

AVIRON S2



Encadrant	Jour	Horaire	Lieu	Transport
Pauline PRIET- CASTAINGS	Jeudi	14h-17h	SCA 2000 Aviron, PARKING GARE Chemin de halage, Evry	Bus 403 arrêt Gare d'Evry Val de seine

DESCRIPTION : L'aviron : C'est un sport nautique se pratiquant seul ou à plusieurs (2 ; 4 ; 8). Considéré comme un sport complet, il mobilise l'ensemble des groupes musculaires et exige une bonne coordination gestuelle. L'objectif poursuivi par le rameur est de se déplacer sur l'eau au moyen d'un bateau et d'avirons. Pour y arriver, le rameur doit en permanence propulser, équilibrer, diriger son embarcation et coordonner l'ensemble « rameur-bateau-avirons ».

TENUE : apporter une tenue de rechange complète et pantalon et haut proche du corps sans poche pour le haut, basket normal. Pas de bijoux (bague, bracelet et boucle d'oreille pendante)

Certificat médical OBLIGATOIRE

Première séance jeudi 6 février 2025

