



GROUPE « LOISIR-DEFIS »

OBJECTIF DU GROUPE

Améliorer les performances en aviron et mettre à l'épreuve les progrès réalisés en participant à des régates selon les capacités et les envies de chacun-e.

DEFIS SPORTIFS

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

ENTRAINEMENTS

a) 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.

b) Fréquence et lieu :

- Deux fois par semaine durant toute l'année.
- Sur le lac si les conditions météorologiques le permettent, en salle (ergomètre et bassin) en cas de mauvais temps.

c) Formation des bateaux :

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

d) Communication au sein du groupe :

- Via un groupe WhatsApp

INSCRIPTION

Auprès de Kathrin Gruber kathringruber@hispeed.ch en précisant :

- ton niveau
- tes attentes / motivations
- La (es) régates que tu ambitionnes.

CAV_CL_22.02.2022