

# AVIRON ADULTES CYCLE D'INITIATION AUTOMNE 2021



## 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.

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.**

### OBJECTIF DU CYCLE:

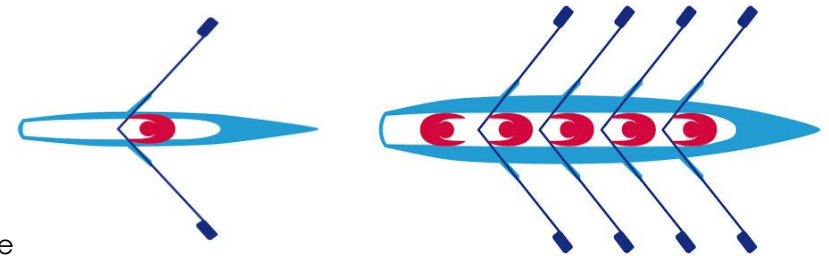
Découvrir les différentes composantes de la pratique de l'aviron (bateau individuel et collectif, manutention du matériel, sécurité...)  
L'aviron vous permettra de développer votre sens de l'équilibre, votre coordination et pratiquer une activité physique d'endurance très complète.

### 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.

### INSCRIPTION AU CYCLE 1 OU ET AU CYCLE 2 :

- Savoir nager (Si possible fournir une photocopie de brevet de 25m et plus)
- Remplir la fiche d'inscription ci-joint
- Fournir un Certificat médical attestant de l'aptitude à la pratique de l'aviron
- Fournir un montant de 40€ (Nous acceptons les chèques vacances et coupons sports)
- Date limite d'inscription: le 07 septembre 2021 pour le cycle 1 et 24 septembre 2021 pour le cycle 2
- Places limitées à 15 adultes.



(\*) Si vous êtes uniquement disponible le mercredi ou le samedi, votre initiation pourra se faire sur les dates des 2 cycles, Merci de le préciser à l'inscription.

### RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

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

## N°1 : CYCLE POUR ADULTES

**Du 8 au 15 Septembre 2021**

Les séances du cycle n° 1 se dérouleront comme suit:

- 1<sup>ère</sup> séance :** mercredi 08 septembre, de 18h15 à 20h
- 2<sup>ème</sup> séance :** samedi 11 septembre, de 10h à 12h
- 3<sup>ème</sup> séance :** mercredi 15 septembre, de 18h15 à 20h

Si vous êtes uniquement disponible le mercredi ou le samedi, votre initiation pourra se faire sur les dates des 2 cycles, Merci de le préciser à l'inscription.



## N°2 : CYCLE POUR ADULTES

**Du 06 au 13 octobre 2021**

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

- 1<sup>ère</sup> séance :** mercredi 06 octobre, de 18h15 à 20h
- 2<sup>ème</sup> séance :** samedi 09 octobre, de 10h à 12h
- 3<sup>ème</sup> séance :** mercredi 13 octobre, de 18h15 à 20h

Si vous êtes uniquement disponible le mercredi ou le samedi, votre initiation pourra se faire sur les dates des 2 cycles, Merci de le préciser à l'inscription.

