



Stage dynamique et stratégies de gestion des équipes

Présentation du programme de formation

Cette formation invite à expérimenter la dynamique des équipes de l'intérieur afin de mieux comprendre les mécanismes à l'origine de la performance collective.

Modalités

- Durée : 3 jours
du lundi 17 novembre 2014 à 15h00
au jeudi 20 novembre 2014 à 14h00
- Lieu : CREPS de Boulouris
- Prérequis : Entraîneur bénévole ou professionnel.



Programme

D'une durée de 3 jours, l'alternance de défis avec des débriefings et des apports théoriques permettent de :

- Mieux se connaître et mieux comprendre le fonctionnement des autres.
- Mettre à jour les interactions entre individus à l'origine des conflits.
- Sortir de sa zone de confort pour évoluer vers un fonctionnement collectif plus efficace.
- Transférer des situations pratiques dans le milieu sportif et professionnel.
- Appréhender les problématiques de leadership et de management.
- Connaître les éléments caractéristiques de la formation d'une équipe.
- Utiliser au mieux les compétences de chacun des membres d'un groupe.

Plusieurs défis, qui requièrent des qualités intellectuelles, physiques et émotionnelles sont proposés à un groupe idéalement constitué de 10 à 15 personnes. A l'issue de chacune de ces situations, un débriefing est systématiquement fait, et chacun des membres du groupe est invité à s'exprimer sur ce qui s'est passé : tant au niveau du fonctionnement du groupe, du processus de décision, de la gestion de la tâche et de ses émotions que des difficultés qu'il a pu rencontrer. Des parallèles sont faits avec la pratique sportive et/ou professionnelle.

Progressivement, des règles de fonctionnement de plus en plus élaborées sont mises en place, dans le respect de chacun, et le groupe évolue au fur et à mesure des situations, avec quelques apports théoriques issus de la Programmation Neuro Linguistique, l'Analyse transactionnelle, et la communication non-violente.

Une réflexion collective est menée au début du stage et plus individuelle en fin de stage qui comprend des perspectives personnelles et professionnelles.



RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE
Pascal MOREL

Conseiller technique national
pascal.morel@avironfrance.fr



La musculation en aviron : de la théorie à la pratique

Présentation du programme de formation

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.

Modalités

- Durée : 2 jours
du lundi 13 octobre 2014 à 10h00
au mardi 14 octobre 2014 à 16h00
- Lieu : Pôle France Aviron de Lyon.
- Prérequis : Entraîneur bénévole ou professionnel.



Programme

Lundi :

10h00-11h30 – Entraînement de la force maximale et de la force endurance (Hugo MACIEJEWSKI et Samuel BARATHAY).

11h30-13h00 – Force, vitesse et puissance musculaire (Hugo MACIEJEWSKI).

13h00-14h00 – Pause déjeuner.

14h00-16h00 – Programme d'entraînement – Regard d'un entraîneur national (Samuel BARATHAY).

16h00-18h30 – Entraînement de la force chez les jeunes (Hugo MACIEJEWSKI).

Mardi :

08h30-12h30 – Travaux pratiques au Pôle France de Lyon : analyse technique des exercices de musculation (David CHABROUD, CTR Haltérophilie).

12h30-13h30 – Pause déjeuner.

13h30-15h30 – Retour sur les travaux pratiques (David CHABROUD, Samuel BARATHAY et Hugo MACIEJEWSKI).

15h30-16h00 – Évaluation de fin de stage et débriefing.

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

Hugo MACIEJEWSKI
Conseiller Technique National
hugo.maciejewski@avironfrance.fr





La préparation physique chez le rameur de compétition

Présentation du programme de formation

Cette formation vise à développer les compétences nécessaires au développement de la préparation physique du rameur de compétition.

Modalités

- Durée : 2 jours
du lundi 15 décembre 2014 à 14h00
au jeudi 18 décembre 2014 à 12h00
- Lieu : Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance
- Prérequis : Entraîneur bénévole ou professionnel



Programme

Lundi :

14h00-17h00 : Education athlétique et gymnique (Thierry Blancon)

Mardi :

9h00-12h00 : Le travail de proprioception (Mathieu Chirac)
14h00-16h00 : Le travail avec médecine-ball (Norbert Krantz)
16h00-18h00 : L'évaluation et les tests (Stéphane Caristan)

Mercredi :

9h00-12h00 : Le travail de « ramper – porter – tirer » (Norbert Krantz)
14h00-16h00 : La force pliométrique (Thierry Blancon)
16h00-18h00 : Le stretching ou les étirements (Stéphane Caristan)

Jeudi :

8h00-10h00 : Visite des installations
10h00-12h00 : Le cross-fit (Norbert Krantz)

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

Hugo MACIEJEWSKI
Conseiller Technique National
hugo.maciejewski@avironfrance.fr





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

- Durée : 2 jours
du lundi 19 janvier 2015 à 10h00
au mardi 20 janvier 2015 à 16h00
- Lieu : Pôle France Aviron de Nantes.
- Prérequis : Entraîneur bénévole ou professionnel.



