



DÉVELOPPEMENT DES QUALITÉS PHYSIQUES CHEZ LE JEUNE RAMEUR

PRÉSENTATION DU PROGRAMME DE FORMATION

Cette formation vise à développer les compétences nécessaires à l'optimisation de l'entraînement chez le jeune rameur de compétition.

MODALITÉS



28/01/2019 (14h00) – 30/01/2019 (12h00)



CREPS de Vichy



Entraîneurs bénévoles ou professionnels



Formation : 214,50 € / Hébergement (PC) : 68 €

PROGRAMME

- **Lundi** **14h00** : Croissance et développement physiologique de l'enfant et l'adolescent : de la théorie à la pratique (*A. DIRY*)
16h30 : Pause & échanges
17h00 : Impact des distances en fonction des catégories (*A. DIRY*)
- **Mardi** **8h30** : Comment évaluer et entraîner les qualités physiques chez le jeune rameur : expérience de terrain (*A. DRUENNE & A. DIRY*) (vitesse, coordination, force, endurance, souplesse)
12h30 : Pause déjeuner
13h30 : Programme Performance Jeune (PPJ) (*G. DEPIERRE*)
15h30 : Pause & échanges
16h00 : Atelier
- **Mercredi** **8h30** : Challenge du jeune rameur (*M. MARTEAU*)
11h30 : Évaluation de fin de stage et débriefing

INTERVENANTS

Gaël DEPIERRE

Allison DIRY

Adrien DRUENNE

Mickaël MARTEAU

Responsable PPJ

Doctorante - MAP

Entraîneur AMJ

CTN

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

Allison DIRY

allison.diry@ffaviron.fr

