

Activités proposées



Aviron scolaire (découverte, initiation, perfectionnement), aviron en compétition, préparation physique (**triathlètes, skieurs ...**) Ergomètre, aviron loisirs, randonnées sur autres sites, lacs et mers, stages d'été multi activités (aviron + tennis ou ping-pong ou gym...), journées découvertes



Matériel

Matériels d'initiation : planche à ramer, fun et doublefun, yolettes
Perfectionnement (skiffs, doubles skull, quatre de couple, quatre de pointe
8 ergomètres Concept 2 avec slides,
2 bateaux de sécurité



Aviron Indoor

Inclus pour les
membres du Club sinon
20€ annuel + licence

Ecole d'aviron

Leçon + bateau : 1 personne 30 €, 2 personnes 40 €.
Stage (été) de 5 leçons (matériel, encadrement et licence
D compris)

Cotisations Club annuelles

- + **Adulte** : 120 €
- + **-de 18 ans** : 60 €
- + **Couple** : 10 € de remise sur la part cotisation.
- + **Famille** : 10 € de remise pour le second membre et 50% à partir du 3eme membre.

Licences FFA

- + Annuelle (du 01/09 au 31/08) : 42.20€
- + 90 jours : 18.30€
- + 30 jours : 12.20€
- + 7 jours : 6.10€

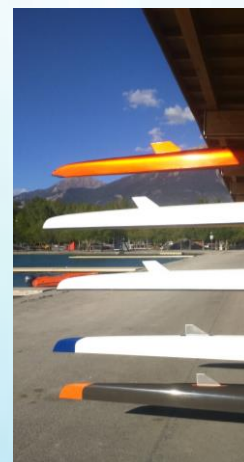
- + 1 place : 14€ (Licencié FFA 7€)
- + 2 places : 24 €
- + 4 places : 40 €

Pratique temporaire (prix à la sortie, déductible si inscription au club)

Les bateaux compétitions ne sont loués que sur présentation d'une licence annuelle.

Renseignements

Aux heures d'ouvertures, par téléphone au 06 01 87 94 47, sur le site : club-aviron-embrun.fr ou par courriel: contact@club-aviron-embrun.fr





Abri des Rameurs
Le Plan d'Eau - BP 41
05202 EMBRUN cedex



Horaires

De septembre à mai sur inscription sur le site.

De mai à juin, le samedi, dimanche lundi et mercredi de 9h00 à 12h00.

Juillet et août, tous les jours de 8h00 à 12h00.



Aviron Indoor



aviron
france

FÉDÉRATION
FRANÇAISE D'AVIRON



Le Club d'Aviron d'Embrun, transmet depuis 1969 les valeurs éducatives et sociales du sport, mixité, égalité des chances, résultats sous couvert de travail à tous ceux qui, Champions ou rameurs plus modestes, ont un jour découvert le plaisir de la glisse sur le Plan d'Eau.

Découverte de l'activité

L'homme a de tout temps ramé et l'aviron fût une des premières activités physique à se structurer. La fédération d'aviron est ainsi la cinquième plus ancienne fédération de sport française. L'aviron est un sport qui se pratique à tout âge. Sport porté, l'aviron est très doux pour les articulations et reste peu traumatique eu égard à la forte sollicitation énergétique qui peut le caractériser. Activité physique proche de la nature, l'aviron offre à chacun la possibilité de pratiquer selon ses objectifs et envies.- reprise d'une activité physique- renforcement musculaire- entretenir sa forme- dérivatif ou relaxation- socialiser ou au contraire rechercher la solitude, seul au fil de l'eau.

Pour une première sortie découverte

Pour votre première sortie sur le Plan d'Eau, nous vous conseillons de prendre les vêtements que vous avez l'habitude d'utiliser pour faire du sport, en évitant les vêtements amples: un short de course à pied, un cuissard de cycliste un tee-shirt des chaussures de sport, (éviter les grosses chaussures) une bouteille d'eau un vêtement chaud en hiver une protection solaire en été (casquette, crème solaire, lunettes)



Déroutement

Au sol, conseillé par notre BE ou par l'un des éducateurs fédéraux, vous apprenez le geste de base de l'aviron. Puis sur un bateau très stable vous faites vos premiers kilomètres sur le Plan d'Eau et découvrez instantanément le plaisir de la glisse et de l'effort si particulier de l'aviron...

Club Aviron Embrun

Abri des Rameurs – Le Plan d'Eau – 05200 EMBRUN

Tél : 06 01 87 94 47 – Email : contact@club-aviron-embrun.fr – Site : www.club-aviron-embrun.fr