

## INITIATION À L'AVIRON CYCLE POUR ADULTES N°2

### COMMENT S'INITIER A L'AVIRON EN 3 SÉANCES ?

Le C.Y.R.C. organise deux cycles d'initiation pour adultes au début de chaque saison sportive en septembre et octobre. Ces cycles se déroulent sur 3 séances, pour un montant de 40€ (assurance comprise).

**A la suite du cycle, si vous désirez vous inscrire pour la saison, le montant du cycle sera déduit de la cotisation annuelle.** (Nous acceptons les chèques vacances et coupons sports)

#### 1. OBJECTIF DU CYCLE:

Découvrir les différentes composantes de la pratique de l'aviron (bateau individuel et collectif, manutention du matériel, sécurité...)

L'aviron vous permettra de développer votre sens de l'équilibre, votre coordination et pratiquer une activité physique d'endurance très complète.

#### 2. ORGANISATION:

Cette action est mise en place par le Cognac Yacht Rowing Club, sous la responsabilité d'un cadre titulaire du Brevet d'Etat Educateur Sportif "Aviron".

Vous débuterez par un apprentissage en bateau individuel. Ensuite, vous pratiquerez dans des bateaux collectifs.

Se munir de chaussures et vêtements de sports ainsi que de vêtements de rechange.

#### 3. CALENDRIER:

Les séances du cycle n° 2 se dérouleront comme suit :

- 1<sup>ère</sup> séance : samedi 30 septembre, de 10h à 12h
- 2<sup>ème</sup> séance : mercredi 04 octobre, de 18h à 20h
- 3<sup>ème</sup> séance : samedi 07 octobre, de 10h à 12h

#### 4. CONDITIONS D'INSCRIPTIONS:

- Tarif : 40€ les 3 séances,
- Assurance comprise.
- Savoir nager sur une distance de 25 mètres.
- Certificat médical attestant de l'aptitude à la pratique de l'aviron
- Date limite d'inscription : le 27 septembre 2017

#### 5. RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES :

Au club d'aviron, 27 rue Jean Bart à Cognac (à côté de Véolia EAU) par téléphone au 05 45 82 02 66 (Carole Coulaud) uniquement l'après-midi, ou par email : [avironcognac@wanadoo.fr](mailto:avironcognac@wanadoo.fr)

### FICHE D'INSCRIPTION



Adulte



**CYCLE D'INITIATION POUR ADULTES N°2  
DU 30 septembre au 07 OCTOBRE 2017**

A retourner au  
Cognac Yacht Rowing Club, 27 rue Jean Bart, 16100 Cognac  
avant le 27 septembre 2017

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

E.mail : .....

Téléphone domicile ou portable: .....

En cas d'urgence, prévenir M. Mme M<sup>elle</sup> .....

au numéro suivant : .....

Je soussigné(e) M. Mme M<sup>elle</sup> .....

certifie savoir nager sur une distance de 25 mètres.

Le / / 2017

Signature