



SWISS ROWING



## SWISS ROWING «Indoor Rowing Instructor»-Cours de base

La formation pour devenir «Indoor Rowing Instructor» de SWISS ROWING s'adresse à tous les rameurs d'intérieur qui souhaitent diriger un cours d'aviron indoor dans un club d'aviron ou dans un centre de fitness. Le point d'entrée de cette formation est le cours de base d'une journée intitulé «Indoor Rowing Instructor». Ce cours de base porte sur la technique d'aviron SWISS ROWING, l'utilisation polyvalente des ergomètres Concept2, la planification et la mise en œuvre d'un cours d'aviron en salle, y compris l'utilisation de la musique.

**Date:** **Samedi, 19. Mars 2022, 9 – 16 heures**

**Responsable du cours:** Carolina Lüthi ASVZ Rowing Class Expert, ancienne athlète olympique  
Silvan Zehnder Concept 2 Suisse  
Stefan Inglin Responsable de la formation SWISS ROWING

**Lieu:** **Fabrik 11**, Ringstrasse 20, 8600 Dübendorf, [www.fabrik11.ch](http://www.fabrik11.ch)

**Coût:** **180.- CHF** (déjeuner compris)

**Nombre de personnes:** Max. 20 participants.  
Seul un nombre limité de personnes peut participer par club.

**Qualification:** Tous les participants recevront un certificat de participation à la fin du cours.

**Assurance:** **L'assurance est la responsabilité des participants!**  
Nous ne sommes pas responsables de la perte ou de l'endommagement de l'équipement personnel.

**Inscription:** En envoyant un formulaire d'inscription séparé à [info@swissrowing.ch](mailto:info@swissrowing.ch) au plus tard le **mardi, 1. mars 2022**. Vous recevrez une confirmation définitive de votre participation après la date limite d'inscription.



# Programme provisoire

sous réserve de modifications

Horaire

Contenu

09.00 heures

## Accueil

- Présentation du programme et de la gestion des cours

## Structure de la formation

- Autres offres de SWISS ROWING dans le domaine de l'aviron indoor

## Zones de formation

- Relation entre l'intensité, le volume et la récupération

## Technique d'aviron

- Origine/faits/utilisation de l'ergomètre
- Réglage de l'appareil (cale-pieds, résistance, ordinateur)
- Principe et techniques cibles
- Entraînement avec courbe de force comme feedback.
- Observation et analyse des mouvements

12.00 heures

## Pause déjeuner

13.00 heures

## Formation à l'équipement

- Ce que le PM5 peut faire - Mise à jour du firmware
- Course virtuelle
- Soins directement après la formation / l'entretien
- Petites corrections techniques

## Perçu à la «Indoor Rowing Class»

- Structure de la leçon (contenu et structure)
- Quel rôle joue la musique ?
- L'instructeur en tant que coach, cox, motivateur et animateur

16.00 heures

## Feedback, conclusion et fin du cours