

TEAM BUILDING AVIRON



Stéphane Durand

COACH INTERNATIONAL D'AVIRON

Tel. (+33) 06 40 90 83 67 - ste_durand@yahoo.fr



“LA TRAINERA” ... SES ORIGINES

La traînière est un bateau de pêche traditionnelle côtière du littoral basque. En bois et d'une longueur de 12 mètres propulsé à rame. A l'origine, sa forme profilée était pensée pour être les premiers sur les lieux de pêche mais surtout arriver en tête au port afin de prédominer la vente du poisson...

Avec le temps, ces embarcations en bois sont devenues des F1 en carbone avec un équipage de 14 rameurs qui s'affrontent durant toute la saison estivale face à une ferveur populaire et culturelle qui réunit jusqu'à 120000 personnes le jour de la grande finale « bandera de la Concha » à San Sebastián.

- **14 PERSONNES : 13 RAMEURS + 1 BARREUR**
- **12 METRES DE LONG**

A group of men are rowing a team boat on a blue body of water. They are wearing white and blue athletic gear. The background shows a hilly coastline under a clear blue sky.

L'AVIRON EN MODE "TEAM BUILDING"

L'aviron est un sport complet puisqu'il fait travailler les principaux groupes musculaires du corps (jambes, tronc, bras) soit environ 80% de la masse corporelle. De plus, la découverte de cette activité est accessible à tous car elle ne nécessite aucune condition physique particulière.

Au-delà des bienfaits sur le plan moteur, l'aviron pratiqué en équipe favorise et retrouve plusieurs qualités indispensables au monde de l'entreprise.

La cohésion : maître mot en aviron

“LA COHÉSION” ... LE SOCLE INDISPENSABLE

- L'esprit d'équipe et la cohésion forment le moteur phare de l'aviron. L'équipage est une chaîne dont chaque maillon va conditionner la vitesse et l'équilibre de la coque
- La force et la technique des rameurs n'est jamais absolument identique. Il faut savoir conjuguer avec nos différences, à l'instar d'une entreprise, si les employés ne font qu'un, la productivité ne sera que meilleure
- L'aviron pratiqué en team building efface toute différence par la même responsabilité attribuée à chacun : ramer et se mettre au service des autres tout en se faisant plaisir !





**LE “TEAM BUILDING AVIRON”
PERMET AUSSI
LE DEPASSEMENT DE SOI**

On peut tout à fait trouver un Directeur Commercial ramer avec un Informaticien, se retrouvant donc au même niveau au sein de l'embarcation. C'est un facteur largement sous-estimé de la performance d'une entreprise.

Ce pied d'égalité tend à favoriser une cohésion globale, elle-même nécessaire pour développer l'esprit d'équipe.

En outre, une bonne communication entre les salariés est nécessaire pour être performant. La particularité de ce sport est d'avancer en tournant le dos à son objectif. La confiance « aveugle » et le rôle du barreur est par conséquent déterminante.

UNE COORDINATION INDISPENSABLE POUR MAINTENIR LE CAP

Les 3 clés pour réussir son expérience en équipage :

- Clarifier le but commun **pour** tous aller dans le même sens,
- Apprendre à bien se connaître entre équipiers **pour** interagir efficacement,
- Développer une communication authentique **pour** se dire les choses, durant l'action.

« Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite »

Henry Ford





L'HUMAIN AU CENTRE DE L'AVENTURE...

La place de chacun dans l'entreprise :

En posant la question « Comment sommes-nous perçus dans le regard de l'autre ? », on ouvre une réflexion sur l'identité et la cohésion humaine, deux éléments essentiels à la vie en entreprise.

Lorsqu'on embarque sur une frêle embarcation des choses simples se passent :

- **On lâche prise instantanément en étant sur l'eau.**
- **Les téléphones, PC et clefs de voitures restent à terre**
- **Il n'y a pas « d'issue de secours » ni d'échappatoire. On est tous au service d'un bateau et la nature nous invite à partager ses bienfaits**



DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE TYPE :

8H30 . Café, jus de fruits et viennoiseries de bienvenue.

. Présentation du club, de l'équipe, et du déroulement de l'activité.

. Mise à disposition de vestiaires et salle d'honneur sous clef.

9H00 . Apprentissage élémentaire du geste sur un simulateur spécifique.

9H20 . Répartition des participants sur l'embarcation et démarrage de l'activité

. Initiation progressive pour développer la cohésion

10H00 . Débarquement sur la plage de Corbières, débriefing et hydratation

. Retour par la mer en tirant un bord en direction de Niolon

11H30 . Fin de l'activité, rangement du matériel + échanges entre les participants et moniteurs.

12H00 . Restaurant du CAM ou traiteur dans la salle d'honneur

13H00/ 18H00 . Début du séminaire de l'entreprise

. MASTER EN EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE « ENTRAÎNEMENT ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE SPORTIVE »

. BREVET D'ETAT SPÉCIALITÉ AVIRON

PALMARÉS

- MEMBRE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE de 1987 à 1992
- VICE-CHAMPION DU MONDE JUNIOR
- VICE-CHAMPION DU MONDE UNIVERSITAIRE
- 5 FOIS CHAMPION DE FRANCE
- 2 FOIS CHAMPION D'ESPAGNE

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

JEUX OLYMPIQUES

- 2012 (LONDRES) Entraîneur équipe Argentine
- 2016 (RIO DE JANEIRO) Entraîneur équipe Algérie

JEUX PANAMÉRICAINS - 2019 (Pérou)

JEUX CENTRE AMERICAINS ET CARAÏBES - 2018 (Colombie)

CHAMPIONNATS DU MONDE

- 2019 (Autriche) Entraîneur Élite
- 2016 (Hollande) Entraîneur U23
- 2011 (Slovénie) Entraîneur Élite
- 2009 (France) Entraîneur Junior

EQUIPAGES ENTRAÎNÉS

- 2020/2024 - UNION NAUTIQUE DE LYON et LIGUE AUVERGNE RHÔNE-ALPES (France)
- 2017/2019 - CLUBE REGATAS DO FLAMENGO (Brésil) et FEDERACION DE REMO PUERTO RICO (U.S.A.)
- 2014/2016 - FEDERATION ALGÉRIENNE
- 2009/2013 - ASOCIACION ARGENTINA de REMEROS AFICIONADOS
- 2000/2008 - REIAL CLUB MARITIM DE BARCELONA

LANGUES

FRANÇAIS - ESPAGNOL ANGLAIS - PORTUGAIS



STEPHANE DURAND
COACH D'AVIRON INTERNATIONAL



TEAM BUILDING AVIRON

STÉPHANE DURAND

COACH INTERNATIONAL D'AVIRON

Tel. (+33) 06 40 90 83 67 - ste_durand@yahoo.fr

