

Catégorie	Année naissance.		Tarif Euros
BENJAMIN	2000 1999	<u>Pratique Sportive ou Compétitive.</u> Compétition sous forme de démonstration. 1 entraînements le samedi.	97 €
MINIME	1998 1997	<u>Pratique Sportive ou Compétitive.</u> Courses en lignes sur 1000m. 2 à 4 entraînements / semaine conseillés.	123 €
CADET	1996 1995	<u>Pratique Sportive ou Compétitive</u> Courses en lignes sur 1500m. 3 à 6 entraînements / semaine conseillés.	142 €
JUNIOR	1994 1993	<u>Pratique Sportive ou Compétitive</u> Courses en lignes sur 2000m. 3 à 6 entraînements / semaine. conseillés.	142 €
SENIOR	à partir de 1992	<u>Pratique Sportive ou Compétitive</u> Courses en lignes sur 1000m et 2000m. 3 à 10 entraînements / semaine. conseillés.	190 € étudiant 160 €
VETERANS		Ancien rameur de compétition	190 €

CERCLE DE L'AVIRON DE CHALON SUR SAONE
Rue d'Amsterdam
71100 CHALON SUR SAONE

Tél : 03 85 41 30 04 - Fax : 03 85 46 11 08
mail : cac.chalon@libertysurf.fr
Notre site : <http://www.cercle-aviron-chalon.fr>

AVIRON 2010-2011 SECTION JEUNES et VETERANS

Nom: Prénom:

Date de naissance:

Adresse précise:

.....

Tél domicile : Tél portable rameur :

Tél portable mère : Tél portable père :

mail parents (conseillé):

mail rameur:

ATTESTATION DE NATATION

Je, soussigné (e) certifie que
l'enfant sait nager sur
une distance de 50 m au minimum.

Signature des parents

Partie réservée au secrétariat

licence (date d'enreg. FFSA)

Fiche Fichier

- réduction spéciale
- chèques
- CE a venir
- chèques vacances
- liquide
- coupons sport (si allocation rentrée scolaire) **40,00 €**
- autre

JOINDRE à L'INSCRIPTION

Le dossier doit impérativement être rendu complet

- Un certificat médical pour les benjamins (nés en 1999 et 2000).
- 5 timbres tarif rapide.
- La cotisation.
- la fiche sanitaire.
- 1 photo.

ATTENTION :

Pour les nouveaux inscrits nés avant 1999 : Lorsque vous recevrez la licence de la FFSA, vous devrez obligatoirement la faire tamponner au dos par votre médecin traitant et mettre une photo à l'emplacement prévu. Vous devez rapporter votre licence au club afin que l'on puisse enregistrer le certificat médical.

Pour les rameurs(es) déjà inscrits la saison précédente : La visite médicale aura lieu au CMS de Chalon sur Saône. Vous devez rapporter votre licence au club avec une photo afin que l'on puisse enregistrer le certificat médical.

Horaires d'entraînement

Benjamins

↪ Samedi de 14h00 à 17h00

Minimes, Cadets, Juniors, Séniors

↪ Mercredi de 14h00 à 17h00

↪ et (ou) Samedi de 14h00 à 17h00

↪ * et (ou) Dimanche de 9 h 00 à 12 h 00

↪ * et (ou) Les soirs de 18 h 00 à 20 h 00.

* *Les entraînements sont adaptés en accord avec l'entraîneur.*

Types d'entraînement :

- Mercredi, Samedi, Dimanche: Sorties en bateau toute l'année (en cas de mauvais temps, une autre activité est proposée en salle).
- Les soirs en horaires d'Hiver:
Séances au sol → Education Physique Généralisée, Ergomètre, Musculation (*pour les compétitions seulement*), Footing, Natation.
- Les soirs en horaires d'Eté:
Alternance entre les séances au sol et les séances en bateaux.