

# UN SPORT NAUTIQUE COMPLET ET ACCESSIBLE À TOUS !

Stage 1 : Du 20 au 24 juillet  
Stage 2 : Du 27 au 31 juillet



## L'aviron

### DES SENSATIONS AU GRAND AIR

Ressentir des sensations d'équilibre, de glisse, de force et de vitesse, au grand air et dans un paysage naturel exceptionnel.

### LA GRANDE FORME !

Sport d'endurance et complet, presque tous les muscles sont engagés (lombaires, abdominaux, des 4 membres...). Doux pour les os, et les articulations. L'Aviron est accessible à tous dès 11 ans, que l'on cherche la détente, la santé, l'excellence ou la performance.

### DE L'AMBIANCE

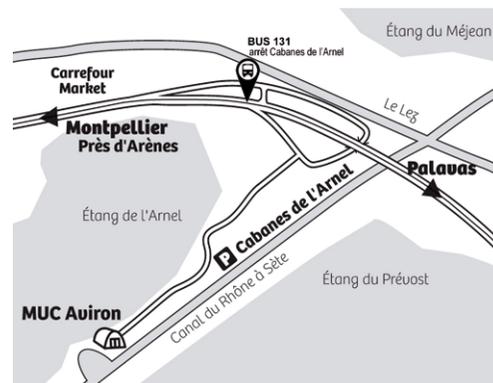
Animé d'un fort esprit d'équipe, le club est un lieu d'échanges, d'entraide et de convivialité. Le bateau, celui du dépassement et de la confiance en soi. Chacun met ses qualités individuelles au service de l'équipe.

Au sein de ton équipe tu te dépasseras. Confiance en toi tu auras. Entre jeunes tu te défouleras.

## Le Club

### MUC AVIRON

Le MUC Aviron est une association sportive, créée en 1930. La base du club se situe à Palavas, aux Cabanes de l'Arnel sur le paisible canal du Rhône à Sète, non loin de l'Abbaye de Maguelone, dans un environnement sauvage exceptionnel.



VACANCES ÉTÉ 2020

# Stage découverte Aviron & Beach Sports

jeunes  
11-15 ans



# Un stage entre étangs et mer riche en apprentissage et activité!

Tous les jours votre enfant montera à bord de rowing board, fun skiff ou skiff du MucAviron pour découvrir les bases de la navigation nautique sur des embarcations à rames en demi-journées. Le reste du temps, au programme, des découvertes sportives et jeux de plage, course d'orientation, Sandball, Beach Rugby, Beach Soccer, Poullball.. sur un décor de cartes postale, en effet ces activités auront lieu sur la plage de la cathédrale de Villeneuve-lès-Maguelone.

## Renseignements et inscriptions



### AU CLUB, MUC AVIRON

Base MUC Aviron de l'Arnel à Palavas.  
Bus 131 / covoiturage qui s'organise en général spontanément.



### CE QU'IL FAUT AMENER SUR PLACE

Une tenue sportive adaptée au temps (short, tee-shirt, baskets, coupe-vent, survêtement...), un maillot de bain, une serviette de bain, de la crème solaire, des lunettes de soleil, une casquette, une bouteille d'eau, un pique nique froid.



### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Par téléphone : 06.01.48.31.96

Par mail : [contact@montpellier-aviron.com](mailto:contact@montpellier-aviron.com)

Site internet : <http://www.montpellier-aviron.com>



### LA SÉCURITÉ

La sécurité est assurée par des encadrants du club diplômés. Un bateau de sécurité encadre les bateaux d'initiation (planches insubmersibles).

**Les rameurs doivent néanmoins savoir nager au moins 25 mètres.**

### COVID-19

Nous vous présenterons, dès le début des cours, notre protocole sanitaire afin de vous garantir votre sécurité.

**Stage 1 : Du 20 au 24 juillet**

**Stage 2 : Du 27 au 31 juillet**

### DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

Accueil (9h00 - 9h30)

**Le Matin (9h30 - 12h00) - L'aviron**

- Ressentir des sensations d'équilibre, de glisse, de force et de vitesse, au grand air.
- Découverte du geste de l'aviron en douceur sur ergomètre au sol. Prise en main : mise à l'eau et embarcation.
- C'est parti ! Sur l'eau, en équipe, on progresse en toute sécurité grâce aux conseils des encadrants. Les bases techniques sont apprises/approfondies pour le plaisir de la glisse dans un décor naturel exceptionnel.

**Le midi (12h00 - 13h00) - Repas tiré du sac**

**L'après midi (13h00 - 17h00) - Multi sport**

**Accueil des parents au club (17h00 - 17h30)**

**Horaires : 9h00 à 17h00**

**Prix (5 jours) : 240€**

Repas non-inclus et tiré du sac  
limité à 12 personnes par stage

*(le MUC Aviron se réserve la possibilité d'annuler en cas d'effectif insuffisant.)*



**muc aviron**



**MUC Aviron le club**  
Cabanes de l'Arnel  
34250 Palavas-les-Flots  
06.01.48.31.96 (Thomas)  
04.67.50.92.40



**MUC Aviron siège social**  
3 rue de la concorde  
34000 Montpellier

[www.montpellier-aviron.com](http://www.montpellier-aviron.com)