

# La préparation physique chez le rameur de compétition

**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 les compétences nécessaires au développement de la préparation physique du rameur de compétition.



## CONTENU SOUS FORME DE SÉANCES PÉDAGOGIQUES :

(prévoir tenue de sport)

- Éducation athlétique et gymnique.
- Le travail de proprioception.
- Le travail avec médecine-ball.
- Le travail de « ramper – porter – tirer ».
- La force pliométrique.
- Le stretching ou les étirements.
- Le cross-fit.

## INTERVENANTS :

- Norbert KRANTZ : responsable de l'unité Aide méthodologique à la performance de haut niveau
- Mathieu CHIRAC : responsable de la cellule Réathlétisation
- Thierry BLANCON : formateur de haut niveau dans le domaine de la préparation physique
- Stéphane CARISTAN : responsable de la cellule Evaluation des qualités physiques

## DATES :

Du 14 décembre 2016 - 10h

Au 16 décembre 2016 - 12h

## DURÉE :

3 jours - 18 heures.

## LIEU :

INSEP - Paris

## DATE LIMITE

**D'INSCRIPTION :**

10 novembre 2016

## TARIFS :

Formation : 234 € (13 €/h)

Demi-pension : 30 €

Pension complète : 180 €

## ORGANISME

**DE FORMATION :**

FFA n° 11 94 05328 94

SIRET n° 784405821 00033

**Formation  
Complémentaire**  
«La musculation en aviron :  
de la théorie à la pratique»

## RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

Hugo MACIEJEWSKI

Conseiller technique national

hugo.maciejewski@avironfrance.fr

