

AVIRON ADULTES CYCLE D'INITIATION AUTOMNE 2023



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 50€ (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)

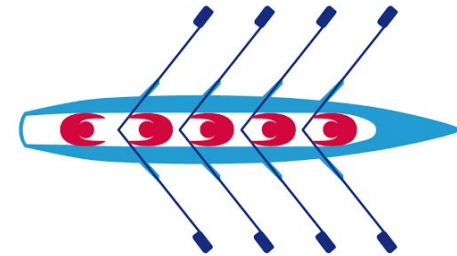
Remplir la fiche d'inscription ci-joint

Fournir un Certificat médical attestant de l'aptitude à la pratique de l'aviron

Fournir un montant de 50€ (Nous acceptons les chèques vacances et coupons sports)

Date limite d'inscription : le mercredi 6 septembre 2023 pour le cycle 1 et le samedi 30 septembre pour le cycle 2

(*) 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, par e. mail : avironcognac@wanadoo.fr ou par téléphone au 05 45 82 02 66 uniquement l'après-midi.

N°1 : CYCLE POUR ADULTES

Du 09 au 16 Septembre 2023

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

1^{ère} séance : samedi 09 septembre, de 10h à 12h

2^{ème} séance : mercredi 13 septembre, de 18h15 à 20h

3^{ème} séance : samedi 16 septembre, de 10h à 12h

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 04 au 11 octobre 2023

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

1^{ère} séance : mercredi 04 octobre, de 18h15 à 20h

2^{ème} séance : samedi 07 octobre de 10h à 12h

3^{ème} séance : mercredi 11 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.

