

# ÉDUCATEUR FÉDÉRAL D'AVIRON INDOOR

## OBJECTIFS

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

- Prendre en charge des pratiquants dans le but de les faire progresser
- Maîtriser les offres de pratique indoor afin de proposer les plus pertinentes à ses publics
- Mettre en place et dynamiser des projets indoor adaptés à la structure, aux publics présents et aux publics cibles
- Animer des séances d'aviron indoor, de RoWning et d'AviFit
- Entretien et réparation un ergomètre

## CONTENU

Les grandes notions abordées :

- Dispositifs fédéraux
- AviFit : théorie et pratique
- RoWning : théorie et pratique
- Challenges et animations : théorie et pratique
- Coaching
- Performance : bases physio et tests
- Matériel : maintenance, réparation, applications et logiciels

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Moyens pédagogiques :

- Formation en présentiel s'appuyant sur la diffusion de Powerpoint, vidéos et autres contenus théoriques
- Pratique personnelle avant et pendant la formation : brevet aviron indoor niveau 2, brevet d'endurance, découverte des pratiques AviFit et RoWning
- Encadrement et animations de séances pendant et après la formation
- Manipulation du matériel

Moyens techniques :

- Ergomètres
- Logiciels et applications + câblages
- Outils pour entretien et maintenance

Évaluation :

- Encadrement d'une séance d'AviFit évaluée par les formateurs selon une grille de notation. En cas d'échec, une évaluation ultérieure en vidéo sera nécessaire pour valider le diplôme.

## FORMATEURS

Responsables pédagogiques :

Juliette DUCHEMIN - juliette.duchemin@ffaviron.fr  
Matthieu GAMEIRO PAIS - matthieu.gameiro@ffaviron.fr

- **Juliette DUCHEMIN** - responsable du développement de l'aviron indoor à la FFA
- **Matthieu GAMEIRO PAIS** - chargé de développement aviron indoor à la FFA, coach professionnel et producteur des séances distribuées par la FFA



Durée : 3 jours / 20 heures

### Session 1

Dates : Du 12/11/2021 à 13h30

Au 14/11/2021 à 16h00

Lieu : La Seyne sur Mer

### Session 2

Dates : Du 26/11/2021 à 13h30

Au 28/11/2021 à 16h00

### Session 3

Dates : Du 29/11/2021 à 13h30

Au 01/12/2021 à 16h00

### Session 4

Dates : Du 17/12/2021 à 13h30

Au 19/12/2021 à 16h00

Lieu : Nogent-sur-Marne (FFA) (Session 2, 3 et 4)

Frais pédagogiques : 300 € (15€/h)

Frais restauration (repas de midi) : 30€ (2 repas)

Hébergement : Non compris

Inscription : [En ligne sur le site de la FFA](#)

Date limite d'inscription, 30 jours avant le début de la formation

Matériel à prévoir :

- Un ordinateur et/ou un smartphone
- 4 tenues de sport

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



### Public

- Toute personne (bénévole ou professionnel) qui intervient dans une structure d'aviron
- Sur dérogation, toute personne impliquée dans l'encadrement d'aviron indoor.

### Participants

Nombre minimum : 6

Nombre maximum : 12

(2 personnes maximum par club et par session)

### Conditions d'accès à la formation

Être en bonne forme physique lors de la formation

- **Prérequis** : Être licencié FFA et âgé de 18 ans minimum
- **Niveau exigé** : Initiateur fédéral d'aviron indoor + Brevet aviron indoor niveau 2 + un Brevet d'endurance

