



SECTION JEUNES



Cette section regroupe les adhérents de 12 à 17 ans et se divise en catégorie d'âge :

- Minime : 12 / 13 ans
- Cadet : 14 / 15 ans
- Junior : 16 / 17 ans

L'aviron est un sport collectif où chacun met ses capacités individuelles au service de l'équipe. Sport de glisse et de vitesse, il combine force/endurance et équilibre.

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				ENTRAINEMENT DE 9H30 A 12H <i>(pour les cadets)</i>	ENTRAINEMENT DE 9H30 A 12H
ENTRAINEMENT DE 16H A 19H30	ENTRAINEMENT DE 13H30 A 16H30	ENTRAINEMENT DE 17H30 A 19H30	ENTRAINEMENT DE 16H A 19H30	ENTRAINEMENT DE 13H30 A 16H30	

Toutes les formules de pratique sont possibles : certains viennent deux fois par semaine, d'autres s'entraînent 5 ou 6 fois parce qu'ils se sont fixés des objectifs nationaux. Les entraînements se déroulent soit à l'Ile Verte soit au Pont d'Oxford. A la rentrée, les entraîneurs définiront les jours et lieux d'entraînement suivant les catégories.



Trois stages sont proposés pendant les vacances scolaires.

Le premier aura lieu à la Toussaint et te permettra de passer quelques jours avec les anciens rameurs et de définir tes qualités pour ce sport. Viennent ensuite les stages de février et d'avril préparant les équipes pour la **saison de Régates**.

Dès le mois de novembre, tu pourras participer à des régates se déroulant le dimanche ou de temps en temps sur le week-end complet. Ces régates peuvent t'emmener sur différents plans d'eau de France comme Aiguebelette, Vichy, Lac du Causse à Brives et bien d'autres encore.

La saison d'aviron se termine fin juin début juillet par les championnats de France. Expérience riche à laquelle tu pourras toi aussi participer.

