



SECTION JEUNES



Cette section regroupe les adhérents de 11 à 17 ans et se divise en catégorie d'âge :

Benjamin : voir avec l'entraîneur
Minime : 12 / 13 ans
Cadet : 14 / 15 ans
Junior : 16 / 17 ans

L'aviron est un sport collectif où chacun met ses capacités individuelles au service de l'équipe. Sport de glisse et de vitesse, il combine force/endurance et équilibre.



	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h à 12h				
13h30 à 16h30	ILE VERTE ET PONT D'OXFORD			ILE VERTE ET PONT D'OXFORD

Des entraînements supplémentaires peuvent être programmés les mardis, jeudis et vendredis soir de 17h30 à 19h30.

Toutes les formules de pratique sont possibles : certains viennent une fois par semaine, d'autres s'entraînent 5 ou 6 fois parce qu'ils se sont fixés des objectifs nationaux.



Trois stages sont proposés pendant les vacances scolaires.

Le premier aura lieu à la Toussaint et te permettra de passer quelques jours avec les anciens rameurs et de définir tes qualités pour ce sport. Viennent ensuite les stages de février et d'avril préparant les équipes pour la **saison de Régates**.

Dès le mois de novembre, tu pourras participer à des régates se déroulant le dimanche ou de temps en temps sur le week-end complet. Ces régates peuvent t'emmener sur différents plans d'eau de France comme Aiguebelette, Vichy, Lac du Causse à Brives et bien d'autres encore.

La saison d'aviron se termine fin juin début juillet par les championnats de France. Expérience riche à laquelle tu pourras toi aussi participer.

