



Aviron débutant

Description

En collaboration avec la Société Nautique de Genève, découvrir l'aviron, l'un des plus anciens moyens de déplacement du monde.

ATTENTION : POUR LES INSCRIPTIONS : MERCI DE VOUS RENDRE DIRECTEMENT A L'ACCUEIL DE L'UNE DE NOS ECOLES OU DE PRENDRE CONTACT AVEC NOUS

Contenu

Le cours inclut la préparation du bateau. Le nombre de places est limité à 3 personnes par session. Il est INDISPENSABLE de savoir nager. Les cours ont lieu par tous les temps. Lors des conditions exceptionnellement mauvaises sur le lac (vent trop fort, vagues etc..) un cours sera organisé à l'intérieur. Ce cours comportera des éléments techniques (bassion à ramer et machine) et des éléments physiques (machines, gainage et renforcement du tronc.

Calendrier 2019:

- 1ere session mardi 02, 09, 16, 23 avril de 18h30 à 20h.
- 2ème session mercredi 03, 10, 17, 24 avril de 18h30 à 20h.
- 3ème session mardi 30 avril, 7, 14, 21 mai de 09h à 10h30.
- 4ème session mardi 30 avril, 7, 14, 21 mai de 18h30 à 20h.
- 5ème session mercredi 01, 08, 15, 22 mai de 18h30 à 20h.
- 6ème session vendredi 03, 10, 17, 24 mai de 18h30 à 20h.
- 7ème session mardi 28 mai, 04, 11, 18 juin de 09h à 10h30.
- 8ème session mardi 28 mai, 04, 11, 18 juin de 18h30 à 20h.
- 9ème session mercredi 29 mai, 05, 12, 19 juin de 18h30 à 20h.
- 10ème session vendredi 31 mai, 07, 21 juin de 18h30 à 20h.
- 11ème session mardi 25 juin, 02, 09, 16 juillet de 18h30 à 20h.
- 12ème session mercredi 26 juin, 03, 10, 17 juillet de 18h30 à 20h.
- 13ème session vendredi 05, 12, 19, 26 juillet de 18h30 à 20h.
- 14ème session mardi 16 et 23 juillet, mercredi 17 et 24 juillet de 09h à 10h30.
- 15ème session mardi 23 et 30 juillet, 06 et 13 août de 18h30 à 20h.
- 16ème session mercredi 24 et 31 juillet et 07, 14 août de 18h30 à 20h.
- 17ème session vendredi 02, 09, 16, 23 août de 18h30 à 20h.
- 18ème session mardi 20, 27 août et 03, 10 septembre de 18h30 à 20h.
- 19ème session mercredi 21 et 27 août, 04 et 11 septembre de 18h30 à 20h.
- 20ème session vendredi 30 août, 06, 13, et 20 septembre de 18h30 à 20h.

Objectifs

Ce sport complet, en contact intégral avec la nature, vous permettra de naviguer en liberté sur le Léman et vous donnera la possibilité de vous intégrer à une équipe ou de ramer seul.

L'initiation vous permettra de découvrir notre activité tout en assimilant les techniques de base de l'aviron. Vous utiliserez et manœuvrerez des embarcations larges et stables. Après les

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Aviron débutant

phases de découverte et de familiarisation, vous apprendrez à propulser votre embarcation avec plus d'efficacité. Enfin une mise en situation dans un équipage vous guidera vers les bateaux collectifs. Le moniteur accompagnera le groupe en canot à moteur encadrant individuellement chaque bateau et intervenant selon les besoins. Les cours seront rythmés avec un objectif différent à chaque séance pour permettre une progression constante des initiés. Les cours auront lieu par tous les temps sauf report décidé par le moniteur.

Informations supplémentaires

Lieu Rendez-vous : Société Nautique de Genève (devant les hangars de l'aviron) Port-Noir, 1223 Cologny (terminus du bus no 2) Tel 079.690.12.37 Professeur: Monsieur David Michalski e-mail : dmichalski@nautique.org Tenue Training ou short, T-shirt et chaussures de sport, prévoir Kway en cas de pluie.

ATTENTION : POUR LES INSCRIPTIONS : MERCI DE VOUS RENDRE DIRECTEMENT A L'ACCUEIL DE L'UNE DE NOS ECOLES OU DE PRENDRE CONTACT AVEC NOUS

Date	sur demande / D_35219
Durée	Total 4.00 période(s)
Ecolage	CHF 220.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)