

Rowing-Club Lausanne

www.rclausanne.com

Cours d'initiation à l'aviron

Adultes saison 2008

Printemps cours no1 et 2

Juillet cours no 3 et 4

Août cours no 5 et 6

Septembre cours no 7

PRINTEMPS 2008

Initiation n°1: avril (mardi, jeudi, samedi)

Ma 15 avril de 18h30 à 21h00
Je 17 avril de 18h30 à 20h30
Sa 19 avril de 14h00 à 16h00
Ma 22 avril de 18h30 à 20h30
Je 24 avril de 18h30 à 21h00

Perfectionnement n°1: mai (mardi, jeudi, samedi)

Ma 6 mai de 18h30 à 21h00
Je 8 mai de 18h30 à 20h30
Ma 13 mai de 18h30 à 20h30
Je 15 mai de 18h30 à 20h30
Sa 17 mai de 10h00 à 12h30

Initiation n°2: mai (mardi, jeudi, samedi)

Ma 20 mai de 18h30 à 21h00
Je 22 mai de 18h30 à 20h30
Sa 24 mai de 14h00 à 16h00
Ma 27 mai de 18h30 à 20h30
Je 29 mai de 18h30 à 21h00

Perfectionnement n°2: juin (mardi, jeudi, samedi)

Ma 10 juin de 18h30 à 21h00
Je 12 juin de 18h30 à 20h30
Sa 14 juin de 14h00 à 16h00
Ma 17 juin de 18h30 à 20h30
Je 19 juin de 18h30 à 21h00

JUILLET 2008

Initiation n°3: juillet (mardi, jeudi, samedi)

Ma 1er juillet de 18h30 à 21h00
Je 3 juillet de 18h30 à 20h30
Ma 8 juillet de 18h30 à 20h30
Je 10 juillet de 18h30 à 20h30
Sa 12 juillet de 10h00 à 12h30

Perfectionnement n°3: juillet (mardi, jeudi, samedi)

Je 17 juillet de 18h30 à 21h00
Sa 19 juillet de 10h00 à 12h00
Ma 22 juillet de 18h30 à 20h30
Je 24 juillet de 18h30 à 20h30
Sa 26 juillet de 10h00 à 12h30

Initiation n°4: juillet (lundi, mercredi, vendredi)

Me 2 juillet de 18h30 à 21h00
Lu 7 juillet de 18h30 à 20h30
Me 9 juillet de 18h30 à 20h30
Ve 11 juillet de 18h30 à 20h30
Lu 14 juillet de 18h30 à 21h00

Perfectionnement n°4: juillet (lundi, mercredi, vendredi)

Me 16 juillet de 18h30 à 21h00
Ve 18 juillet de 18h30 à 20h30
Lu 21 juillet de 18h30 à 20h30
Me 23 juillet de 18h30 à 20h30
Ve 25 juillet de 18h30 à 21h00

AOUT 2008

Initiation n°5: août (mardi, jeudi, samedi)

Ma 5 août de 18h30 à 21h00
Je 7 août de 18h30 à 20h30
Sa 9 août de 10h00 à 12h00
Ma 12 août de 18h30 à 20h30
Je 14 août de 18h30 à 21h00

Perfectionnement n°5: août (mardi, jeudi, samedi)

Ma 19 août de 18h30 à 21h00
Je 21 août de 18h30 à 20h30
Sa 23 août de 10h00 à 12h00
Ma 26 août de 18h30 à 20h30
Je 28 août de 18h30 à 21h00

Initiation n°6: août (lundi, mercredi, vendredi)

Me 6 août de 18h30 à 21h00
Ve 8 août de 18h30 à 20h30
Lu 11 août de 18h30 à 20h30
Me 13 août de 18h30 à 20h30
Ve 15 août de 18h30 à 21h00

Perfectionnement n°6: août (lundi, mercredi, vendredi)

