

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 17^e et le début du 18^e siècle. La course de l'Université d'Oxford-Cambridge est inaugurée en 1828. Au 19^e 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.

L'Aviron Stéphanois fait partie de l'Union Sportive de la Vigie Mouette fondée en 1903 (base nautique).

Renseignements :

Adresse :

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

Téléphone :

06 01 78 98 26

Mail : avironstéphanois@gmail.com

Site :

www.avironstéphanois.fr



AVIRON

2023-2024



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 possible à des régates.

Pour les loisirs : Participation possible à des randonnées extérieures.

Initiation et découverte

Accueil de nouveaux débutants du 1^{er} avril au 30 octobre (pas d'accueil en période hivernale).

Séances découvertes

(D'avril à mi-octobre)

Forfait 4 séances _____ **40€** (déduit si Licence A)

- Forfait individuel
- Paiement d'avance
- Séances consécutives
- Validité : 6 semaines (samedi et/ou mercredi)

Prolongation d'un Forfait 4 séances _____ **20€** (+4 séances)

À titre exceptionnel, pour cas particulier.

Inscriptions obligatoires via le site internet dans la limite des places disponibles.

Journée portes ouvertes

Lors de la **FÊTE NAUTIQUE** de l'US VIGIE MOUETTE (La date précise sera indiquée sur le site internet)

Inscription

Moyens de paiement

- Espèces
- Coupon sport ANCV*
- Chèques (à l'ordre de l'Aviron Stéphanois)
- Chèques vacances ANCV*
- Carte AURA* : Réduction de 30€ (joindre copie de la carte AURA)

* **Uniquement pour les licences annuelles**

Documents obligatoires pour la prise de licence :

- Une Fiche d'inscription
- Un Certificat médical
- Une Photo

- Le Formulaire d'autorisation de diffusion d'image
- L'Attestation de la prise de connaissance des garanties d'assurance MAIF

Cotisations saison 2023-2024

Du 01/09/2023 au 31/08/2024

Licences Annuelles

Catégorie	Naissance	Cotisation
J12 et avant	2012 et après	100 €
J 13-14-15-16	2011 à 2008	130 €
J 17-18	2007-2006	150 €
Sénior/Vétérant	2005 et avant	210 €
* Demandeur d'emploi/Étudiant	_____	140 €

* Fournir un justificatif de situation (étudiant ou demandeur d'emploi) lors d'une prise de licence annuelle

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

Réduction par personne de :

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

Licence U (Universitaire) _____ **130 €**

Licence D90 (3 mois) _____ **110 €**

Licence D30 (1 mois) _____ **60 €**

Forfait 4 séances _____ **40 €**

Licencié dans un autre club

- 1^{ère} séance gratuite
 - A partir de la 2^{ème} séance annuelle _____ 20 €/séance
- Ou*
- Régulier sur la saison _____ ½ tarif de licence A (Selon catégorie)

Invités, groupe ou entreprise _____ 10 €/pers/séance