

Rowing
is the new
spinning

DOSSIER DE PRESSE

e-ROW



Service de presse e-ROW : Agence Vie publique
contact@agenceviepublique.com
Nathalie Cassagnes - 06 11 49 38 02
Adeline Truchot - 06 60 83 01 03

LA TENDANCE FORME

Le rameur fait son grand retour

LA PETITE HISTOIRE

Nés dans les années 70, les premiers rameurs (appelés aussi ergomètres) servaient principalement aux rameurs de compétition pour s'entraîner. Dans les années 80, la pratique s'est largement démocratisée grâce à l'invention d'un nouvel appareil par la société Concept2. Rapidement, tous les clubs d'aviron, mais aussi la plupart des salles de sport et même les particuliers, vont s'équiper de rameurs. Dans les années 90 et 2000, le rameur, toujours utilisé par les pratiquants d'aviron, est peu à peu délaissé par le grand public. Si il est présent dans toutes les salles de sport, il est de loin l'appareil le moins utilisé.

LE COME BACK

Depuis une dizaine d'années, le rameur est remis sur le devant de la scène avec le boom du Cross Fit. Il séduit les sportifs grâce à ses atouts mixant travail cardio et renforcement musculaire complet. Lors de la période COVID, un boom des ventes chez les particuliers a été observé à travers le monde. Depuis, le rameur continue son retour en force avec des nouveaux entrants sur le marché (avec des appareils développés par des fabricants comme Adidas et bientôt Decathlon) et l'apparition de studios dédiés (notamment aux USA et maintenant en France).

La Fédération Française d'Aviron a développé depuis plus de 10 ans une véritable expertise dans la pratique du rameur.



L'EXPERTISE

La FFAviron lance e-ROW

Depuis plus de 10 ans, la Fédération Française d'Aviron a développé une véritable expertise dans la pratique du rameur, l'aviron indoor, à destination de ses pratiquants et d'un public plus large. Organisation des Championnats de France et du Monde d'aviron indoor, création de l'Avifit mixant aviron et fitness, mise en place de défis connectés... la FFAviron est la référence légitime et incontournable de la pratique sur rameur.

Pour partager le plus largement possible cette expertise, la Fédération a développé son programme inédit de séances sur rameur.



Un véritable concept d'entraînement à la demande avec des vidéos disponibles en ligne sur le site mycoachtv.com, une plateforme dédiée à la diffusion de contenus sportifs.

Le programme e-ROW propose des séances complètes sur rameur renouvelées mensuellement, mais aussi des conseils techniques et des tutos matériel pour bien choisir, entretenir son ergomètre et le faire évoluer.

LES COACHS E-ROW

Pour animer ces vidéos, la FFAviron a fait appel à 4 coachs certifiés. Experts de l'ergomètre, ils ont développé des séances variées, sur le rameur mais aussi autour de l'appareil. Parmi eux Pierre Houin, Champion Olympique d'aviron à Rio et champion du monde d'aviron indoor, mais aussi Pauline, Rémi et Matthieu, tous spécialistes de la discipline. Leur objectif : des entraînements accessibles, fun, attractifs qui donnent envie de se dépenser et de sortir son rameur du placard !



Découvrez
e-ROW en vidéo



Pierre Houin
Champion
Olympique
d'aviron

LA PRATIQUE

e-ROW et ses bienfaits

e-ROW offre une expérience immersive, inspirée du fitness avec 4 univers de pratique qui répondent chacun à des envies et des besoins différents. Des séances accessibles à tous, partout, que ce soit chez soi ou dans sa salle de sport.



E-Row Stretch : explore la souplesse du corps tout en renforçant les muscles avec des séances de rameur axées sur l'étirement, le gainage et la relaxation.



E-Row Track : teste l'endurance avec des séances de rameur intensives conçues pour améliorer la condition cardiovasculaire et la résistance lors de circuits training challengeants.



E-Row Sculpt : sculpte le corps en combinant des exercices de musculation ciblés avec des séances de rameur pour obtenir des résultats de renforcement globaux et visibles.



E-Row Pulse : augmente l'intensité des séances avec des entraînements à haute intensité qui mobilise le rythme cardiaque.

LES BÉNÉFICES

Très complète, la pratique du rameur présente de nombreux bénéfices et est accessible à un large public. Cette activité permet de faire travailler les principaux groupes musculaires (jambes, bras, dos, abdominaux, fessiers... soit près de 80% des muscles du corps) tout en sollicitant fortement le système cardio-vasculaire.

Le rameur convient aussi bien pour l'entraînement des sportifs, quelle que soit leur activité de prédilection. C'est un allié incontournable pour la perte de masse grasseuse au profit de la masse musculaire.

L'activité est également indiquée pour les personnes qui n'ont jamais pratiqué de sport. Il est un atout idéal pour lutter contre de nombreuses pathologies et pour perdre du poids. Activité assise, portée, elle a un faible impact sur les articulations.



INFOS PRATIQUES E-ROW

Accessible sur mycoachtv.com
Abonnement : 40€ par an,
offrant un accès illimité à toutes les
séances en ligne

DES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

EN LIGNE

