



L'aviron Loisirs au CNV



- Navigation sur le Canal le mardi matin ou le samedi matin, sur bateaux jaunes et/ou rouge en fonction du niveau de pratique.
- Accès aux séances d'ergo du lundi soir (sous réserve expresse de présence d'au moins un cadre du club responsable de la séance et de machines disponibles, la priorité étant donnée aux jeunes; information sur l'ouverture / la présence d'un cadre par groupe Whatsapp)



- Accès aux séances de PPG du jeudi soir pendant les horaires d'hiver
- Coaching par Jean-Marc et Jérémie:
 - Possibilité de ramer en 8+, sur réservation d'un samedi sur l'autre
 - 2 x 4 samedis de formation en skiff de préparation au macaron rouge
 - 6 samedis à la barre
 - 3 tests sur 3000m
 - 2 sessions de passage du macaron rouge



- Possibilité de participer à des randonnées ou rowing-classes de manière autonome ou organisée par le club
- Possibilité pour les rameurs macaron rouge de participer au stage de Pâques à Temple sur Lot
- Possibilité pour les rameurs macaron rouge de ramer sur le Canal le jeudi soir aux horaires d'été, selon conditions
- Possibilité de ramer sur le canal le dimanche matin en juillet



- Communication globale :
 - page Loisirs du site,
 - page Facebook,
 - tableau d'affichage
- Communication ciblée : Groupes Whatsapp



2 groupes pour 2 types d'objectifs :

Groupe loisirs

Rameurs du mardi ou du samedi souhaitant simplement profiter d'une navigation hebdomadaire sur le Canal en équipage plus ou moins constant, et participer occasionnellement à des randonnées.

Groupe loisirs-compétition

Rameurs du mardi ou du samedi désireux de progresser dans leur pratique et de constituer des équipages en vue de s'initier à la course.

Ce groupe bénéficiera occasionnellement de coaching lors des créneaux normaux. Lorsqu'un coaching est programmé, un ou plusieurs bateaux pourront être réservés.