

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

Du 25 Septembre au 2 Octobre 2019



## 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 : **mercredi 25 septembre, de 18h15 à 20h**
- 2<sup>ème</sup> séance : **samedi 28 septembre, de 10h à 12h**
- 3<sup>ème</sup> séance : **mercredi 02 octobre, de 18h15 à 20h**

### 4. CONDITIONS D'INSCRIPTIONS:

- Tarif : 40€ les 3 séances,
- Savoir nager
- Certificat médical attestant de l'aptitude à la pratique de l'aviron
- Date limite d'inscription: le 25 septembre 2019
- Places limitées à 15 adultes.

### 5. RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES :

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

## FICHE D'INSCRIPTION

**CYCLE D'INITIATION POUR ADULTES N°1  
DU 25 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE 2019**



A retourner au  
Cognac Yacht Rowing Club, 27 rue Jean Bart, 16100 Cognac  
avant le 25 septembre 2019

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... Nationalité : .....

Adresse : .....

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

Téléphone domicile ou portable: .....

E.mail : .....

♦ Je soussigné(e) M. Mme .....  
certifie savoir nager sur une distance de 25 mètres.

♦ En cas d'urgence, prévenir M. Mme : .....  
au numéro suivant

♦ J'autorise le CYRC à me photographier et à utiliser ces photos sur les  
différents supports de communication. Dans le cas contraire, merci de  
cocher cette case

Le        /        / 2018        Signature :

### CADRE RESERVE AU CLUB - NE PAS REMPLIR

N° Licence : ..... Certificat Médical et sa date : .....

Montant à Payer : 40€        Montant réglé : .....

Mode et montant des règlements : .....

Espèces : ..... Coupon Sport Région : .....

Cheque bancaire de : ..... De la banque : .....

Chèques Vacances : ..... Aide C.E : .....

Saisie sur la liste du fichier club :  ok

Saisie à la FFA :  ok