

# La musculation en aviron : de la théorie à la pratique

**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 théoriques et pratiques nécessaires à l'optimisation de l'entraînement de la force maximale et de la force endurance.



## CONTENU :

- Principes théoriques du développement de la force (maximale et endurance).
- Notions de force, de vitesse et de puissance musculaire.
- Les nouvelles technologies au service de la musculation en aviron.
- La musculation chez le jeune rameur et la rameuse.
- Séance pédagogique (4h) : fondamentaux techniques et intérêts des posture (prévoir tenue de sport).

## RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

Hugo MACIEJEWSKI  
Conseiller technique national  
hugo.maciejewski@avironfrance.fr

## INTERVENANTS :

- Hugo MACIEJEWSKI : Conseiller technique national - Mission d'Aide à la Performance (MAP).
- Didier LEREBULET : Conseiller technique national - Entraîneur U23.
- Alexandre DURGUERIAN : Conseiller technique national - Responsable du pôle France Haltérophilie INSEP.

## DATES :

Du 12 décembre 2016 - 10h  
Au 13 décembre 2016 - 16h

## DURÉE :

2 jours - 14 heures.

## LIEU :

INSEP - Paris

## DATE LIMITE

**D'INSCRIPTION :**

10 novembre 2016

## TARIFS :

Formation : 182 € (13 €/h)

Demi-pension : 30 €

Pension complète : 90 €

## ORGANISME

**DE FORMATION :**

FFA n° 11 94 05328 94

SIRET n° 784405821 00033

**Formation Complémentaire**  
«La préparation physique chez le rameur de compétition»