

Stage d'Aviron (gratuit) organisé par le C.A.C

Du 21 octobre au 31 octobre

Programme du stage

Le but de ce stage est de préparer le passage des brevets de bronze et d'argent pour les nouveaux inscrits. Ces brevets permettent à chaque rameur d'acquérir une autonomie nécessaire à leur sécurité sur l'eau.

Les nouveaux licenciés intégreront leur catégorie avec les rameurs confirmés.

Ce stage permettra d'effectuer les kilomètres nécessaires à une acquisition technique et d'obtenir une endurance suffisante pour la pratique de notre sport en compétition.

CATEGORIES

Les catégories concernées sont J11 à J16.

Les catégories J11 à J14 seront encadrées par André, Jérémie et Jean.

Les catégories J15 et J16 seront encadrées par Philippe et Axel.

HORAIRES

Le matin de 9h à 12h (sauf les mardis de 8h à 10h natation et de 10h à 12h aviron)

L'après-midi de 14h à 17h.

PISCINE

Les séances de natation auront lieu les mardis de **8h** à 10h. Serviette et lunettes de natation obligatoires.

REPAS

Chacun est libre de rester déjeuner sur place ou d'apporter son pique-nique.

ATTENTION, pour des raisons de sécurité, les rameurs(es) ne sont pas autorisés à sortir du club pour le déjeuner quand le stage est proposé sur la journée complète.

Un goûter sera pris en commun à la fin de chaque journée.

Le coût du repas sur place est de **8 €** par jour : le paiement devra être joint au bulletin d'inscription.

MENU

Le plat chaud sera préparé par Isabelle Traiteur (maison Bugaud).

<p style="text-align: center;">mardi 21</p> <p>Entrée (salade ou crudités) Poulet rôti, pommes boulangères Fromage, dessert</p>	<p style="text-align: center;">mardi 28</p> <p>Entrée (salade ou crudités) Jambon à l'os braisé, gratin de pâtes Fromage, dessert</p>
<p style="text-align: center;">jeudi 23</p> <p>Entrée (salade ou crudités) Lasagnes Fromage, dessert</p>	<p style="text-align: center;">jeudi 30</p> <p>Entrée (salade ou crudités) Tartiflette Fromage, dessert</p>

**Bulletin d'inscription au stage de la Toussaint
à retourner obligatoirement avant le mercredi 15 Octobre**

L'enfant Nom Prénom.....

Participera **Ne participera pas**

Cocher les journées ou demi-journées de présence.

Si vous apportez votre pique-nique, ne cochez pas « repas club ».

Mardi 21 octobre	matin (natation+ bateau) <input type="checkbox"/>	après-midi <input type="checkbox"/>	repas club (8 €) <input type="checkbox"/>
Mercredi 22 octobre		après-midi <input type="checkbox"/>	repas club (8 €) <input type="checkbox"/>
Jeudi 23 octobre	matin <input type="checkbox"/>	après-midi <input type="checkbox"/>	repas club (8 €) <input type="checkbox"/>
Vendredi 24 octobre		après-midi <input type="checkbox"/>	repas club (8 €) <input type="checkbox"/>
Mardi 28 octobre	matin (natation+ bateau) <input type="checkbox"/>	après-midi <input type="checkbox"/>	repas club (8 €) <input type="checkbox"/>
Mercredi 29 octobre		après-midi <input type="checkbox"/>	repas club (8 €) <input type="checkbox"/>
Jeudi 30 octobre	matin <input type="checkbox"/>	après-midi <input type="checkbox"/>	repas club (8 €) <input type="checkbox"/>
Vendredi 31 octobre		après-midi <input type="checkbox"/>	repas club (8 €) <input type="checkbox"/>

Nom et Signature des parents obligatoire