



Formation pour débutante

Envie de pratiquer de 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, mi-mars. (Les places sont limitées)

Le cours comprend **10** « leçons » et **1** test de natation :

1 soirée de présentation du local et un test de natation

2 soirées au bassin à ramer du CAV (Club d'Aviron Vevey)

Deux demi-journées de formation théorique et pratique, un samedi matin et un dimanche matin

Ces 5 « leçons » sont obligatoires et ne peuvent pas être reportées.

Ensuite **6** sorties sur l'eau avec vos formatrices et une demi-journée à la fin de la formation, un samedi matin.

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.

Les frais du cours et d'inscription s'élèvent à CHF 315.—.