



FAQ

AVIFIT / ROWNING

QUEL FORFAIT CHOISIR ?

Pour bien choisir, nous vous conseillons de prendre en compte 2 facteurs :

- Le nombre de séances hebdomadaires
- Le rythme de fréquentation des adhérents

Plus il y a de créneaux dans la semaine, et plus les adhérents y reviennent, plus il faudra renouveler car elles vont rapidement être surutilisées => Forfait 6/3

À l'inverse, s'il y a peu de créneaux et que ce sont des pratiquants différents à chaque séance, la durée de vie des contenus est plus longue = Forfait 3/2

Avec ces indications, nous vous laissons estimer vos besoins. Et de toute façon, si besoin, un changement d'abonnement reste possible en cours d'année.

PUIS-JE PROPOSER DE L'AVIFIT SANS ÊTRE LABELLISÉ ?

Pour la saison 2018/2019, cela restera possible mais voué à disparaître pour la saison prochaine. En effet, la FFA souhaiterait clarifier le dispositif pour que [club AviFit = club labellisé = club abonné]. De cette façon, communiquer sera plus simple et la promotion des clubs AviFit sera d'autant plus évidente envers le grand public.

PUIS-JE PROPOSER DU ROWNING SANS ÊTRE LABELLISÉ ?

Oui, le Rowning est accessible à tous les clubs sans critère de labels ou de formation. L'outil est conçu de telle sorte que l'activité puisse être développée et les séances encadrées sans besoin indispensable des compétences d'un Coach AviFit / Aviron Indoor.

COMMENT S'ORGANISE LE PAIEMENT DE MON ABONNEMENT ?

Le paiement s'effectue par prélèvement sur le compte licence du club entre le 1^{er} et le 10 de chaque mois d'échéance de l'abonnement.

Exemple : Forfait 3 = prélèvements en septembre, janvier et mai.

A QUELLE DATE VAIS-JE RECEVOIR MES SÉANCES ?

Dès lors que le prélèvement a été effectué, la ou les séances seront envoyée(s), aux alentours du 15 du mois.

QUELLES SONT LES DIFFÉRENCES ENTRE L'AVIFIT ET LE ROWNING ?

AviFit	RoWning
45 min	36 min
Coaché par une personne formée spécifiquement à cette pratique et ses outils	Guidé par une vidéo : pratiquants en autonomie ou encadrés par un Educateur Fédéral ou plus
Mouvements rythmés sur la musique donc cadences et durées standardisées	45sec d'effort/15sec de récup : répétitions/cadence libre en fonction de l'objectif et du niveau du pratiquant
12 chansons ayant chacune un thème de travail	3 circuits de 12 exercices répartis de façon équilibrée entre haut, bas, abdos, cardio
Séduit un public avide de fun, de sport plaisir, de pratique collective	Permettra d'attirer un public plus "sportif" en quête de préparation physique, de challenge
Permet de diversifier les activités proposées aux adhérents du club et à l'entourage des adhérents (parents, voisins, amis...)	Permet de diversifier les séances de PPG des sections compétitions comme des loisirs, tout aussi intéressés par le RoWning
3 séances différentes : Général, Cardio, Renfo	1 type de séance dont l'orientation pourra être davantage renfo ou cardio tout en assurant un équilibre entre haut/bas du corps, abdos et cardio
Permet de mesurer les progrès grâce à des données comme les mètres parcourus car les séances sont reproductibles et standardisées	Permet d'identifier ses points forts et ses points faibles ainsi que ses progrès grâce à une échelle de watts incluse sur la vidéo

COMMENT OBTENIR LES SÉANCES « LIFE » ?

Les séances d'AviFit Life sont réservées aux clubs labellisés AviFit + Aviron Santé. Disponible à l'achat pour les clubs abonnés, il en sera produit 2 par an. Nous évaluerons ensuite les ajustements à faire en termes de production et diffusion.

Les séances de RoWning life sont réservées aux clubs labellisés Aviron Santé abonnés au RoWning. Ces séances seront offertes en plus dans l'abonnement.



SI JE M'ABONNE EN COURS DE SAISON, COMMENT ÇA MARCHE ?

Cela sera le cas des clubs qui forment un coach en cours d'année et qui lancent l'activité sans attendre la rentrée suivante. Pas de problème, après, la formation les clubs qui souhaitent se lancer auront 6 mois pour certifier le coach et prendre un abonnement pour officialiser l'activité. L'abonnement est annuel quelle que soit sa date de début. De septembre à septembre ou de mars à mars, le fonctionnement ne change pas.

EN FIN DE SAISON, DOIS-JE RENOUVELER MON ABONNEMENT ?

A l'image d'un forfait de téléphone, la reconduction est tacite et nous n'interviendrons pour l'interrompre ou le modifier que sur consignes du club.

SI MON ACTIVITÉ CESSE DANS LE CLUB ?

Nous pourrions interrompre l'abonnement si l'activité AviFit n'est plus utilisée. Il ne sera pas permis de continuer à utiliser ce programme sans abonnement et sans respecter les conditions d'utilisation.

OÙ TROUVER LES INFORMATIONS POUR FORMER UN COACH ?

<http://ffaviron.fr/espace-federal/formation/formation-federale/coach-aviron-indoor>

MON COACH S'EST FORMÉ IL Y A PLUS DE 2 ANS ET SOUHAITE SE REMETTRE À NIVEAU AINSI QUE DÉCOUVRIR LES DERNIÈRES NOUVEAUTÉS, COMMENT FAIRE ?

Nous avons créé pour cela les formations Recyclages. Revenir sur l'essentiel, reprendre les codes de la pratique et se remettre à niveau sur les contenus et l'univers de l'indoor, ces journées sont faites pour les coaches.

Accessibles gratuitement aux clubs abonnés. Sur inscription par mail à aviron-indoor.fr

Infos sur <http://ffaviron.fr/espace-federal/formation/formation-federale/coach-aviron-indoor>

AU SECOURS, J'AI D'AUTRES QUESTIONS !!!

Juliette DUCHEMIN sera ravie d'y répondre au 01 45 14 26 64 !!!