

STAGE DE PERFECTIONNEMENT EN EAUX INTÉRIEURES

FORMULE 5 DEMI-JOURNÉES

Vous souhaitez vous perfectionner à l'aviron ? Perfectionner votre technique ? Acquérir un meilleur rendement de votre geste ?

Que vous soyez rameur confirmé ou non, compétiteur en catégorie senior ou master, un simple loisir, la Ligue des Hauts-de-France d'Aviron **vous propose** des stages de perfectionnement. Ceux-ci se dérouleront dans les installations du Pôle Espoir des Hauts-de-France, sur le stade nautique olympique du PAarc des Rives de l'Aa, à Gravelines (59).

Description de la prestation

Suite à un diagnostic individuel et/ou collectif, nos entraîneurs professionnels vous donneront un ou plusieurs axes de travail. L'objectif premier est de vous orienter et de construire le mouvement sur des bases techniques solides. Ces stages vous permettront également, si vous le souhaitez, de vous initier à tous les types d'embarcations (1x, 2x, 2-, 4-, 4x, 8+), et pour les plus motivés de vous préparer à une compétition nationale.

La formule est proposée Clés en main : tout est pris en charge, de la location du matériel à l'hébergement et la restauration.

Ces stages se décomposent en cinq demi-journées adaptables sur la durée en fonction des contraintes et adaptées selon les objectifs et les capacités de chacun. Chaque séance/demi-journée a une durée maximale de trois heures.

Pour qui ?

Ces stages sont ouverts à toute personne disposant d'une licence à la Fédération Française d'Aviron de type Annuelle, Universitaires ou Découvertes, en cours de validité. Tous les publics sont admis, à partir de 18 ans (16 ans possible sous conditions).

Quelques exemples de publics possibles :

- Un rameur senior s'orientant dans une démarche d'optimisation de la performance en vue de championnats à venir ;
- Un équipage master plus ou moins confirmé se préparant pour une compétition (exemple : Championnat du Monde Masters 2022 à Libourne)
- Un groupe de loisirs cherchant à perfectionner son geste technique.

Pourquoi au pôle (et pas dans votre structure) ?

| | |
|--|---|
| Encadrement sportif qualifié, expérimenté et professionnel | Bateaux performants du Pôle Espoir Hauts-de-France |
| Stages clés en main, en pension complète | Pratique sur un bassin olympique |
| Analyses vidéo ajustées au cas par cas avec Fiches techniques | Infrastructure conforme à l'accueil de public |

Modalités d'organisation

Le stage se déroule dans les locaux du Pôle Espoir des Hauts-de-France, au PArc des Rives de l'Aa - Gravelines (Stade Nautique Olympique). L'hébergement se fera dans un hôtel situé à proximité, à moins de 10 minutes en voiture. La restauration est organisée avec un restaurant traiteur situé sur la ville de Gravelines.

L'organisation peut s'organiser principalement en week-end, tout au long de l'année, selon les saisons et en fonction des disponibilités des organisateurs et des échéances sportives. Les périodes idéales sont de préférence en période estivale ou en période de vacances scolaires. Toutes les demandes sont étudiées en fonction des disponibilités de l'encadrement et des infrastructures.

Les inscriptions se font via le formulaire en ligne sur le site de la ligue : aviron-hautsdefrance.com

Tarif

Selon votre lieu de résidence, le stage est au prix de 300€ à 650€ TTC par personne. Veuillez vous référer au tableau ci-dessus pour connaître le montant de la prestation.

| Tarifification | Demi-Pension | Pension Complète |
|-----------------|--------------|------------------|
| Région HdF | 300€ TTC | 450€TTC |
| Hors région HdF | X | 650€ TTC |

En demi-pension, le prix inclut: l'encadrement professionnel, l'expertise technique, la restauration le midi (2 déjeuners), la mise à disposition du matériel et des infrastructures.

En pension complète, le prix inclut: l'encadrement professionnel, l'expertise technique, la pension complète (hébergement + restauration), la mise à disposition du matériel et des infrastructures.

Contenu pédagogique

Quelques exemples de contenu et articulation possible :

| | | |
|--|---|--|
| 1^{ère} demi-journée Diagnostic technique Analyse vidéo | 2^e demi-journée Sortie technique | 3^e demi-journée Séances B1/B6 Séances fractionnées |
| | 4^e demi-journée Sortie technique | 5^e demi-journée/ Fin de stage Parcours chronométrés Bilan Pot de départ |

