Offres de la entraîneure sport de masse (novembre 2026)

Notre entraîneure nationale chargée du sport de masse se rend directement dans les clubs et propose des entraînements et des formations sur mesure. Qu'il s'agisse d'entraînements techniques pour les rameuses et rameurs ou de formations destinées aux entraîneurs de club, les contenus sont définis conjointement et adaptés aux besoins de chaque club.

Actuellement, les trois modules de formation suivants sont proposés. D'autres offres sont en préparation :

- **Journée technique SWISS ROWING pour les rameuses et rameurs adultes**
- **Demi-journée technique SWISS ROWING pour les rameuses et rameurs adultes**
- **Formations entraîneurs SWISS ROWING – Comprendre et transmettre la technique d'aviron**

Les modules de formation peuvent être demandés par un membre du comité via le formulaire «Demande d'offre de sport de masse». Vous recevrez rapidement une réponse concernant la date souhaitée, afin que la planification interne au club puisse être effectuée.

Les dates disponibles figurent dans le document «Dates_Offres_sport_de_masse_SWISS_ROWING_jusqu'en_juin_2027» (sur Angebot Breitensport | Swissrowing en dessous).

Les conditions générales figurent au bas de cette page.

Pour plus d'informations, veuillez contacter l'entraîneuse nationale du sport de masse par e-mail:
Bea Schwarzwälder

Journée technique – Améliorer sa technique d'aviron de manière ciblée

La journée technique s'adresse aux rameuses et rameurs ambitieux issus des clubs membres de SWISS ROWING qui souhaitent perfectionner leur technique d'aviron de manière ciblée. Répartis en petits groupes homogènes, les participants bénéficient d'un encadrement pratique, de corrections techniques et de suggestions concrètes pour améliorer leur technique d'aviron en gig ou en bateau de course.

À qui s'adresse-t-elle?
Des groupes homogènes de 12 participants maximum, par exemple :

- Débutants : « Passer au niveau supérieur en bateau à rames »
- Rameurs confirmés : « Initiation au bateau de course »
- Rameurs ambitieux : « L'aviron de course pour les sportifs »

Les entraîneurs de club sont les bienvenus. Ils peuvent accompagner l'entraînement depuis un bateau à rames ou un bateau à moteur et approfondir leurs compétences techniques et méthodologiques.

Au programme

- Conseils adaptés au groupe cible en fonction de l'axe thématique convenu
- Coaching sur l'eau
- Analyse vidéo
- Retour individuel

- Accès au Padlet dédié au sport de masse

Exemple de programme pour une journée
- Accueil et organisation (env. 15 min)
- Introduction en fonction de l'axe thématique (env. 60 min)
- Séance pratique sur l'eau (env. 120 min, réparties entre les bateaux)
- Pause déjeuner avec analyse vidéo collective (60 à 90 min)
- Séances pratiques approfondies (env. 90 min, réparties entre les bateaux)
- Questions, retours et évaluation

Coût: 500 CHF par journée de formation (forfait incluant les frais)

Demi-journée technique – Coaching intensif pour équipes fixes

La demi-journée technique s'adresse à des petits groupes ou à des équipes fixes issus des clubs membres de SWISS ROWING qui souhaitent améliorer leur technique d'aviron de manière ciblée. Les participants bénéficient d'un coaching axé sur la pratique, de corrections techniques et de suggestions concrètes d'amélioration pour l'aviron en gig ou en bateau de course.

À qui s'adresse-t-elle?
Un groupe homogène dans un même bateau, par exemple

Débutants : « Passer au niveau supérieur en gig »
- Avancés : « Initiation au bateau de course »
- Rameurs ambitieux : « L'aviron de course pour les sportifs »
- Les entraîneurs de club sont les bienvenus. Ils peuvent accompagner l'entraînement depuis un bateau à rames ou un bateau à moteur et approfondir leurs compétences techniques et méthodologiques.

Au programme
- Apports adaptés au groupe cible en fonction du thème convenu
- Coaching sur l'eau
- Analyse vidéo
- Retour individuel
- Accès au Padlet dédié au sport de masse

Exemple de programme
- Accueil et organisation (env. 5 min)
- Séance pratique sur l'eau (env. 60 min)
- Analyse vidéo (env. 30 min)
- Séance pratique approfondie (env. 45 à 60 min)
- Questions, retours et évaluation

Coût : 300 CHF par demi-journée (forfait incluant les frais)

Formations entraîneurs – Comprendre et transmettre la technique d'aviron

Cette journée de coaching s'adresse aux entraîneurs de club qui forment ou entraînent des débutants et des pratiquants confirmés au sein de leur club. Cette formation allie technique d'aviron, méthodologie et coaching pratique, et montre comment transmettre efficacement les contenus techniques.

À qui s'adresse-t-elle?
- Responsables du sport de masse
- Entraîneurs et entraîneuses d'aviron pour adultes
- Membres engagés du club chargés de missions de formation

Thèmes principaux

- Comprendre la technique d'aviron
- Connaître les exercices techniques et les utiliser de manière ciblée
- Formuler efficacement des retours d'expérience
- Structurer méthodiquement les entraînements
- Recevoir des retours sur sa propre technique d'aviron
- Découvrir des outils pour le quotidien de l'entraînement

Exemple de programme pour une journée

- Accueil et organisation (15 min)
- Bloc théorique en fonction des axes prioritaires (env. 60 min)
- Séances pratiques sur l'eau (env. 120 min)
- Analyse vidéo collective (env. 60 min)
- Pause déjeuner
- Séances pratiques d'approfondissement (env. 90 min)
- Questions, retours d'expérience et évaluation

Coûts: Forfait de 500 CHF par jour de stage (frais compris)

Conditions générales

- Les offres sont ouvertes à tous les clubs membres de SWISS ROWING.
- Le club d'aviron effectuant la réservation est le partenaire contractuel de SWISS ROWING.
- Deux ou plusieurs clubs peuvent réserver une offre conjointement. Le club effectuant la réservation se charge de la coordination et reste l'interlocuteur de SWISS ROWING.
- La réservation est effectuée par un membre du comité directeur du club.
- La facturation s'effectue sous forme de fortait journalier 500 CHF (frais compris) ou de fortait demi-journée de CHF 300 (frais compris) à l'ordre du club.
- Le club est responsable de la communication interne ainsi que de la gestion des inscriptions. SWISS ROWING n'entretient aucune correspondance individuelle avec les rameuses et rameurs participant au stage.
- Le matériel (bateaux et bateau à moteur de l'entraîneur), les infrastructures, la restauration, etc. doivent être mis à disposition ou organisés par le club.
- Le club doit s'assurer de la taille maximale du groupe et de l'aptitude des participantes et participants. La gestion d'une éventuelle liste d'attente relève de la responsabilité du club.

Régulations météorologiques

- Si un cours doit être annulé en raison des conditions météorologiques, cette annulation peut être effectuée au plus tard à 20 h la veille, par téléphone ou par e-mail, auprès de l'entraîneure nationale chargée du sport de masse. Dans ce cas, aucun frais n'est facturé. En cas d'annulation tardive, 50 % du prix du stage seront facturés. Si un stage doit être interrompu après 10 h le jour même en raison des conditions météorologiques, le forfait journalier complet est dû.