

ROWING

ROWING



Fédération Française d'Aviron
17 boulevard de la Marne
94736 Nogent-sur-Marne CEDEX
Tél. (+33) 01 45 14 26 40
aviron-indoor@ffaviron.fr

    [ffaviron.fr](https://www.ffaviron.fr)



L'aviron indoor, c'est...

Le sport **complet** par excellence et **non-traumatisant** pour les articulations. Cela lui confère les qualités d'allié idéal pour répondre à **tous types d'objectifs** : de la **préparation physique** (cardio et renforcement) à la **perte de poids** (grand brûleur de calories) en passant par la **réathlétisation** (pratique assise). Grâce à son **adaptabilité** (de très basse à très haute intensité), l'aviron indoor est **accessible à tous** et permet d'obtenir des résultats rapides sur la **silhouette** et/ou sur les **performances**. **Peu encombrant**, le rameur offre des centaines de possibilités quel que soit l'espace disponible, tant au niveau des **pratiques individuelles** que des **cours collectifs**.

C'est pourquoi la **Fédération Française d'Aviron** a mis toute son **expertise** pour concevoir des contenus adaptés au plus grand nombre. Parmi son offre, voici le **RoWning** !

Basées sur le principe du circuit training, les séances de **RoWning** sont composées d'enchaînements de **mouvements variés**, sur et autour du rameur. Une excellente **séance très complète et équilibrée** qui séduira des **publics divers**, en quête de performance, de préparation physique, mais aussi de forme et de bien-être.

Le **RoWning** propose un dispositif de **séance en vidéo** laissant une grande liberté dans les modalités d'encadrement allant du **cours collectif coaché** jusqu'à **l'autonomie complète** devant le cours virtuel, grâce aux outils performants inclus dans la vidéo.

Accessibles à tous, ces séances favorisent un travail efficace de **cardio et de renforcement musculaire** sur tout le corps.



Le RoWning existe également dans sa version Sport Santé, le **RoWning Life** :
Des **exercices plus doux** adaptés à tous, sans notion de performance pour davantage privilégier **l'accessibilité et la régularité**.

Ce concept est validé dans le cadre du programme **Aviron Santé** de la FFAviron, soutenu officiellement par les ministères des Sports et de la Santé, ainsi que l'ensemble des Réseaux Sport Santé Bien-Être et l'Union Sport Diabète.

Découvrez en détail les avantages de ces séances de **36 minutes** dont les mouvements répétés et variés permettent de **maîtriser le contenu sans se lasser...**!

Accompagnement complet pour les novices en début de vidéo : initiation, conseils réglages et lecture des données.

Échauffement commenté qui permet à tous de comprendre les exercices et propose des alternatives pour adapter le niveau en fonction des profils de chacun.

Optimisation du potentiel de la machine avec des exercices variés, sur et autour du rameur.

Contenus adaptés aux sportifs de haut niveau comme aux novices. Tous peuvent se challenger.

Nouvelles séances **tous les 2 mois**.

Possibilité de pratique en toute autonomie pour les pratiquants déjà familiarisés avec l'outil et les séances.

Optimisation de l'espace car la pratique sur un seul rameur nécessite peu de surface.

Repères sonores et fond musical accompagnent la vidéo pour laisser place à l'ambiance ainsi qu'à la présence d'un coach professionnel.

Conception des cours réalisée par les experts de la FFA : **légitimité, expertise et confiance**.



Matériels nécessaires :
Rameurs Concept 2 / **Écran** (TV, tablette, vidéoprojecteur, etc.)
Spécificités RoWning Life : ajout de petits matériels comme haltères, élastique ou step.
>> 1 rameur + espace de pratique autour = env. 3m² <<