

# Le Club d'Aviron de Caderousse

vous propose  
des stages à la carte  
pour adolescents et adultes

## Nous fournissons :

- > **Les bateaux équipés pour l'aviron** : Skiffs (solo), canoës, double skiffs, double canoës, une yolette et un huit (5 ou 8 personnes dont le barreur)
- > **Les gilets de sauvetage** pour ceux qui ne savent pas nager.
- > **Un bateau de sécurité** équipé d'un moteur hors bord
- > **Un entraîneur disposant d'un Master Ingénierie de la préparation physique, diplôme secouriste PSE1, Niveau brevet d'état, et plusieurs moniteurs** (BAFA, Initiateur et éducateur fédéral, permis bateau, etc..)
- > **L'attestation de la Fédération Française d'aviron** pour la déclaration aux assurances (licences individuelles sur la journée).
- > **Des tables** sur tréteaux et **chaises** pour le pique nique.

## A votre charge :

- > **Le pique nique** avec l'eau potable en bouteille (sauf si organisation possède stock)
- > **Les attestations du brevet de natation 25 mètres** pour ceux qui l'ont.  
(il faudra spécifier à nos encadrant ceux qui ne savent pas nager)
- > **La crème solaire et les casquettes** pour ramer sur l'eau en cette période.

## Déroulement type d'une journée :

Modulable en fonction des groupes

- 10h00 - 11h00** : Cours théorique sur l'aviron ;  
Règlement sécurité ;  
Disposition du club et du matériel
- 11h00 - 12h45** : Mise à l'eau des bateaux.  
Prise de contact avec l'élément liquide.  
Initiation en solo et en double
- 12h45 - 13h45** : Déjeuner
- 13h45 - 15h30** : Aviron sur le bras mort du Rhône 5000 mètres en amont du club (dont 1000m si mistral).  
Concours avec deux yolettes par équipe (ou huit).  
(Une équipe quatre rameurs un barreur)
- 15h30 - 16h30** : Apprendre à respecter le matériel nettoyage  
Rangement pour un matériel performant et qui dure.

*Responsable Sportif de la SNC*

Laurent BROSSEAU

06.59.71.29.34

[laurent.brosseau@gmail.com](mailto:laurent.brosseau@gmail.com)

