



Stages d'aviron en  
juillet-août 2019

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

Semaines : du 8 au 12 juillet , 15 au 19 juillet , 22 au 26 juillet , et 26 au 30 août

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

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
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>