



Stages d'aviron en
juillet-août 2020
(enfants de 10 à 15 ans)





Stages d'été à l'Aviron Toulousain

Stages découverte sur l'île du Ramier

Les stages d'été ont pour but la découverte de l'aviron dans un contexte ludique, en complément d'une séance multi-activités organisée chaque matin : VTT, piscine, basket, canoë.... Ils se déroulent sur 5 jours du lundi au vendredi, de 9h30 à 17h pour les enfants de 10 à 15 ans.

L'après-midi, c'est l'occasion de découvrir les joies de l'aviron, sur un support sécurisant et facilement maîtrisable, en groupe, à travers :

- les jeux sur l'eau
- l'apprentissage de l'équilibre

L'encadrement des stages est assuré par des moniteurs titulaires de brevets fédéraux.

Aviron

Pratique sur le plan d'eau de l'Aviron Toulousain, découverte de la sensation de glisse, initiation sur ergomètre, pratique en bateau individuel et collectif. Encadrement par un moniteur du club

Piscine

Sortie encadrée par un moniteur à la piscine Nakache

Autres activités : VTT, basket, canoë

Encadrées par un moniteur sur le site de l'île du Ramier.



Stages d'été à l'Aviron Toulousain

Stages hebdomadaires du 6 juillet au 28 août 2020

12 jeunes de 10-15 ans par semaine – 120 € la semaine / stagiaire (*)

Prérequis : savoir nager 25 m (certificat ou attestation) et ne pas présenter de contre indication médicale.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30-10h	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
10h-12h	Multi-activités	Multi-activités	Multi-activités	Multi-activités	Multi-activités
12h-14h	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
14h-16h30	Aviron	Aviron	Aviron	Aviron	Aviron
16h30-17h	Fin de journée	Fin de journée	Fin de journée	Fin de journée	Fin de journée

(*) Le tarif comprend la souscription obligatoire à la carte découverte FFA (Fédération Française d'Aviron) offrant l'assurance pendant le stage.



Stages d'été à l'Aviron Toulousain

Détails pratiques

Le matériel/l'équipement

- Affaires de piscine
- Un short et un tee-shirt sont suffisants (avec une paire de rechange). Ne pas oublier de prendre une casquette et une petite bouteille d'eau.
- Privilégier les vêtements dans lesquels on se sent à l'aise de préférence près du corps et sans poches pour éviter de s'accrocher avec les rames.
- Il n'est pas nécessaire d'acheter des chaussures de sport coûteuses : une paire de baskets fera l'affaire.

Tomber à l'eau restant possible, il faut avoir des vêtements de rechange. Des vestiaires avec des douches sont à disposition des stagiaires.

Le club fournit le matériel (VTT et casques), les bateaux et les avirons.

Amener son repas froid pour le midi

Inscription

2, Allée Fernand Jourdan, Parc Toulousain – 31400 Toulouse

contact@aviron-toulousain.fr - Tél : 05.61.52.71.02

<http://www.aviron-toulousain.fr/contact.php>