Me 20 août de 18h30 à 21h00
Ve 22 août de 18h30 à 20h30
Lu 25 août de 18h30 à 20h30
Me 27 août de 18h30 à 20h30
Ve 29 août de 18h30 à 21h00

SEPTEMBRE 2008

Initiation n°7: septembre (mardi, jeudi, samedi)

Je 4 septembre de 18h15 à 20h45
Sa 6 septembre de 14h00 à 16h00
Ma 9 septembre de 18h15 à 20h15
Je 11 septembre de 18h15 à 20h15
Sa 13 septembre de 14h00 à 16h30

Perfectionnement n°7: septembre (mardi, jeudi, samedi)

Ma 16 septembre de 18h15 à 20h45
Je 18 septembre de 18h15 à 20h15
Sa 20 septembre de 14h00 à 16h00
Ma 23 septembre de 18h15 à 20h15
Je 25 septembre de 18h15 à 20h45

Organisation des cours: nouvelle formule en 2008

Les cours sont divisés en deux phases bien distinctes: l'initiation en 5 cours, puis le perfectionnement en 5 cours également. Cette division a pour but de permettre aux débutants qui souhaitent découvrir l'aviron et acquérir les bases du mouvement de s'engager pour une durée de 5 cours, et non plus de 9 ou 10. Il est ainsi possible d'arrêter les cours après le module d'initiation, ou de poursuivre l'apprentissage par le module de perfectionnement.

Quels sont les avantages du module de perfectionnement?

Les cours de perfectionnement permettent d'améliorer le geste technique et d'expérimenter un large choix de bateaux d'aviron. Après avoir suivi un module de perfectionnement, les participants peuvent devenir membres du Rowing et poursuivre la pratique au sein du club.

Le Rowing offre aux nouveaux membres qui ont suivi un cours complet (initiation + perfectionnement) 2 sorties supplémentaires supervisées par des moniteurs expérimentés.

La participation à un cours complet donne également droit à un rabais sur la cotisation annuelle.

Il importe de prendre note des remarques suivantes:

- il est possible de ne s'inscrire qu'à un module d'initiation seulement;
- il est possible de s'inscrire simultanément pour un module d'initiation et un module de perfectionnement;
- il est obligatoire de suivre un module d'initiation avant de se perfectionner;
- le module de perfectionnement doit suivre immédiatement le module d'initiation, ceci afin d'éviter de perdre les acquis des cinq premiers cours;

-l'inscription au module de perfectionnement doit être annoncée lors du dernier cours d'initiation.

Informations générales sur les deux types de module

Initiation:

- 5 cours
- 11 heures de formation
- coût 220.-
- découverte du mouvement en bateau individuel (1-2 cours)
- découverte du mouvement en équipe de 4 rameurs et 1 barreur (3-4 cours)
- 12 participants au maximum pour les cours n°1, 2 et 7
- 8 participants au maximum pour les cours n°3, 4, 5 et n°6

Perfectionnement:

- 5 cours
- 11 heures de formation
- coût 200.-
- perfectionnement du mouvement dans tous les types de bateau
- 12 participants au maximum pour les cours n°1, 2 et 7
- 8 participants au maximum pour les cours n°3, 4, 5 et n°6

Modalités d'inscription :

Par courrier électronique à l'adresse suivante:

rclausanne@gmail.com, en précisant le nom (initiation/ perfectionnement) et le numéro du module.

Vous recevrez ensuite par courrier une fiche d'information complète sur le déroulement du cours ainsi qu'un bulletin de versement pour le paiement.

Attention! L'inscription n'est définitive qu'à la réception de la finance de cours, au plus tard deux semaines avant la première séance du cours. Les cours manqués ne sont ni remplacés ni remboursés.

Personne responsable: Virginie Blanc, entraîneur breveté Swiss Olympic, Expert Jeunesse et Sport.

Coordonnées du club:

Rowing-Club Lausanne
Case Postale 142
1000 Lausanne 6
CCP : 10-25870-6 avec mention du numéro de cours.