Programme

Lundi :

10h00-12h30 : Croissance et développement physiologique (Sébastien RATEL)

12h30-13h30 : Pause déjeuner

13h30-18h30 : Comment évaluer et entraîner les qualités physiques (Hugo MACIEJEWSKI et Sébastien RATEL) :

- la vitesse,
- la coordination,
- la force,
- l'endurance,
- la souplesse.

Mardi :

08h30-11h30 : Travaux pratiques (Vincent THOMAS et Hugo MACIEJEWSKI).

11h30-12h30 : Retour sur les travaux pratiques (Hugo MACIEJEWSKI)

12h30-13h30 : Pause déjeuner.

13h30-15h30 : Programme d'entraînement – Regard d'un chef de secteur (Olivier PONS)

15h30-16h00 : Évaluation de fin de stage et débriefing.

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

Hugo MACIEJEWSKI

Conseiller Technique National

hugo.maciejewski@avironfrance.fr





Lactatémie et entraînement en aviron : les clés d'un entraînement efficace

Présentation du programme de formation

Ce séminaire, organisé par l'Université de Chambéry, vise à actualiser les connaissances théoriques sur le lactate afin d'optimiser l'entraînement.

Modalités

- Durée : ½ journée - jeudi 22 janvier 2015 de 13h30 à 17h30
- Lieu : Département STAPS de l'Université de Chambéry.
- Public : Entraîneur bénévole ou professionnel.

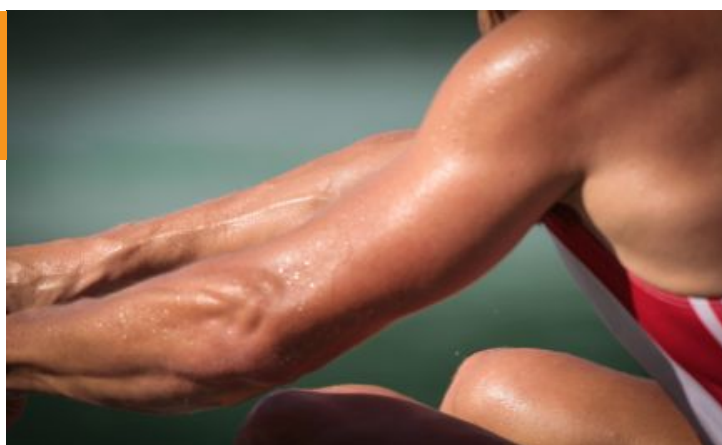


Programme

- 13h30-15h30 : Métabolisme du lactate, fatigue musculaire et performance (Laurent MESSONNIER).
- 15h30-16h00 : Le lactate au cœur de l'entraînement du rameur français (Hugo MACIEJEWSKI).
- 16h00-16h30 : Utilisation pratique des mesures de terrain en équipe de France d'aviron (Alexis BESANÇON).
- 16h30-17h30 : Échanges d'expériences.

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

Hugo MACIEJEWSKI
Conseiller Technique National
hugo.maciejewski@avironfrance.fr



aviron
france





Les nouvelles technologies au service de la performance

Présentation du programme de formation

Les nouvelles technologies envahissent le monde du sport, l'entraîneur peut donc se sentir dépassé par cette avalanche de nouveautés techniques. Cette formation présente les outils les plus utiles et pertinents pour optimiser l'entraînement du rameur de compétition. L'utilisation pratique, mais aussi les limites de ces outils seront abordées.

Modalités

- Durée : 2 jours
du lundi 3 novembre 2014 à 10h00
au mardi 4 novembre 2014 à 16h00
- Lieu : Pôle France Aviron de Nancy.
- Prérequis : Entraîneur bénévole ou professionnel.



Programme

Lundi :

- 10h00-11h15 : Les mesures physiologiques à l'entraînement : lactates et fréquences cardiaques (Hugo MACIEJEWSKI)
- 11h15-12h30 : Cardiofréquencemètre et GPS : le retour du terrain (Alexis BESANÇON)
- 12h30-13h30 : Pause déjeuner
- 13h30-14h30 : Comment gérer les charges d'entraînement à partir de la variabilité de fréquence cardiaque ? (Alexis BESANÇON et Hugo MACIEJEWSKI)
- 14h30-16h00 : Évaluation des qualités musculaires avec l'Optojump et le Gymaware (Hugo MACIEJEWSKI et Alexis BESANÇON)
- 16h00-18h30 : L'analyse vidéo avec Rowing In Motion et Ubersense (Didier LEREBOUTET)

Mardi :

- 08h30-09h30 : Fonctionnement d'un pôle France (Sébastien BEL)
- 09h30-11h30 : Travaux pratiques (Hugo MACIEJEWSKI)
- 11h30-12h30 : Retour sur les travaux pratiques (Hugo MACIEJEWSKI)
- 12h30-13h30 : Pause déjeuner
- 13h30-15h30 : Les applications pratiques pour Smartphones (Hugo MACIEJEWSKI)
- 15h30-16h00 : Évaluation de fin de stage et débriefing



RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

Hugo MACIEJEWSKI
Conseiller Technique National
hugo.maciejewski@avironfrance.fr