

LOISIR « DÉFIS »

Club Aviron Vevey

14.02.2021

ORIGINE DU GROUPE

En 2020, quelques passionnées et passionnés à la recherche d'adrénaline ont décidé, avec le soutien du comité, de se préparer durant toute la saison dans le but de participer à Bilac, à la RoestiCup et aux Championnats Romands (malheureusement annulés en raison d'algues sur le lac de Divonne).

Leurs efforts ont été couronnés d'un franc succès (2h36 pour Bilac, 28 minutes pour la RoestiCup), et force est de constater que la demande d'une équipe plus compétitive au sein de l'Activité Loisir est bien réelle.

OBJECTIF

Obtenir des bateaux rapides et coordonnés avec des rameuses et rameurs engagés durant toute la saison dans le but de présenter des bateaux qui glissent de manière optimale lors de défis sportifs.

MOTIVATIONS

- Permettre à des rameuses et rameurs de tout âge recherchant des défis sportifs de s'adonner à la rame de manière plus compétitive.
- Offrir à d'anciennes compétitrices et compétiteurs de tout âge une opportunité de renouer avec la compétition sans les contraintes d'un groupe d'élite.

DÉFIS SPORTIFS

- Dépendants du programme des activités de l'année en cours.

DÉROULEMENT DES ENTRAÎNEMENTS

Description :

- Ramer sur une distance de 15 km en moyenne par sortie sur des quatre fins, des doubles ou des yolettes.
- Maintenir une cadence soutenue, exercer les départs, les accélérations et la coordination.
- Améliorer la technique grâce à des exercices ciblés.

Fréquence et lieu :

- Deux fois par semaine selon les disponibilités de chacun.
- Sur le lac si les conditions météorologiques le permettent, en salle (ergomètres et bassin) en cas de mauvais temps.

Formation des bateaux :

- Selon les envies et les ambitions de chacun en un premier temps, puis selon des critères plus techniques dans le but de présenter des bateaux performants et coordonnés lors des régates.

Communication au sein du groupe :

- Via un groupe WhatsApp

INSCRIPTIONS

Si tu es intéressé-e, inscris-toi auprès de Kathrin Gruber kathringruber@hispeed.ch d'ici au **31 mai 2021 au plus tard** en précisant :

- tes motivations
- tes attentes/ambitions
- la ou les régates auxquelles tu souhaites participer (Bilac, RoestiCup, Championnats Romands)