

Colloque Régional des Entraîneurs de club
« Fondamentaux techniques et formation athlétique des rameurs »
Dimanche 15 octobre 2023 - Carcassonne



Lieu

Comité Départemental Olympique Sportif de l'Aude
8 Rue Camille Saint-Saëns,
11000 Carcassonne

Présentation

La Commission Sportive et l'Equipe Technique Régionale de la Ligue Occitanie vous propose lors de ce 2^{ème} colloque de répondre aux problématiques techniques et déficits de préparation physique identifiés au sein des collectifs régionaux J14 et J16 sur la saison 2023.

Dans le cadre de la stratégie sportive de la Ligue, notre est de rendre opérationnels les concepts abordés par les intervenants et de présenter les adaptations applicables dès le début de saison.

Programme

Le programme est joint en annexe. Le détail des présentations ainsi que les intervenants seront précisés ultérieurement.

Entraîneurs concernés

Les cadres sportifs professionnels ou bénévoles ayant :

- un niveau minimum de qualification (Educateur fédéral)
- une activité régulière d'encadrement à la compétition.

Aucune limite du nombre de participants par club n'est fixée.

La ligue offre les repas de 2 cadres maximum par club. Au-delà, le coût du repas sera de 15,00€ par personne.

La fiche d'inscription, jointe en annexe, est à renvoyer impérativement avant le samedi 7 octobre 2023, par mail, à julien.housset@ffaviron.fr

Luc Poncelet
Président de Ligue
Président de la Commission Sportive



Julien Housset
Coordonnateur Technique Régional





Colloque Régional des Entraîneurs de club

« Fondamentaux techniques et formation athlétique des rameurs »

Dimanche 15 octobre 2023 – Carcassonne

PROGRAMME PREVISIONNEL

9H30 – 10H00

Accueil des participants – café

MATIN

10H00 – 12H00

Les fondements techniques de l'aviron français

Intervenant **Olivier Pons** - Conseiller Technique National

- **Présentation des attendus fédéraux de la formation au haut niveau**
- **Questions et temps d'échanges**

12H00 – 12H30

Focus stratégie sportive 2023 – 2024

Intervenants **Equipe Technique Régionale**

12H30 – 14H00

Repas en commun

APRES MIDI

14H00 – 14H30

Analyse du niveau technique et athlétique des collectifs Occitanie

Intervenants **Equipe Technique Régionale**

14H30 – 16H30

Formation et préparation athlétique des rameurs

Intervenant à préciser

- **Présentation de l'intervenant**
- **Questions et temps d'échanges**

16H30

Conclusion du colloque

Contact :

Julien Housset – CTR Coordonnateur Technique Régional

Julien.housset@ffaviron.fr

06 18 63 58 97