

# 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 entrainements et l'interprétation des performances
- Créer des séances au sol adaptées et diversifiées à l'aide des fiches pratiques
- Connaître le fonctionnement du Challenge Jeune Rameur (CJR) et du Programme Performance Jeune (PPJ)

## 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 entrainements au public de jeunes rameurs

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Moyens pédagogiques :

- Formation en présentiel
- Cours magistraux
- Mise en situation pédagogique

Moyens techniques :

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

Évaluation : Aucune

## FORMATEURS

Responsable pédagogique : Allison Diry

Contact : allison.diry@ffaviron.fr

- **Sébastien RATEL** – Maître de conférence à l'Université Clermont-Auvergne
- **Gaël DEPIERRE** – Responsable du Programme Performance Jeune (PPJ) de la FFA
- **Allison DIRY** – Doctorante à la Mission d'Aide à la Performance (MAP) de la FFA
- **Un entraîneur expert**



FFAVIRON



### Public

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

### Participants

Nombre minimum : aucun car intervention groupée avec la formation DE JEPS Aviron

Nombre maximum : aucun

### Conditions d'accès à la formation

- **Prérequis** : Être licencié FFA et âgé de 18 ans minimum
- **Niveau** : aucun

**Durée** : 3 jours / 16 heures

**Dates** : Du 25/01/2021 à 14 h

Au 27/01/2021 à 12 h

**Lieu** : CREPS de Vichy

**Frais pédagogique** : 208 € (13€/h)

**Frais restauration (repas de midi)** : 15€ (1 repas)

**Inscription** : Sur le site de la FFA

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

**Matériel à prévoir** : aucun

**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