

EN PLEINE FORME APRÈS 50 ANS



KAYAK

RANDONNÉE

GOLF

AVIRON

V.A.E.

V.T.T. / V.T.C.

MARCHE NORDIQUE

Inscriptions auprès de la Direction des Sports

Tél : 04 68 77 73 56 / mail : sport@mairie-carcassonne.fr

www.carcassonne.org



EN PLEINE FORME APRÈS 50 ANS

AVIRON

MODALITES D'INSCRIPTION

Les inscriptions sont réalisées à la Direction des Sports, rue Lenôte à Carcassonne (04 68 77 73 56)

Merci de vous munir d'un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique sportive et de **deux photos d'identité**.

MODALITÉS DE FONCTIONNEMENT

En cas d'impossibilité d'assurer l'encadrement de l'activité (intempéries, éducateur absent...) la séance annulée ne sera pas remplacée ou reportée. La Direction des Sports vous informera par e-mail.

Par courtoisie, nous vous demandons de contacter notre service en cas d'absence au 04 68 77 73 56 ou au 06 08 46 60 37.

PRÉSENTATION :

L'aviron réalisée au lac de la Cavayère est une activité nautique qui consiste à propulser un bateau (avec ou sans barreur) par la force musculaire d'un ou plusieurs rameurs qui utilisent des avirons (rames) fixés sur l'embarcation.

Cette discipline de pleine nature est un moyen privilégié de pratiquer une activité physique en milieu naturel.

OBJECTIFS : toujours avec la priorité de notion de PLAISIR

- Avoir une activité physique saine en extérieur dans un cadre agréable.

- Améliorer vos habiletés motrices, vos capacités athlétiques, votre souplesse et votre coordination générale.
- Développer selon votre rôle (barreur ou rameur) les notions de responsabilité au sein d'un équipage.
- Apprendre à équiper son bateau.
- Acquérir des connaissances sur l'activité (techniques spécifiques et matériel utilisés).

ORGANISATION :

- Lieu d'accueil : base nautique de la Cavayère
- Temps d'activité : 1h15
- Vestiaires et douches à disposition

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Accueil et présentation de la séance.
- Équipement des participants (gilet de sauvetage).
- Échauffement.
- Navigation, ateliers à thème, parcours autour des bouées.
- Étirement et retour au calme : 15 minutes
- Retour de séance.

ÉQUIPEMENTS :

- Une tenue de sport adaptée au temps (bonnet et gants en hiver).
- Prévoir une tenue et des chaussures de rechange.
- L'équipement sportif est fourni par la Direction des Sports.

DIRECTION DES SPORTS

Rue André Le Nôte 11000 CARCASSONNE
sport@mairie-carcassonne.fr

www.carcassonne.org

Tél. 04 68 77 73 56

