

# Journée découverte de l'aviron



## Aviron

Tous niveaux

Club Nautique de Belbeuf

€ 600.00

🕒 5

Lieux : Au sein du Club Nautique de Belbeuf

Nombre d'élèves : 32 +

## DESCRIPTION

### OBJECTIFS

- Découverte de l'aviron, de la pratique sur rameur en salle et de la bonne réalisation du geste
- Découverte du matériel et des différentes disciplines, vidéo de présentation
- Découverte du geste sur l'eau en bateau individuel, sensibilisation aux problématiques de direction et de stabilité
- Découverte de la pratique collective, de la coordination et de la cohésion nécessaire à l'avancement du bateau

**DÉROULEMENT** : 1 séance décomposée en deux demi-journées

Matin : Découverte du geste sur rameur en salle et sur simulateur en extérieur, découverte des différents types de bateaux et du vocabulaire associé.

Après-midi : Découverte sur bateaux individuels et sur bateaux collectifs.

### DISPONIBILITÉS DANS L'ANNÉE

1er et 3e trimestre

**DURÉE D'INTERVENTION TOTALE MOYENNE** : 5 heures

TEMPS DE THÉORIE MOYEN (présentation, techniques, bilan, ...) : 1 heure

TEMPS DE PRATIQUE MOYEN (pratique sur ergomètre et sur l'eau) : 4 heures

### INTERVENANTS ET QUALIFICATIONS

MILLOT Matthieu BEES 1 et CAMAIL Jules DEJEPS

### TYPE DE SUPPORT NAUTIQUE

Ergomètres (type rameur en salle), Bateaux évolutions (bateaux individuels à fonds plats spécifiques pour les initiations pour 1 rameur et 1 passager), Yolettes (bateaux collectifs stables pour débutants, 4 rameurs + 1 barreur).

### NOMBRE D'ÉLÈVES MAXIMUM

32

### NIVEAU ÉLÈVES

Tous niveaux

### COÛT TOTAL FORFAIT PARCOURS

600€

### PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRES

« Attestation du Savoir nager » ou « Certificat d'aisance aquatique » obligatoire pour pratiquer sur l'eau

## CONTACT

Millot Matthieu / 06 83 11 83 82

[aviron.cnbelbeuf@gmail.com](mailto:aviron.cnbelbeuf@gmail.com) - <https://www.cnbelbeuf.fr/>