

Introduction

Les cours d'aviron du Rowing-Club Lausanne sont dispensés par des moniteurs J+S, les entraîneurs du RCL et des compétiteurs. Nous formons chaque année plus de 100 personnes et ceci depuis de nombreuses années en utilisant une méthodologie de qualité qui s'appuie sur la technique d'aviron de la Fédération Suisse d'Aviron.

Buts des cours d'aviron au Rowing-Club Lausanne

Apprendre les bases techniques de l'aviron, se familiariser avec le matériel, découvrir l'environnement du lac et les règles de sécurité, pratiquer l'aviron en équipe et en individuel. Sans oublier l'un des aspects les plus importants des cours, soit l'intégration aux activités du Rowing-Club Lausanne à la fin des cours.

Les bateaux

L'aviron d'initiation et de loisir se pratique sur un bateau appelé yolette. Leur première caractéristique est de tenir la vague. Ce sont en général des bateaux de couple, c'est-à-dire à deux rames par rameur avec un mouvement corporel de rame symétrique. Ces bateaux de loisir comportent fréquemment un barreur, assis à l'arrière du bateau, qui guide en tenant la barre.

Prérequis

L'aviron est une des activités physiques qui mobilisent le plus de muscles du corps et qui nécessite une importante concentration lors de la phase d'apprentissage.

Avant de vous inscrire aux cours d'aviron, il faut vous tester à la maison de façon à être capable de marcher à 4 pattes avec les jambes tendues sur au moins 5 mètres (nécessaire pour les changements de place dans les bateaux). Vous devez aussi être capable de vous lever du sol en appui sur une ou deux jambes et une seule main (nécessaire pour monter et sortir du bateau).

Etre capable de nager au moins 300 m.

Organisation des cours

Les cours sont divisés en deux phases bien distinctes:

- l'initiation en 10 heures de cours,
- le perfectionnement en 10 heures de cours également

Le module d'initiation permet de découvrir les bases du mouvement, tout d'abord de manière individuelle en « surfskiff » puis en équipe sur une « yolette » (4 rameurs et un barreur). Le module de perfectionnement vise à améliorer la technique de base et rendre les participants autonomes en naviguant sur des bateaux qui ne sont pas dirigés par un barreur. Il est possible d'arrêter les cours après le module d'initiation, ou de poursuivre l'apprentissage par le module de perfectionnement.

Après avoir suivi un module de perfectionnement, les participants peuvent devenir membres du RCL et poursuivre la pratique au sein du club. Le suivi de la formation complète en 20 heures d'enseignement est obligatoire pour s'inscrire au RCL.

Informations générales sur les deux types de module

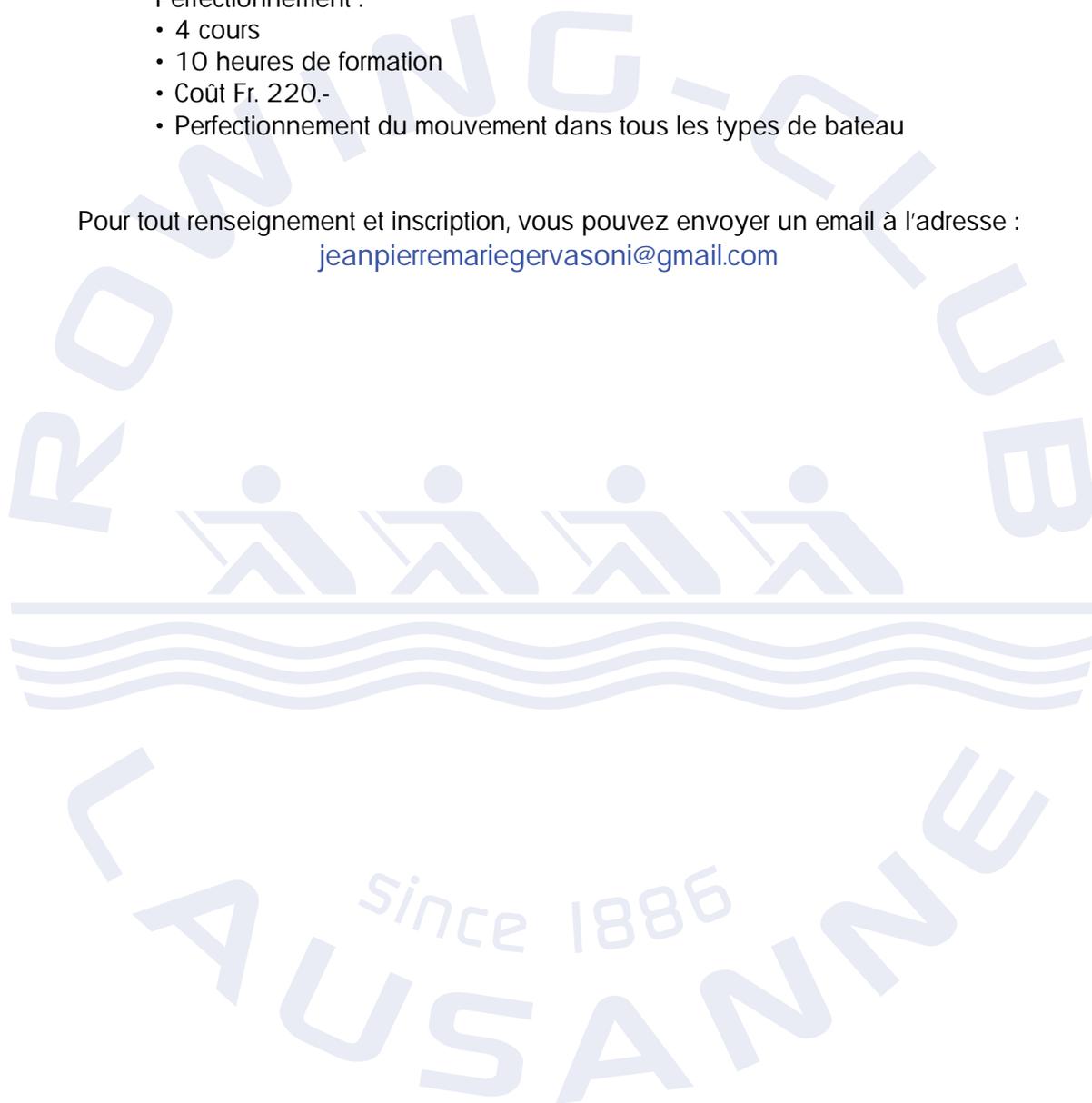
Initiation :

