un outil de mesure mécanique embarqué.
- Mécanique et performance de haut niveau.
- Mécanique et musculation.

## DATES :

Du 1er décembre 2016 - 10h  
Au 2 décembre 2016 - 12h

## DURÉE :

2 jours - 14 heures.

## LIEU :

INSEP - Paris

## DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

2 novembre 2016

## TARIFS :

Formation : 182 € (13 €/h)  
Demi-pension : 30 €  
Pension complète : 90 €

## ORGANISME

### DE FORMATION :

FFA n° 11 94 05328 94  
SIRET n° 784405821 00033

## RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

Hugo MACIEJEWSKI

Conseiller technique national

[hugo.maciejewski@avironfrance.fr](mailto:hugo.maciejewski@avironfrance.fr)