

La Pratique

L'aviron est l'art de propulser une embarcation à la seule force de rames, reliées au bateau par un point fixe. Dans le sport tel qu'on le pratique aujourd'hui, les rameurs s'affrontent les uns contre les autres, seuls ou en équipes.

À l'origine, dans l'Égypte ancienne, comme la Grèce et la Rome antiques, l'aviron est un moyen de transport. Il devient un sport en Angleterre, entre la fin du 17e et le début du 18e siècle. La course de l'Université d'Oxford-Cambridge est inaugurée en 1828. Au 19e siècle, l'aviron accède à la popularité en Europe et s'exporte en Amérique.

On distingue deux techniques de compétition : le couple et la pointe. En couple, deux rames sont manipulées par chaque rameur tandis qu'en pointe, le rameur manie une seule rame, avec ses deux mains. Les équipages de huit personnes ont un barreur, qui gouverne le bateau et dirige l'équipe. Tous les autres bateaux sont munis d'un petit gouvernail, que l'un des rameurs pilote avec son pied, à l'aide d'une pédale.

Sport et santé

L'aviron est un sport complet d'endurance, sa pratique fait fonctionner 95% de la masse musculaire et permet des séquences d'activité physique longues de faible intensité.

C'est un sport porté (assis) ce qui évite les traumatismes des genoux et du dos. L'aviron est reconnu pour ses bienfaits sur la santé.

La pratique de l'aviron de manière régulière associée à un régime alimentaire équilibré permet de lutter contre la sédentarité et l'obésité.

Renseignements :

Adresse :

37 Route des Gorges,
42240 St-Paul-en-Cornillon

Téléphone :

0601789826

Mail :

presidence@avironstephanois.fr

Site :

www.avironstephanois.fr



AVIRON

2019-2020



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



L'aviron, sport complet et de plein air

Activité

Conditions préalables à la pratique :

- Savoir nager sur 25 m et s'immerger
- Enfants avec autorisation parentale
- Pas d'âge minimum pour la pratique
taille mini 1,35m vivement conseillée.

Horaires

(Séance d'environ 2h à 2h30)

Consulter le site internet pour plus d'informations sur les dates et horaires.

Mercredi:

- de septembre à fin juin : à 14h00*
- juillet et août : à 9h00*

Samedi :

- de septembre à fin juin : à 14h00*
- juillet et août : à 9h00*

* Présence souhaitée 10 min avant l'horaire prévu

Stages, initiations de groupe (écoles, associations, entreprises) : nous contacter

Pour les compétiteurs participation aux régates.

Pour les loisirs participation aux randonnées extérieures.

Initiation et découverte

Pas d'accueil de nouveaux débutants du 1^{er} octobre au 28 février (période hivernale).

Séances découvertes

(De mars à fin septembre)

Forfait 4 séances _____ 20€ (déduit si adhésion)

- Séances consécutives (samedi et/ou mercredi)
- Paiement d'avance
- Validité : 2 mois

***Inscription obligatoire préalable par mail pour la 1ère séance**

Journée portes ouvertes

Lors de la FÊTE NAUTIQUE de l'US VIGIE MOUETTE en juin

(La date précise sera indiquée sur le site internet)

Inscription

Moyens de paiement

- Espèces
- Chèques (à l'ordre de l'Aviron Stéphanois)
- Coupon sport ANCV
- Chèques vacances ANCV
- Carte AURA (joindre justificatif du n° de carte + date naissance) réduction

Documents obligatoires pour la prise de licence :

- Un Certificat médical (ou Questionnaire de santé QS Sport),
 - Une Autorisation Parentale (pour les mineurs),
 - Une Photo.

Cotisations saison 2020

Du 01/09/n au 31/08/n+1

Licences Annuelles

Catégorie	Naissance	Cotisation
J12 et après	2008 et après	90 €
J 13-14-15-16	2007 à 2004	120 €
J 17-18	2002-2003	140 €
Sénior/Vétérán	2001 et avant	190 €
Etudiant/Demandeur d'emploi	_____	130 €

Tarif famille (sur licences annuelles à partir de 2 personnes)

Réduction de :

- 15€ pour une licence de + 18ans (sénior/vétérán)
- 10€ pour une licence de - 18ans (autres)

Licence Spé A (± 6 mois) _____ 120 €

(Souscription entre Mars et Mai -> Validité jusqu'au 31/08)

Licence D (3 mois) _____ 100 €

Forfait 4 séances _____ 20 €

Licencié dans un autre club

- Régulier sur la saison _____ ½ tarif de licence A (Selon catégorie)
- A partir de la 2^{ème} séance annuelle _____ 10 €/séance

Groupe et entreprise

Nous contacter : presidence@avironstehanois.fr