- 4 cours
- 10 heures de formation
- Coût Fr. 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

Perfectionnement :

- 4 cours
- 10 heures de formation
- Coût Fr. 220.-
- Perfectionnement du mouvement dans tous les types de bateau

Pour tout renseignement et inscription, vous pouvez envoyer un email à l'adresse :
jeanpierremariegervasoni@gmail.com



Dates EIA 5 (initiation)

Dimanche 21 juin 9h30-12h00	Cours 1
Dimanche 21 juin 13h00-15h30	Cours 2
Mardi 23 juin 18h30-21h00	Cours 3
Jeudi 25 juin 18h30-21h00	Cours 4
Vendredi 26 juin 18h30-21h00	Date de remplacement

Prix 220.- pour les 4 cours de 150 minutes

Dates EIA 5 (perfectionnement)

Dimanche 28 juin 9h30-12h00	Cours 1
Dimanche 28 juin 13h00-15h30	Cours 2
Mardi 30 juin 18h30-21h00	Cours 3
Jeudi 2 juillet 18h30-21h00	Cours 4
Vendredi 3 juillet 18h30-21h00	Date de remplacement

Prix 220.- pour les 4 cours de 150 minutes

Dates EIA 6 (initiation)

Samedi 11 juillet 9h30-12h00	Cours 1
Samedi 11 juillet 13h00-15h30	Cours 2
Mardi 14 juillet 18h30-21h00	Cours 3
Jeudi 16 juillet 18h30-21h00	Cours 4
Vendredi 17 juillet 18h30-21h00	Date de remplacement

Prix 220.- pour les 4 cours de 150 minutes

Dates EIA 6 (perfectionnement)

Samedi 18 juillet 9h30-12h00	Cours 1
Samedi 18 juillet 13h00-15h30	Cours 2
Mardi 21 juillet 18h30-21h00	Cours 3
Jeudi 23 juillet 18h30-21h00	Cours 4
Vendredi 24 juillet 18h30-21h00	Date de remplacement

Prix 220.- pour les 4 cours de 150 minutes

Pour tout renseignement et inscription, vous pouvez envoyer un email à l'adresse :
jeanpierremariegervasoni@gmail.com

Dates EIA 7 (initiation)

Dimanche 2 août 9h30-12h00	Cours 1
Dimanche 2 août 13h00-15h30	Cours 2
Mardi 4 août 18h30-21h00	Cours 3
Jeudi 6 août 18h30-21h00	Cours 4
Vendredi 7 août 18h30-21h00	Date de remplacement

Prix 220.- pour les 4 cours de 150 minutes

Dates EIA 7 (perfectionnement)

Dimanche 9 août 9h30-12h00	Cours 1
Dimanche 9 août 13h00-15h30	Cours 2
Mardi 11 août 18h30-21h00	Cours 3
Jeudi 13 août 18h30-21h00	Cours 4
Vendredi 14 août 18h30-21h00	Date de remplacement

Prix 220.- pour les 4 cours de 150 minutes

Dates EIA 8 (initiation)

Dimanche 23 août 9h30-12h00	Cours 1
Dimanche 23 août 13h00-15h30	Cours 2
Mardi 25 août 18h30-21h00	Cours 3
Jeudi 27 août 18h30-21h00	Cours 4
Vendredi 28 août 18h30-21h00	Date de remplacement

Prix 220.- pour les 4 cours de 150 minutes

Dates EIA 8 (perfectionnement)

Dimanche 30 août 9h30-12h00	Cours 1
Dimanche 30 août 13h00-15h30	Cours 2
Mardi 1 septembre 18h00-20h30	Cours 3
Jeudi 3 septembre 18h00-20h30	Cours 4
Vendredi 4 septembre 18h00-20h30	Date de remplacement

Prix 220.- pour les 4 cours de 150 minutes

Pour tout renseignement et inscription, vous pouvez envoyer un email à l'adresse :
jeanpierremariegervasoni@gmail.com