

Les nouvelles technologies au service de la performance

EFFECTIFS : 16 personnes.

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

PUBLIC :

Tout public, bénévole ou professionnel, licencié à la FFA.

OBJECTIFS :

Les nouvelles technologies envahissent le monde du sport, l'entraîneur peut donc se sentir dépassé par cette avalanche de nouveautés techniques. Cette formation présente les outils les plus utiles et pertinents pour optimiser l'entraînement du rameur de compétition. L'utilisation pratique, mais aussi les limites de ces outils seront abordées.

CONTENU :

- Les mesures physiologiques à l'entraînement : lactates et fréquences cardiaques.
- Cardiofréquencemètre et GPS : le retour du terrain.
- Comment gérer les charges d'entraînement à partir de la variabilité de fréquence cardiaque ?
- Évaluation des qualités musculaires avec l'Optojump et le Gymaware.
- L'analyse vidéo avec Rowing In Motion et Ubersense.
- Les applications pratiques pour Smartphones.
- Utilisation optimisée de l'ergomètre aviron.
- Travaux pratiques.



INTERVENANTS :

- Hugo MACIEJEWSKI : Conseiller technique national - Mission d'Aide à la Performance (MAP).
- Alexis BESANÇON : Entraîneur national - Mission d'Aide à la Performance (MAP).
- Didier LEREBULET : Conseiller technique national - Entraîneur U23.
- Kevin SCOTT : Technicien sportif régional - Chargé de mission Aviron Indoor.

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

Hugo MACIEJEWSKI

Conseiller technique national

hugo.maciejewski@avironfrance.fr



DATES :

Du 8 décembre 2016 - 10h

Au 9 décembre 2016 - 16h

DURÉE :

2 jours - 14 heures.

LIEU :

INSEP (Paris)

DATE LIMITE

D'INSCRIPTION :

8 novembre 2016

TARIFS :

Formation : 182 € (13 €/h)

Pension complète : 90 €

Demi-pension : 30 €

ORGANISME

DE FORMATION :

FFA n° 11 94 05328 94

SIRET n° 784405821 00033

