

## Sport Nautique Compiégnois



2, Cours Guynemer  
60200 Compiègne  
[www.snc-compiegne.com](http://www.snc-compiegne.com)

[contact@snc-compiegne.com](mailto:contact@snc-compiegne.com)



Imprimé par Le Crédit Agricole Brie Picardie

## Sport Nautique Compiégnois

**RAMER EN LOISIR AU SNC  
2020 - 2021**



**Tous dans le même bateau !**

# Les encadrants Loisirs

Le SNC dispose du plus haut niveau du label fédéral d'encadrement.

Les bénévoles qui encadrent les "Loisirs" sont tous diplômés fédéraux.



Après chaque sortie du week-end, le Charly's bar, vous propose de partager un verre en toute convivialité au Club House.

De même, le Charly's organise des soirées, BBQ et autres surprises....

## Mesures de sécurité :

Un canot de sécurité doit être mis à l'eau avant chaque entraînement, et rentré en fin de séance. **Il est obligatoire de renseigner le cahier de sorties avant de monter sur l'eau !**

Il n'est pas permis de s'entraîner en dehors des horaires, sauf accord du Responsable Sportif et demande écrite.

# Horaires

## Section rameurs

- Samedi et / ou dimanche 9h30 - 12h séance en bateau. Présence 10 minutes avant la séance.
- Mercredi 18h30 – 19h30 séance de préparation physique au sol. En horaires d'été, la séance en salle est remplacée par du bateau pour les titulaires de l'Aviron d'Or.

- **Groupe Masters:** pour les « mordus » de compétition, cette section vous offre la possibilité de vous lancer des défis en participant à diverses manifestations.

## Section aviron indoor (Avifit + prépa physique)

- Avifit : 1 séance de 1h, au choix parmi les propositions de l'année
- Préparation physique : 1 soir de semaine à définir

# Tarifs 2020– 2021

**Cotisation annuelle rameur: 326 €** de sept 2020 à août 2021 (**265 €** pour les étudiants). Droit d'entrée de **115€** uniquement la première année (un par personne, indépendamment du nombre de jeunes inscrits en Ecole d'aviron).

**Carte découverte rameur: 60€**, permet de tester l'activité avant de prendre une licence et vous assure officiellement pour la pratique tout le temps de sa validité (3 séances en 7 jours dont 1 en salle). Elle est déduite du montant de la licence annuelle si vous vous inscrivez.

**Cotisation annuelle indoor : 209 €** de sept 2020 à juin 2021. Possibilité d'une inscription par carte à **30 € pour 4 séances**. Droit d'entrée de **60€** uniquement la première année (un par personne, indépendamment du nombre de jeunes inscrits en Ecole d'aviron).

**Responsabilité :** le S.N.C. décline toute responsabilité en cas de perte, de vol, de quelque nature que ce soit. Il est déconseillé de laisser argent ou objets dans les vestiaires du club ou dans les voitures garées sur le parking club.

**Un certificat médical ou attestation**, selon le cas, autorisant la pratique de l'aviron en compétition, vous sera demandé pour valider la licence auprès de la FFA (Fédération Française d'Aviron) ainsi que l'assurance s'y rapportant.

## L'équipement du rameur

### **Équipement nécessaire pour les entraînements :**

- Une paire de baskets pour l'échauffement
- Un vêtement de pluie type K-way
- Un short ou un collant de course à pied
- Un haut assez moulant

### **Équipement nécessaire pour les compétitions ou randonnées :**

- La combinaison du club (en vente au club)
- La gamme de vêtement du club disponible au Club House

