



ECOLE D'AVIRON

J10/J11/J12 (BENJAMINS)

Saison 2020

Nés en 2008 (J12), 2009 (J11)

et 2010 (J10)



Mercredi de 16h à 17h30
Samedi de 13h30 à 16h30 (uniquement pour les J12)

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.

Courses 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.

Organisation d'une chasse au trésor sur la rivière.

Courses en équipage sur 300 mètres.

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

Passage du brevet d'argent.

Après-midi promenade en Yolette, avec goûter.

Ecole de Barreurs (barrer des équipages de compétition).

Challenge interne à la catégorie et Possibilité de participation aux régates régionales.

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

Cotisation Annuelle : 197 €

Pièces à fournir à l'inscription :

- > 1 certificat médical avec la mention « pratique de l'aviron en compétition »
- > 1 brevet de natation de 50m
- > 1 photo récente au format JPEG (à envoyer à secretariat@canantes.com)
- > 1 chèque libellé à l'ordre du CA Nantes ou un virement (demande RIB au secrétariat)

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 pied 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 C6 **Arrêt Coudray** et ligne 10 ou 23 **Arrêt Lemoine**



Cercle de l'Aviron de Nantes

20, rue d'Alsace

44000 NANTES

Tél. / Fax : 02.40.50.67.45

www.canantes.com

