

OBJECTIFS

- Actualiser ses connaissances scientifiques sur l'entraînement en matière de physiologie.
- Connaître les outils de terrain récemment mis à disposition de l'entraîneur.

PUBLIC

- Entraîneur professionnel titulaire d'un BEES 1^{er} degré Aviron ou BEES 2^e degré Aviron ou BP JEPS mention Aviron.
- Entraîneur bénévole titulaire du diplôme d'entraîneur fédéral, rivière ou mer.

EFFECTIF

- 10 personnes.
- La FFSA se réserve le droit d'annuler la session si le nombre de participants est insuffisant.

SESSION

**Du lundi 10 décembre 2007 - 10 h
au mardi 11 décembre 2007 - 17 h**

DURÉE

2 jours - 15 heures.



CONTENU

- Facteurs de la performance en aviron, test laboratoire, légitimité du programme français.
- Cinétique lactique et performance en aviron.
- Efficacité des séances de musculation en endurance de force (C2) et de l'entraînement à l'ergomètre.
- Conception d'outils et de critères de terrain à partir des dernières recherches en physiologie.

COÛT

Frais de formation : 150 € (10 €/h)

Frais d'hébergement et de restauration : 60 €
en pension complète.

FINANCEMENT

Toutes les informations en page 26.

LIEU

Pôle France Lyon
Base de Miribel Jonage
chemin de la Bleta
69120 VAUX EN VELIN
Tél. 04 78 79 93 10

INSCRIPTION

Renvoyez à la fédération la fiche de candidature
avant la date limite du :

26 octobre 2007

ORGANISME DE FORMATION

Responsable pédagogique
Alexis BESANÇON
Conseiller Technique National
alexis.besancon@avironfrance.fr

FFSA
Centre de formation agréé n° 11 94 05328 94
SIRET n° 784405821 00033