



MODULE DE COURSE D'AVIRON DE MER DE WORLD ROWING (PARTIE A - VIRTUEL) INFORMATIONS SUR LE (OU LA) PARTICIPANT(E)

APERÇU

Le module de course d'aviron de mer s'adresse aux entraîneurs d'aviron expérimentés qui souhaitent diriger des athlètes d'aviron de mer, ainsi qu'aux responsables de clubs et d'événements qui souhaitent en savoir plus sur les deux formats de course d'aviron de mer.

Le module a été divisé en deux parties : Une partie virtuelle (A) et une partie pratique (B).

Les séances en mode virtuel de la partie A sont un mélange de vidéoconférences préenregistrées, de deux ateliers en direct et de quatre tâches écrites. Le cours couvre les éléments suivants :

- A. Introduction à la course d'aviron de mer
- B. Gestion sécuritaire des séances d'entraînement sur l'eau, y compris la gestion des risques, les dangers de la navigation, les plans de flottaison, les vérifications du bateau et de l'équipage, la séance d'information, les inscriptions à l'arrivée et au départ.
- C. Mise à l'eau et débarquement sur une plage et exercices de sauvetage
- D. Technique de course : Aperçu des phases techniques et tactiques du sprint et de l'endurance sur plage. Le départ, l'aviron de slalom, le travail sur l'eau, le virage dans la course et l'arrivée sur la plage.
- E. Logistique de la course : sprint sur plage - aperçu des exigences physiques de la course, aperçu de la logistique de la course (progression, contre-la-montre, dernier huit, groupe d'embarcations, équipement standard, sélection des couloirs) et du rôle des conducteurs de bateaux.
- F. Comment mettre en place un cours d'entraînement de sprint de plage et organiser des courses de sélection.

Nous sommes ravis d'annoncer que la principale formatrice d'aviron de mer de World Rowing, Guin Batten donnera le cours avec le soutien des responsables du développement des entraîneurs de RCA.

Les participants ayant réussi le cours recevront un certificat virtuel de la Partie A du Module de course d'aviron de mer de World Rowing.

CONFÉRENCES VIDÉO

Avant la séance de l'atelier, nous vous demandons de regarder les conférences théoriques pertinentes afin que vous puissiez participer à la discussion et achever les tâches. Cliquez sur les liens intégrés aux titres dans le tableau ci-dessous et vous serez dirigé vers YouTube. Les conférences sont présentées par Guin Batten dans son style distinct et contiennent des vidéos d'action. Il est essentiel que vous les ayez toutes regardées avant les ateliers.

ATELIERS EN DIRECT

Il y aura deux ateliers en direct, pour partager votre apprentissage, vous préparer aux tâches écrites, poser des tas de questions et approfondir certains sujets de courses d'aviron de mer.

Les ateliers durent trois heures et auront lieu le mardi 14 et le jeudi 16 juin 2022 entre 11 h et 14 h (HP).

TÂCHES

1. Tâche du plan de flottaison - planification d'une séance d'entraînement d'endurance sur la plage de Torre's Beach. (Temps de réalisation estimé : 30 minutes)
2. Tâche d'évaluation dynamique des risques - évaluation des risques et actions pour une session d'entraînement de sprint sur plage. (Temps de réalisation estimé : 30 minutes)
3. Tâche sur les compétences de course - plan pour enseigner une compétence de sprint sur plage (entrée, sortie, virage, slalom ou décrochage de surf). Utilisez le modèle. (Temps de réalisation estimé : 30 minutes)
4. Plan d'action personnel - un plan pour vous avec des objectifs à court, moyen et long terme. Utilisez le modèle. (Temps de réalisation estimé : 15 minutes)

Chaque tâche sera mise en place dans les ateliers et vous disposerez d'un nombre déterminé de jours pour soumettre votre tâche à partir de la date du dernier atelier. Si, pour une raison quelconque, on vous demande de soumettre à nouveau votre tâche, le délai sera prolongé.

Un dossier Google Drive sera mis à votre disposition pour que vous puissiez y soumettre votre tâche. Les commentaires sur vos tâches seront aussi partagés ici.

CERTIFICATS

Les personnes qui réussissent cette formation recevront un certificat de la Partie A de World Rowing.