

AVIRON ENFANTS ET ADOLESCENTS, CYCLE D'INITIATION AUTOMNE 2023



COMMENT S'INITIER A L'AVIRON EN 5 SÉANCES ?

Le C.Y.R.C. organise deux cycles d'initiation au début de chaque saison sportive.

1ere séance d'essai gratuite.

Ces cycles se déroulent les mercredis **et** samedis de 14h à 16h, pour un montant de 60€ (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 à votre enfant de développer son sens de l'équilibre, sa coordination et son sens des responsabilités.

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".

Ce stage s'adresse à des **enfants âgés d'au minimum 10 ans (né en 2013 et avant)** et **sachant nager**.

Il débutera par un apprentissage en bateau individuel pour évoluer vers la pratique en bateau collectif. A l'issue des 5 séances, les enfants passeront leur diplôme de jeunes rameurs.

Se munir de chaussures et vêtements de sports ainsi que de vêtements de rechange à chaque séance.

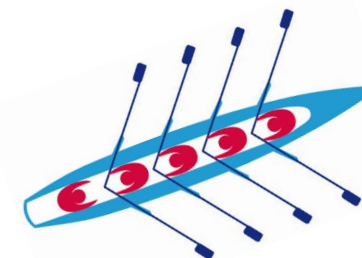
INSCRIPTION AU CYCLE 1 OU ET AU CYCLE 2 :

Savoir nager : **fournir** une photocopie **de brevet de 25m et plus)**

Remplir la fiche d'inscription ci-joint

Fournir l'attestation Questionnaire de santé QS-SPORT

Fournir un montant de 60€ (Nous acceptons les chèques vacances et coupons sports)



RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

Au club d'aviron, 27 rue Jean Bart à Cognac, par email : avironcognac@wanadoo.fr ou par téléphone au 05 45 82 02 66 uniquement l'après-midi.

N°1 : CYCLE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

Du 09 au 23 septembre 2023

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

1 ^{ère} séance :	samedi 09 septembre	} de 14h à 16h
2 ^{ème} séance :	mercredi 13 septembre	
3 ^{ème} séance :	samedi 16 septembre	
4 ^{ème} séance :	mercredi 20 septembre	
5 ^{ème} séance :	samedi 23 septembre	



N°2 : CYCLE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

Du 04 octobre au 18 octobre 2023

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

1 ^{ère} séance :	mercredi 04 octobre	} de 14h à 16h
2 ^{ème} séance :	samedi 07 octobre	
3 ^{ème} séance :	mercredi 11 octobre	
4 ^{ème} séance :	samedi 14 octobre	
5 ^{ème} séance :	mercredi 18 octobre	