



**SÉANCE LIMITÉE AUX
20 PREMIERS INSCRITS**

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

Le samedi 21 juin 2025 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 ergomètre (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, éviter les vêtements synthétiques (risque de frottement désagréable sur les assises)
- 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 demandée
- ✗ Avoir plus de 10 ans

Bulletin d'Inscription

pour participer à l'initiation aviron du samedi 21 juin 2025

à retourner **avant le vendredi 6 juin 2025**

Je soussigné-e _____ Tél : _____

N° carte de membre _____ Administration _____

COVOITURAGE (1)

En renseignant votre adresse mail vous acceptez de recevoir une invitation en vue de partager vos trajets :

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 _____ (2)**

DIRECTION DEPARTEMENTALE DES TERRITOIRES

Julien OSTERMEIER

3 Rue Fleischhauer

68000 COLMAR

Date et Signature

(1) PLATEFORME DE COVOITURAGE POUR ASSOCIATIONS

CAROSTER est une plateforme de covoiturage destinée aux associations, permettant d'organiser les déplacements de leurs membres de manière efficace et économique. L'organisation se fait aussi simplement qu'avec un doodle.

L'APPLICATION EST ACCESSIBLE
SANS AVOIR À LA TÉLÉCHARGER

LES PARTICIPANTS PEUVENT ECHANGER
PAR MAIL ET PAR TÉLÉPHONE
(SEUL LE MAIL EST OBLIGATOIRE)

(2) CONSIGNES POUR PAIEMENT DES ACTIVITÉS PAR VIREMENT MAJ AVRIL 2025

1. Indications à porter impérativement pour le libellé lors de la saisie sur votre application bancaire :

- Nom et prénom de l'adhérent qui participe
- Objet de la dépense (exemple : cuisine, yoga, bowling, adhésion...)

2. Envoyer par courriel l'accusé de virement de votre banque à :

- Julien OSTERMEIER (julien.ostermeier@haut-rhin.gouv.fr)

et copie à

- ascee68@i-carre.net