



Avant-Programme du « Swiss Rowing Masters Camp »

De 17 à 19 mai 2019 à Sarnen, Maison de l'Aviron et Lac de Sarnen

Cette année, Pam's Ruderschule Sàrl propose à nouveau, en collaboration avec la Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron, un camp d'entraînement pour les compétitrices et compétiteurs Masters « Swiss Rowing Masters Camp ». Ce camp s'adresse à toutes celles et à tous ceux qui ont l'intention de participer à des régates qu'elles soient nationales ou internationales ou qui aimeraient devenir compétitrices/compétiteurs.

Date:

Début : vendredi 17 mai 2019 à 9 heures 30

Fin : dimanche 19 mai 2019 à 15 heures

Entraînement et objectifs

- Le Swiss Rowing Masters Camp s'adresse aux rameuses et rameurs de la catégorie Masters qui soit participant déjà à des compétitions ou qui ont l'intention d'y participer.
- Il offre une préparation complète soit fix en skiff soit fix en bateau d'équipe.
- Il permet également à ceux qui n'ont pas encore pu constituer d'équipe, de le faire. Des équipes peuvent également être formées avec d'autres intéressé(e)s avant le début du camp.
- Les deux entraînements quotidiens vous permettront de perfectionner votre technique et d'optimiser votre préparation à la course. Si les conditions météorologiques ne permettaient pas de sortir sur l'eau, l'entraînement se déroulerait alors en salle (ergomètre et gainage).

Parc à Bateaux

Les bateaux qui seront utilisés durant le camp seront ceux que les participants (club, privé ou loués) auront apportés. Pam's Ruderschule Sàrl peut toutefois aider les participants qui n'auraient pas de bateau fin disponible à en obtenir un et/ou qui souhaiteraient un transport de bateaux longs. Les frais en découlant, tels que organisation, location, transport, etc. sont à la charge des participants.

Hébergement et repas

Les participants seront hébergés à la Maison de l'Aviron, Brünigstrasse 182a à Sarnen où les repas (matin et midi) seront également pris. Le repas du soir n'est pas compris dans le forfait. La répartition des chambres en chambres double ou à quatre sera effectuée par les organisateurs.

Déplacement

Chaque participant organise lui-même et à ses frais son déplacement à Sarnen et le retour chez lui. Il ne percevra aucune indemnité de déplacement. Des places de stationnement gratuites sont à disposition à proximité du Centre d'Aviron de Sarnen.

Equipement

Nous vous prions de prendre le bateau fin que vous utiliserez durant le camp. N'oubliez pas tous les sièges, portants, rames, chevalets, outils et compte-coups, si vous en disposez d'un, de même que gourdes, chaussures de gym propres pour l'entraînement en salle, etc.



Organisateur/encadrement

Le weekend d'entraînement, à la demande de la Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron, sera mené par des moniteurs et monitrices de Pam's Ruderschule Sàrl. Pamela Weisshaupt dirigera le camp et, en fonction du nombre d'inscrits, se réserve le droit de renforcer l'encadrement.

Responsabilité/Assurance

La participation aux Swiss Rowing Masters Camp s'effectue aux risques et périls de chaque participant. La Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron ainsi que Pam's Ruderschule Sàrl déclinent toute responsabilité en cas d'accidents, de dommages personnels ou matériels ou de vols durant la manifestation et les transports. Tous les participants ont l'obligation d'avoir souscrit à titre personnel toutes les assurances requises par les circonstances telles que notamment RC, accident, maladie, bateau, annulation, etc. Il est précisé que ni la FSSA ni Pam's Ruderschule Sàrl ne fournissent de telles assurances.

Finance d'inscription

La finance d'inscription s'élève à **CHF 450.-** par personne. Cette somme comprend l'hébergement et les repas prévus selon le programme à la Maison de l'Aviron et un t-shirt souvenir. Par contre les frais de déplacement, de transport de bateaux, de ravitaillement particulier, d'assurance annulation, de repas du soir, etc. viennent en sus.

La Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron participe à hauteur de **CHF 50.-** à la finance d'inscription ci-avant pour chaque participant dûment enregistré auprès d'elle en qualité de membre actif. Afin de pouvoir bénéficier de ce soutien, n'oubliez donc pas de communiquer votre numéro d'affiliation lors de l'inscription. Si vous ne le connaissez pas, le secrétariat de la FSSA se fera un plaisir de vous le communiquer.

Les inscriptions doivent être intégralement payées avant le début du Swiss Rowing Masters Camp.

Inscription

- **Délai d'inscription : lundi 8 avril 2019 avec le formulaire d'inscription prévu**
- **Adresse d'inscription : Pam's Ruderschule Sàrl, Pamela Weisshaupt, Schulhausstrasse 20, 8704 Herrliberg**

Le nombre de places est limité. Nous accuserons réception de toute inscription dès réception. Ce ne sera cependant qu'après l'expiration du délai d'inscription que le Swiss Rowing Masters Camp d'entraînement sera définitivement confirmé, en fonction du nombre d'inscrits.

Contact

Pamela Weisshaupt (079 652 09 01 ou pamsruderschule@gmx.ch) se tient à votre entière disposition pour toute question complémentaire que vous pourriez avoir.

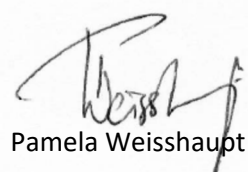
Avec nos salutations sportives

SWISS ROWING


Stéphane Trachsler
Président


Christian Stofer
Directeur

Pam's Ruderschule Sàrl


Pamela Weisshaupt