



ECOLE D'AVIRON BENJAMINS

Saison 2009/2010
Nés en 1998 et 1999



Mercredi de 15h45 à 17h30

Objectifs :

- > Découverte du matériel et de la rivière (ateliers pédagogiques)
- > Développer la cohésion et l'esprit d'équipe (sorties en équipages et jeux collectifs)
- > Apprentissage des règles de sécurité (code de sécurité et de navigation)
- > Approche de la compétition (challenge benjamins)
- > Ecole de Barreurs
- > Apprentissage technique du geste (passage des brevets de bronze et d'argent)

Au programme :

1^{er} trimestre : (1^{er} Octobre au 31 décembre)

Apprentissage des bases techniques en bateaux individuels.
Ateliers pédagogiques pour connaître le matériel, la rivière et les règles de sécurité.
Séances de jeux collectifs tous les 1^{er} mercredis de chaque mois.
Création d'un T-shirt, école d'aviron benjamins, avec concours de dessin.
1^{ère} étape du challenge benjamin (course en individuel sur 300 mètres).

2^{ème} trimestre : (1^{er} janvier au 31 mars)

Apprentissage des bases techniques en équipage.
Passage du brevet de bronze.
Séances de jeux collectifs tous les 1^{er} mercredis de chaque mois.
Organisation d'une chasse au trésor sur la rivière.
2^{ème} étape du challenge benjamin (course en équipage sur 300 mètres).

3^{ème} trimestre : (1^{er} avril au 30 juin)

Passage du brevet d'argent.
Stage de perfectionnement pendant les vacances de Pâques.
Après-midi promenade en Yolette, avec goûter et sports collectifs (4 heures).
Ecole de Barreurs (barre des équipages de compétition).
3^{ème} et dernière étape du challenge benjamin.

Encadrement assuré par un professionnel diplômé d'Etat et des bénévoles titulaires de brevets Fédéraux.

Renseignements pour l'inscription : Cotisation 2009/2010 : 138 €

Pièces à fournir :

- > 1 certificat médical
- > 1 brevet de natation de 50m
- > 1 photo d'identité
- > 3 enveloppes timbrées non libellées

Le Cercle de l'Aviron de Nantes se situe près du **pont de la Tortière**.

- En voiture, l'accès se fait par la **rue d'Alsace**
- A pieds ou en fauteuil, l'accès peut se faire directement depuis le **pont de la Tortière**, en longeant l'Erdre (direction centre ville).
- En bus : ligne 22 **Arrêt Coudray** et ligne 52/70 **Arrêt Lemoine**

Cercle de l'Aviron de Nantes

20, rue d'Alsace
44000 NANTES

Tél. / Fax : 02.40.50.67.45

www.canantes.com

