



COURS POUR ADULTES

LE CLUB D'AVIRON VESENAZ EN DEUX MOTS

Fondé en 1967, le Club d'Aviron Vézenaz est situé dans le cadre exceptionnel de la réserve naturelle de la Pointe-à-la-Bise. Il comprend une section Compétition et une section Loisirs pour adultes (+ de 18 ans).

Le CAV compte environ deux cents membres. Les locaux du club comportent un hangar à bateaux bien pourvu, un club-house avec salle de musculation et vestiaires et une salle d'entraînement dans un troisième bâtiment adjacent. La section Loisirs (aussi appelée Balade) organise des sorties sur de nombreux plans d'eau en Suisse et ailleurs. Nos compétiteurs s'illustrent souvent au niveau national, international, voire olympique en 2016.

LES COURS D'INITIATION A L'AVIRON

Le matériel d'aviron est fragile, instable et... cher, raisons pour lesquelles, il n'est pas possible d'essayer ce sport sans l'encadrement d'une personne expérimentée. De même, aucune location ne peut être consentie.

Les cours sont donnés par un entraîneur professionnel, qui est là pour vous faire découvrir et aimer ce sport magnifique.

Savoir ramer ne veut pas dire être capable de faire de la compétition, mais pouvoir manipuler le matériel sans risque et pouvoir sortir avec d'autres rameurs... sans qu'ils en viennent à le regretter ! L'amélioration du style et de la performance s'acquiert dans un deuxième temps. Mais, ne vous y trompez pas : sous son apparente simplicité, le mouvement d'aviron est complexe et nécessite des heures de peaufinage, surtout pour les adultes.

Baladeurs et compétiteurs n'utilisent pas les mêmes bateaux, mais chaque section dispose d'un parc à bateaux de qualité.

Chaque séance de cours comprend un minimum d'une heure pleine sur l'eau, plus le temps de la mise à l'eau, de la sortie de l'eau, d'un passage éventuel sur l'ergomètre, etc., le tout prenant entre 1h30 et 2h00.

Pour votre sécurité, la tenue à adopter doit être souple, confortable, pas dommageable et "près du corps", pour éviter de se coincer les mains ou d'accrocher ses vêtements. Il faut également éviter de porter bagues, bracelets et colliers et les téléphones laissés à terre ou mis dans une poche imperméable.

Les horaires et détails des cours sont à fixer directement avec notre entraîneur principal, par mail (cav_entraineur@icloud.com) ou par Whatsapp au 076 306 29 95.

SI VOUS SAVEZ DEJA RAMER...

Vous avez appris ailleurs ? Très bien ! Si votre niveau est préalablement jugé suffisant par notre entraîneur, vous pouvez venir 2 fois gratuitement à notre permanence du samedi matin (avril à octobre) ou participer à deux sorties avec notre groupe d'intégration pour nouveaux membres avant de décider si vous souhaitez devenir membre du CAV. Pour cela, prenez contact avec notre responsable de la section Loisirs (eckert.cat@bluewin.ch).

NB : 1. Si vous venez d'autres plans d'eau, Il sera nécessaire de vous familiariser avec les lieux et les vents du lac avant de pouvoir sortir seul(e). 2. Les rameurs et rameuses en provenance directe d'un autre club suisse FSSA sont libéré(e)s du paiement de la finance d'entrée. 3. La clé du club et de ses locaux n'est attribuée qu'après preuve faite par le rameur/la rameuse de ses capacités sur l'eau.



ET JUSTE POUR ESSAYER ? (COURS D'ESSAI)

Si vous n'avez jamais ramé et voulez être sûr d'être fait pour l'aviron et lui pour vous, vous pouvez suivre de 1 à 3 cours avant de vous engager davantage.

TEAM BUILDING

Vous souhaitez organiser une sortie de groupe avec vos collaborateurs ? Faites-leur découvrir l'aviron ! Les participants seront surpris par l'effort commun qui déplacera rapidement les embarcations. Vous embarquerez à bord de yolettes (bateaux sûrs et stables) sous l'encadrement d'entraîneurs compétents et ce, en toute sécurité. Chaque bateau peut accueillir, au choix :

- 4 personnes et 1 entraîneur,
- 5 personnes (et 1 bateau suiveur).

COURS DE PERFECTIONNEMENT

Réservés aux membres du CAV.

TARIFS

1. COURS D'INITIATION 2 formules à choix :

- **5 cours** CHF 400.- *

Pour devenir membre à l'issue des cours (si le niveau atteint est suffisant) : finance d'entrée CHF 500.-, + cotisation annuelle CHF 370.- (Cotisation annuelle CHF 230.- pour les 18 à 25 ans qui sont en outre libérés du paiement de la finance d'entrée).

- **10 cours** CHF 600.-.

Pour devenir membre à l'issue des cours (si le niveau atteint est suffisant) : finance d'entrée CHF 500.-, avec déduction de CHF 250.- + cotisation annuelle CHF 370.- (Cotisation annuelle CHF 230.- pour les

2. COURS D'ESSAI Cours individuels (à 2 si vous voulez absolument venir avec votre ami, sœur, conjoint, patron, confesseur, etc..) : CHF 90.- par personne. Au maximum 3 cours par personne.

3. TEAM BUILDING

- 8 à 10 personnes : CHF 850.- la demi-journée d'initiation.

4. COURS DE PERFECTIONNEMENT (Réservés aux membres du CAV)

Les tarifs varient en fonction du nombre d'élèves par cours :

- 4 personnes : CHF 20.- par personne
- 3 personnes : CHF 25.- par personne
- 2 personnes : CHF 35.- par personne
- Cours individuel (mais pas forcément en skiff) : CHF 60.-.