

AVIRON STAGE SPORTIF

INITIATION DECOUVERTE



PARTICULIER

MISE A DISPOSITION DU MATERIEL ET DES LOCAUX
ENCADREMENT ASSURE PAR UN EDUCATEUR SPORTIF
TITULAIRE DU BEES AVIRON POUR VOUS CONSEILLER
UN BASSIN SECURISE

POUR UNE SEANCE DE
DEUX HEURES :
PAR RAMEUR
40 EUROS
(Assurance comprise)

POUR CINQ SEANCES SUR
3 JOURS CONSECUTIFS :
PAR RAMEUR
90 EUROS
Avec remise de diplôme

POUR CINQ SEANCES SUR
5 JOURS CONSECUTIFS :
PAR RAMEUR
125 EUROS
Avec remise de diplôme et
un apéritif ou goûte

PRE REQUIS : SAVOIR NAGER ET EN IMMERSION (Attestation de natation)

L'Aviron

Une séance comprend :

Un historique de la discipline

Une démonstration sur ergomètre et mise en situation

Une découverte sur l'eau de l'aviron

Manipulation du matériel et respect des valeurs de l'aviron

Agilité et coordination sur le geste

Propulser, équilibrer et diriger son bateau sont les trois actions de départ

Sur **plusieurs séances** :

Découverte des différentes embarcations

Seul, à deux ou à quatre

Des bateaux les plus simples et stables aux plus fins et plus rapides

Apprendre à tomber et à remonter sur son bateau

Apprendre à évoluer sur un parcours

L'esprit d'équipe et de camaraderie sont les forces de l'aviron

Apprendre à se connaître et à partager en groupe

Contact

Éducateur sportif : Frédéric DIEUDONNE

Port : **06.03.44.46.22** - Base nautique : 04.92.87.81.98

E-Mail : sabine.dieudonne0146@orange.fr

Présidente : Sabine DIEUDONNE

ACM : Lac des Vannades, quartier Saint Jean - 04 100 MANOSQUE

Association loi 1901 – N° SIRET : 448 222 091 000 10 – Code APE 9312 Z

