

## 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



LOISIR, MASTER, AVIFIT

## Sport Nautique Compiégnois

**RAMER EN LOISIR ou MASTER AU SNC**  
**2022 - 2023**



**Au SNC, c'est tous dans le même bateau !**

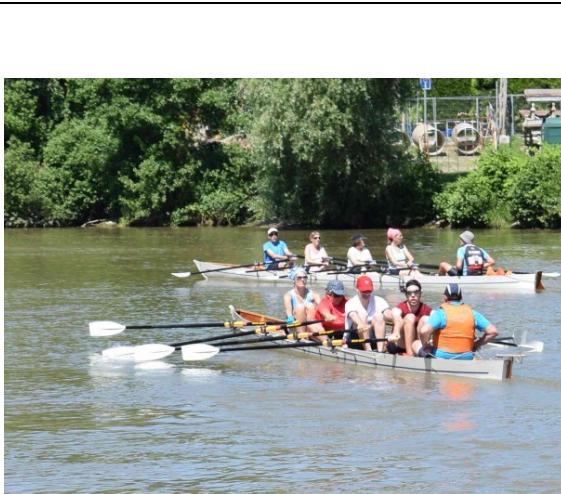
# Les sections Loisir et Master

Le Sport Nautique Compiégnois propose une pratique loisir, orientée vers la détente et la convivialité.

L'aviron en tant que sport de loisir est un moyen ludique pour se détendre et rester en bonne santé.

Le collectif Loisir regroupe un public large et varié : débutant, confirmé, jeune ou moins jeune. Plusieurs fois par an, le groupe Loisir participe à des randonnées organisées par les clubs d'aviron, un peu partout en France et à l'étranger.

Une section Master permet également aux adultes qui le souhaitent de s'initier et se perfectionner à l'aviron de compétition, via un programme d'entraînement plus exigeant. L'objectif de ce groupe est de participer aux régates et championnats organisés par la FFA.



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 :

Le SNC dispose du plus haut niveau du label fédéral d'encadrement, chaque sortie Loisir est encadrée et suivie en canot moteur par un coach diplômé Initiateur ou Educateur.

À noter qu'il n'est pas permis de s'entraîner en dehors des horaires, sauf accord du Président ou du Responsable Sportif.

## Horaires

### Section rameurs Loisir et Master

- **Samedi et / ou dimanche de 9h30 à 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 une sortie sur l'eau pour les titulaires du Brevet Niveau 3 ou ceux qui souhaitent s'entraîner en vue de l'obtenir.

- **Section Master:** accès compétition, cette section vous offre la possibilité de participer à des régates ou championnats Master. D'autres créneaux d'entraînement sont définis en début de saison.

### Section AviFit (aviron indoor)

L'AviFit, créé en 2013, est une activité qui ne cesse de se développer et de séduire de nouveaux pratiquants d'aviron indoor en France. Ce sont des cours collectifs rythmés et en musique encadrés par un coach certifié. Composée d'exercices simples et variés, cette activité ludique et dynamique propose aux clubs d'aviron abonnés un nouveau cours tous les 2 mois ! Le concept se rapproche des dernières tendances du monde de la forme, et l'enchaînement des exercices s'apparente aux nouvelles méthodes de préparation physique.

- Séances le soir en semaine, en intérieur ou en extérieur si le temps le permet. Le calendrier est établi en début de saison.

## Tarifs 2021– 2022

**Cotisation annuelle rameur:** 324 € de sept 2022 à août 2023 (264 € pour les étudiants).  
Droits d'entrée : 78€ la 1<sup>ère</sup> année.

**Cotisation annuelle indoor :** Inscription par carte : 80 € pour 10 séances.

**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, 35€)  
La gamme de vêtement du club est disponible au Club House