

AVIRON CYCLE D'INITIATION **ADULTES** AUTOMNE 2025

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 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 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 (si possible avec la mention en compétition)

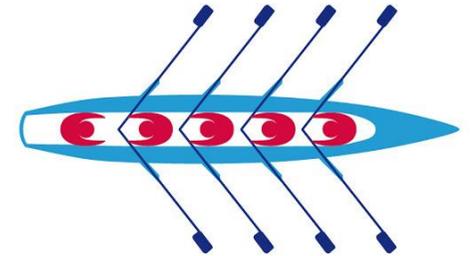
Fournir un montant de 60€ (Nous acceptons les chèques vacances et coupons sports)

Date d'inscription : au plus tard 24h avant la 1^{ère} séance. ATTENTION places Limités à 15 personnes par cycle.

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



N°1 : CYCLE POUR ADULTES

Du 13 au 20 Septembre 2025

Les séances du cycle n° 1 se dérouleront :

1^{ère} séance : samedi 13 septembre, de 10h à 12h

2^{ème} séance : mercredi 17 septembre, de 18h15 à 20h

3^{ème} séance : samedi 20 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 01 au 08 octobre 2025

Les séances du cycle n° 2 se dérouleront :

1^{ère} séance : mercredi 01 octobre, de 18h15 à 20h

2^{ème} séance : samedi 05 octobre de 10h à 12h

3^{ème} séance : mercredi 08 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.