

PRÉPARATION PHYSIQUE DU JEUNE RAMEUR

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Évaluer l'âge biologique des jeunes rameurs,
- Prendre en compte l'âge biologique (et / ou la catégorie) dans l'adaptation des entraînements et l'interprétation des performances,
- Créer des séances au sol adaptées et diversifiées à l'aide des fiches pratiques.

CONTENU

Les grandes notions abordées :

- L'impact de la croissance et de la maturation sur les caractéristiques physiques des jeunes rameurs,
- L'âge biologique comme aide à l'entraînement,
- L'adaptation des entraînements au public de jeunes rameurs,
- Le Championnat National Jeune et le Programme Performance Jeune.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Moyens pédagogiques :

- Formation en présentiel,
- Cours magistraux,
- Séance de pratique au sol,
- Mise en situation pédagogique.

Moyens techniques :

- Vidéos, Powerpoint,
- Livret de la préparation physique du jeune rameur,
- Fiches pratiques,
- Livres à disposition.

Évaluation : Aucune

Accessibilité :

Pour toutes personnes en situation de handicap, merci de prendre contact avec le référent handicap de la FFA pour étudier l'aménagement éventuel du parcours de formation.

Hélène GIGLEUX - helene.gigleux@ffaviron.fr

FORMATEURS

Responsable pédagogique : Mickaël Marteau
mickaël.marteau@ffaviron.fr

Formateurs :

- Sébastien RATEL : Maître de conférence spécialisé dans la Préparation Physique du jeune sportif
- Gaël DEPIERRE – Responsable du Programme Performance Jeune (PPJ) de la FFA

Responsable administratif :

Virginie TELLIEZ - formation@ffaviron.fr



Public

- Toute personne qui intervient dans une structure d'aviron (bénévole ou professionnel)

Participants

Nombre minimum : 4

Nombre maximum : 12

Conditions d'accès à la formation

- Prérequis : Être licencié FFA et âgé de 18 ans minimum.

- Niveau : aucun

Durée : 17 heures

Dates :

Présentiel : Du 30/01/2023 à 13h30
Au 01/02/2023 à 14h30

Lieu : CREPS Vichy

Frais pédagogique : 180 €

Frais de restauration : à la charge du stagiaire

Inscription : Sur le site de la FFA

Date limite d'inscription, 15 jours avant le début de la formation.

Matériel à prévoir : Tenue de sport et ordinateur portable

Organisme de formation FFA : n° 11 94 05328 94

Les frais pédagogiques et les frais annexes sont à la charge de la structure/du participant
Les formations proposées par la FFA sont éligibles aux financements des OPCO