TARIFS

Tarifs des cotisations saison 2022/2023 des membres à l'année (licence/assurance, et initiation comprise)

- Jeunes et étudiants 180€ + 20€
- Adultes 230€ + 20€

(Les 20€ correspondent aux droits d'entrée)

Nota : *Nous pratiquons un tarif dégressif pour les membres d'une même famille.*

(Les cotisations sont fractionnables)

Tarifs des stages d'initiation courts

(licence-assurance comprise)

Enfants à partir de 9ans à 17ans : 50€

- Adultes : 60€

Tarifs pour rameur licencié de passage débutant

Une semaine: jeune - de 18ans: 60 €, adultes: 90 €

- **Un mois**: jeunes-18 ans : 90€, adultes : 100€

Trois mois: jeunes-de 18 ans : 120€, adultes : 140€

Rameurs chevronné de passage licencier

- **10€ la sortie.**

Les stages d'initiation (aviron découverte)

durant les vacances se déroulent sur trois séances les Mardi, Mercredi, Jeudi de 9h à 12h

Conditions générales

Fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'aviron.

Attester savoir nager au moins 50 m.

CONSEILS UTILES

Prévoir :

Un équipement léger et peu ample.

Des rechanges, des accessoires pour se doucher.

Par beau temps :

Les lunettes protègent de la réverbération du soleil sur l'eau.

Prévoir de quoi s'hydrater pendant la séance en apportant une bouteille d'eau.

Une casquette blanche vous protègera de la chaleur et préviendra l'insolation.

Par gros temps :

L'équipe technique se réserve le droit d'annuler la séance par mesure de sécurité.

Des séances de préparation physique sont organisées dans nos locaux en cas de mauvais temps. (sur ergomètres, aviron indoor, tank à ramer).

Tenue vestimentaire

Pour des raisons d'éthique, de mixité, d'hygiène, il convient de porter une tenue sportive décente aussi bien sur l'eau que sur la base. (idem par forte chaleur).

Un sport complet à partir de 9 ans qui se pratique toute l'année

L'encadrement est assuré par des moniteurs, éducateurs et entraîneurs qualifiés.

Initiation

❖ Découverte de la pratique de l'aviron par étapes progressives ;

❖ Acquisition de la coordination Sur « tank » à ramer ;

❖ Acquisition de la maîtrise de l'embarcation et de l'autonomie sur l'eau en bateaux adaptés à votre niveau.

Perfectionnement

❖ Pratique de l'aviron en solo, double, quatre

Compétition

Aviron de Mer : 1X, 2X, 4X+

Aviron en scull : 1X, 2X, 1P-

« Ne pas jeter sur la voie publique. IPNS »