Aviron

**Descriptif général du sport**

Sport individuel ou en équipe. L’aviron se pratique en loisir ou en compétition. Il réclame concentration et exigence de soi-même.

**Niveau du cours**

Tous niveaux, mixte.

**Objectifs/Contenu**

Apprentissage de la maîtrise de l’embarcation jusqu’à devenir autonome. Acquisition de la technique et maitrise de l’équilibre, de la puissance et de la vitesse.

Evolution sur tout type de bateaux + exercices techniques.

Sur 1x.2x.4x, 4y.4yx 8 + 4+ 2 4y+.

**Tenue/Matériel**

Tenue peu fragile, protection contre le froid.

Affaires de rechange.

**Observation**

**Savoir nager :** présentation d’un test de 50m.