

Atelier *Aviron de Mer* dont une régates ad hoc

Coastal Rowing Workshop inc. Pop Up Race

Le Club Nautique de Montreux a l'unique privilège de vous proposer la participation à un weekend *d'offshore rowing* (côtier) avec Rowing in Europe.

Date : 14-15 mai 2022

Lieu : Club Nautique de Montreux

Le Club Nautique de Montreux a l'unique privilège de vous proposer la participation à un weekend *d'offshore rowing* avec Rowing in Europe.

Le séminaire se déroulera en français et en anglais.

Registration/Info

Team@rowing-in-europe.com



Qu'est-ce qui vous attend dans cet atelier ?

- Formation théorique intensive
- Beaucoup de pratique : balades en bateaux côtiers / Co1x / Co2x / Co4x
- Entraînez-vous sous la direction d'un entraîneur d'aviron côtier WR
- Option : apportez votre bateau
- Places limitées
- Trouvez plus d'informations sur l'aviron côtier sur notre blog @rowing_europe

VOTRE SUCCES D'APPRENTISSAGE

Vous connaissez le Spirit de l'aviron de mer FISA, World Rowing et êtes informé sur la sécurité sur la côte.

Vous pouvez régler votre bateau en fonction des conditions météorologiques

Vous pouvez arroser votre bateau et embarquer

Vous connaissez les bases du Beach Sprint et des longues distances

Vous êtes capable de ramer le virage à 180 degrés proprement et rapidement

Vous apprenez à ramer à travers différentes hauteurs de vagues

Vous rentrez chez vous avec le sourire

Prérequis : rameur confirmé :

- **300 km d'expérience d'aviron minimum, rivière ou lac**
- **Bonne condition physique, adhésion à un club**
- **3 ans d'expérience en aviron, au moins 15 min de nage**



Atelier Coastal Rowing (Aviron de Mer)

Le Club Nautique de Montreux a l'unique privilège de vous proposer la participation à un weekend *d'offshore rowing* avec Rowing in Europe.



**Courses de sprint depuis la plage du Pierrier et
course d'endurance dans la Baie de Clarens à Montreux.**

Date: 14-15 mai 2022 avec 10 à 25 participants

8.45	Arrivée des participants
9.00	Bienvenue du Président CNM
9.15	Qu'est-ce l'offshore – introduction
9.20	VIDEO Qu'est-ce le Coastal Rowing ?
9.45	La différence entre Coastal Rowing (côtier) et l'aviron d'eau calme Discussion <ul style="list-style-type: none">• Quelles sont les différences avec l'eau calme?
10.00	Les grandes différences : <ul style="list-style-type: none">• Classes de bateaux et dimensions• Comment monter mon bateau• Technique
10.30	Pause-café / vestiaire
10.45	Arrivé à la plage du Pierrier
10.50	Séance Bateaux (1) : Coastal Boat
11.00	Séance sur l'eau : ramer et acquérir de l'expérience
12.00 -13.00	Repas de midi, explications, beach sprint
13.15	Séance bateau (2) : Technique
13.30 - 14.30	Séance sur l'eau (3) : Appliquer la théorie Séance bateau avec coach
15.00	Théorie de la compétition beach sprint (départ depuis la plage).
15.15 – 16.45	Beach sprint compétition
17.00	Charger les bateaux
18.30	Remise des prix



Atelier Coastal Rowing (aviron de mer)

Le Club Nautique de Montreux a l'unique privilège de vous proposer la participation à un weekend *d'offshore rowing* (côtier) avec **Rowing in Europe**.



Régate aviron de mer – longue distance Course d'endurance dans la Baie de Clarens à Montreux.

Date: 15 mai 2022

- Open to all Rowers – ouvert à tous rameurs/eses

Jour : 2 (option).

8.45	Arrivée des participants
9.00	Endurance race 4-5 Km
	<ul style="list-style-type: none">• Préparer les bateaux• Mise à disposition des bateaux (Co1x, 2x, 4x)• Warm up•
10.15	Départ de la Course
12.30	Chargement des bateaux
13.00	Remise des Prix
	Fin de l'événement

