



Formation pour débutante

Envie de pratiquer l'aviron?

Vous aimez la nature, l'eau, savez nager, êtes en bonne santé et avez du temps? Alors, venez nous rejoindre!

Des cours d'initiation à l'aviron sont organisés chaque année et débutent généralement à mi-mars. (Les places sont limitées)

Le cours comprend 12 leçons: **1** soirée présentation du local et test de natation, **2** au bassin à ramer, **1/2** jour de formation théorique et pratique (généralement un samedi matin) **ces 4 «leçons» sont obligatoires et ne peuvent pas être reportées.**

Ensuite 8 sur l'eau avec sa monitrice. Il faut compter en moyenne 2h30 à 3h00 par sortie (préparation du matériel, sortie sur l'eau, rangement du matériel)

L'aviron est un sport de plein air qui mobilise l'ensemble des groupes musculaires et exige une bonne coordination. Si à la fin de la période de formation vous êtes motivées et souhaitez faire partie de La Rame, vous pouvez devenir membre.

Les frais du cours et d'inscription s'élèvent à Fr. 300.--.