



**SÉANCE LIMITÉ AUX
20 PREMIERS INSCRITS**

L'ASCEE68 vous propose une initiation à la pratique de l'aviron

Le samedi 25 mai 2024 rendez vous à 8h30 (activité contenue dans la matinée)

Au Rowing Club de Mulhouse

51 Rue de la Navigation , à RIEDISHEIM (68400)

<https://www.avironmulhouse.fr/>

L'aviron est un sport de glisse en plein air développant harmonieusement toute la musculature et l'endurance : rien de tel pour s'évader !

Le déroulé de la matinée :

Dépose des affaires aux vestiaires.

Visite et découverte des différents types de bateaux et rames. (Env.20mins).

Apprentissage du mouvement et échauffement sur ergometre. (Env.20mins).

Sortie sur l'eau. (Env 2h).

Encadrer par 4/5 initiateurs.

L'équipement nécessaire :

Pas besoin d'équipement spécifique

- Une paire de chaussures de sport
- Une tenue de sport avec de préférence des vêtements près du corps adaptés à la saison
- Une bouteille d'eau ou gourde en plastique de préférence (si gourde en métal, prévoir une chaussette de protection)

Seules conditions :

- ✗ savoir nager 50m pour les enfants une attestation de nage sur 25m délivrée par un maître nageur est demandé
- ✗ Avoir plus de 10 ans

Bulletin d'Inscription

pour participer à l'initiation aviron du samedi 25 mai 2024

à retourner **avant le vendredi 10 mai 2024**

Je soussigné-e _____ Tél : _____

N° carte de membre _____ Administration _____

Je prendrai mon véhicule au départ de _____

Nombre de personnes que je peux covoiturer _____

Je ne peux prendre mon véhicule _____

Membre ACTIF ou ayant droit Nb : x 15 € _____ €

(= agents MTES, MAA, MI, DREAL, VNF + agents ex-DDE à la CeA et ex-DDT au SGCD)

Membre Ayant droit entre 10 et 18 ans Nb : x 5 € _____ €

(= agents MTES, MAA, MI, DREAL, VNF + agents ex-DDE à la CeA et ex-DDT au SGCD)

Membre EXTERIEUR ou ayant droit Nb : x 30 € _____ €

(= d'une section : ski, yoga, tennis de table...)

Les personnes extérieures (amis, voisins, famille élargie...) Nb : x 30 € _____ €

Elles ne sont pas prioritaires. Les inscriptions se feront par ordre d'arrivée

Total : _____ €

⇒ Accompagné d'un chèque libellé à l'ordre de l'ASCEE68

⇒ par virement bancaire : fait le _____

+ envoi du justificatif de paiement à Bernard HELL (bernard.hell@vnf.fr) ET Sylvie

CAILLEBOTTE (sylvie.caillebotte@haut-rhin.gouv.fr)

VOIES NAVIGABLES DE FRANCE

Bernard HELL

14 rue de l'Est

68100 MULHOUSE

Date et Signature