

Agrément FFA n° 01000

FICHE TECHNIQUE DU STAGE D'AVIRON A L'ÎLE CHAMBOD (REGROUPEMENT DEPARTEMENTAL DE LA SAISON 2018)

Dans le cadre du plan fédéral de formation de ses jeunes rameurs licenciés voulant progresser pour faire de la compétition en 2018, le Comité Départemental de l'Ain d'Aviron a décidé d'organiser **un stage à leur intention du 17 au 20 avril 2018**. Celui-ci se déroulera **sur la base nautique de l'Île Chambod à Hautecourt-Romanèche (01250)**.

Ce stage mixte est limité à 25 rameurs issus des J13 à J18 de la saison 2018.

Il sera conduit sous la direction de **Hugo LELLIG**, entraîneur salarié diplômé Brevet d'Etat du club Aviron Bugey Haut-Rhône, il sera accompagné d'**Alain CANTON**, entraîneur éducateur fédéral du club Aviron Bugey Haut-Rhône. Deux encadrants supplémentaires seront présents pour la gestion des repas et de l'hébergement.

But du stage

- ✓ Fédérer un groupe par le travail et la convivialité
- ✓ Préparer à la formation d'équipages du club en vue des prochaines régates et championnats régionaux et nationaux.
- ✓ Respecter les règles de vie en collectivité, respecter l'encadrement et les matériels.
- ✓ Respecter l'environnement.

Contenu du stage

MARDI 17 AVRIL 2018

8H30 à 10H00..... déplacement aller en bus et voitures particulières pour se rendre de Virignin à L'Île Chambod
10H30 à 12H00..... montage des bateaux et présentation de la fiche technique, présentation des conditions d'utilisation du matériel, des conditions de sécurité sur le bassin et visite des installations mises à disposition
12H à 13H30..... repas fourni par un traiteur local
13H30 à 14H30..... repos puis à 14h30 ramassage des portables
14H30 à 16H30

Pour les J14 :

Travail en bateaux courts et longs afin de préparer les championnats à venir. Une partie de ce travail se fera en skiff et double, l'autre en 4X+.

Objectifs du groupe :

Pour les rameurs en bateaux court l'objectif est de progresser techniquement et physiquement afin de développer ses capacités individuelles. Pour les rameurs en 4x+ l'objectif est de travailler son esprit d'équipe et sa cohésion au sein d'un bateau.

Pour les J16-J18 :

Sortie en skiff pour continuer le travail déjà commencé depuis le début de la saison.

Objectif du groupe :

Travailler sa technique et le travail dans l'eau pour déplacer son bateau le plus efficacement possible.

16h30 à 17h30..... étirements au sol, nettoyage et rangement du matériel
17h30 à 19h00..... débriefing des activités réalisés durant la sortie et constitution des équipages pour le lendemain et restitution des portables
19h00 à 20h00..... repas fourni par un traiteur local
20h00 à 22h30..... retour sur le lieu d hébergement
Jeux, lecture etc... puis extinction des feux à 22h30 et ramassage des portables pour la nuit

MERCREDI 18 et JEUDI 19 AVRIL 2018

7h00..... Réveil, mise en tenue de sport
7h00 à 8h00..... Départ footing + échauffement musculaire au sol
8h00 à 9h00..... Petit déjeuner et restitution des portables
9h00 à 9h30..... Sortie et préparation du matériel avant d embarquer... à 9h30 ramassage des portables
9h30 à 12h00

Pour les J14

Travail en 8x+, 4x+, 2x et 1x. En bateau court, l objectif est d amener chaque individualité à progresser, passer son aviron d or. Pour les bateaux longs l objectif est que chaque individualité mette en œuvre ses capacités au service de l équipage.

Objectifs du groupe :

Amener les rameurs en phase d autonomie, c.-à-d. :

- être capable d apprécier si les conditions permettent ou non d effectuer une sortie
- être maître de son embarcation que l on soit seul ou en équipage
- être capable de se déplacer où l on veut, avec une certaine efficacité, dans les meilleures conditions de sécurité

Former les équipages en vue de la participation au championnat de ligue.

Pour les J16-J18 :

Sortie en 1X et 2X. Travail de force/endurance, travail de vitesse et technique.

Objectifs du groupe :

Apprendre à déplacer son bateau plus loin à chaque coup d aviron en augmentant la distance parcourue par coup par l amélioration des éléments fondamentaux de l exécution technique du geste :


- la tenue de la poignée
- le croisement en couple
- le remplacement
- la prise d eau
- la propulsion
- le dégagé
- le rythme
- l ensemble en 2X

12h00 à 13h30..... repas fourni par un traiteur local et restitution des portables
13h30 à 14h30..... repos puis à 14h30 ramassage des portables
14h30 à 16h30

Pour les J14 :

Changement des équipages et mêmes conditions que le matin

Objectifs du groupe : l dem sortie du matin


 **Pour les J16-J18 :**
idem sortie du matin

Objectifs du groupe : Idem sortie du matin

16h30 à 17h30..... étirements au sol, nettoyage et rangement du matériel
17h30 à 19h00..... débriefing des activités réalisés durant la sortie et constitution des équipages pour le lendemain et restitution des portables
19h00 à 20h00..... repas fourni par un traiteur local
20h00 à 22h30..... retour sur le lieu d'hébergement
activité, lecture etc... puis extinction des feux à 22h30 et ramassage des portables pour la nuit

VENDREDI 20 AVRIL 2018

7h00..... Réveil, mise en tenue de sport
7h00 à 8h00..... Départ footing + échauffement musculaire au sol
8h00 à 9h00..... Petit déjeuner et restitution des portables
9h00 à 9h30..... Sortie et préparation du matériel avant d'embarquer... à 9h30 ramassage des portables
9h30 à 12h00

 **Pour tous : test de fin de stage (distance en fonction des conditions du bassin)**
Ce test se fera dans les bateaux prévus pour le championnat de ligue

Objectif du groupe :

Se donner des repères sur un parcours en condition de course et mieux visualiser sa progression

12h00 à 13h30..... repas fourni par un traiteur local et restitution des portables
13h30 à 14h00..... repos
14h00 à 16h00..... démontage des bateaux et rangement de la remorque
16h00 à 17h30..... déplacement retour en minibus et voitures particulières
17h30 à 18h00..... vidage de la remorque et fin du stage

lieu d'hébergement :

camping de l'Île Chambod (3 étoiles) en bungalows...

Matériel à amener :

- ✓ Matériel de couchage
- ✓ Linge pour les 4 journées et affaires de toilette
- ✓ Linge de rechange en cas de chavirage
- ✓ Combinaison de club
- ✓ Casquette, lunettes de soleil, crème solaire et combinaison de club

Les bateaux, sécurités, repas et camping seront réservés par le comité départemental...