



## Cercle Nautique de Meaux Aviron

Lieu de pratique : Parc du Pâtis - 77100 MEAUX

Siège social :

Adresse postale pour toute correspondance : 30 rue du Vivier – 77124 Chauconin-Neufmontiers

Tél. : 06.75.81.72.37

Email : [cnmeaux@gmail.com](mailto:cnmeaux@gmail.com)

Adresse du site : [www.cnmeauxaviron.com](http://www.cnmeauxaviron.com)

## SECTION « JEUNE »

Le club d'AVIRON est ouvert tout au long de l'année, été comme hiver, y compris durant les vacances scolaires.

**Cette plaquette s'adresse aux nouveaux de l'année et aux anciens compétiteurs qui renouvellent leur adhésion**

**Tous sont considérés comme des compétiteurs durant les quatre premiers mois de l'année. Au 1<sup>er</sup> janvier de l'année suivante, ils doivent déclarer s'ils restent en section compétition ou s'ils passent en loisir.**

**S'ils restent en compétition, les séances d'entraînement sont les suivantes (4 pour les Minimes, 5 pour les Cadets, et 6 pour les Juniors et les Séniors):**

- ENTRAINEMENT SUR L'EAU
  - MERCREDI de 13H30 à 17H00 : toutes catégories
  - SAMEDI de 14H00 à 17H00 : toutes catégories sauf Ecole de Compétition
  - DIMANCHE de 09H30 à 12H00 : toutes catégories
- ENTRAINEMENT AU SOL

### Contenu des séances

Il s'agit de séance de type ergomètre (rameur en salle) ou musculation.

### Horaires : pour toutes les catégories de 17H00 à 20H

- LUNDI = minimes, séniors
- MARDI = cadets, juniors, séniors
- MERCREDI = séniors
- JEUDI = cadets, juniors, séniors
- VENDREDI = cadets, juniors, séniors

La répartition ci-dessus sera éventuellement modifiée à la rentrée en fonction des emplois du temps scolaires.

**S'ils passent en loisir, il n'y a qu'une seule séance d'entraînement : le samedi de 14H00 à 17H00**

➤ **LICENCES - COTISATIONS :**

Les cotisations sont valables du 1<sup>er</sup> septembre de l'année en cours au 31 août de l'année suivante. Le tableau ci-dessous est applicable pour la saison 2019/2020.

<b>DROIT D'ENTRÉE dû par tout nouvel adhérent : 40 €</b>				
CATÉGORIE		DATE DE NAISSANCE	COTISATION	
École de compétition	Jeune	J10	2010	130 €
		J11	2009	
		J12	2008	
Minime		J13	2007	210 €
	J14	2006		
Cadet	Junior	J15	2005	220 €
Junior		J16	2004	
		J17	2003	250 €
		J18	2002	
Sénior	Sénior	Étudiant	2001 et avant	255 €
		Non étudiant	2001 et avant	320 €

**NOTA : pour 3 personnes d'une même famille (parents, enfants)  
la troisième inscription est à - 50%**

**Réduction faite sur la cotisation la moins chère hors droit d'entrée**

**Chèques vacances et/ou coupons sport acceptés**



**EFFECTUEZ UN PARRAINAGE ET BÉNÉFICIEZ D'UNE REDUCTION :**

**Tout adhérent faisant s'inscrire un nouvel adhérent  
bénéficiera d'une réduction de 10€ sur sa licence (pour tout nouvel adhérent inscrit)**

Les cotisations sont réglées à l'inscription et les paiements peuvent être toutefois étalés sur 10 mois (d'octobre à juillet).

### Dossier d'inscription à remettre au club

- bulletin d'adhésion dûment rempli et signé
- chèque(s) à l'ordre du CERCLE NAUTIQUE DE MEAUX AVIRON
- photo si 1<sup>ère</sup> inscription

### Documents médicaux

#### →1<sup>ère</sup> adhésion

- fournir un certificat médical datant de moins de 3 mois attestant l'absence de contre-indication à la pratique de l'aviron en compétition (même si vous ne faites pas de compétition).

#### →1<sup>ère</sup> année suivant la 1<sup>ère</sup> adhésion, sans rupture d'inscription

- remplir le questionnaire de santé (modèle fourni). Si toutes les réponses sont négatives :
- fournir au club l'attestation de capacité à la pratique (modèle fourni).

#### →2<sup>ème</sup> année suivant la 1<sup>ère</sup> adhésion, sans rupture d'inscription

- remplir le questionnaire de santé (modèle fourni). Si toutes les réponses sont négatives :
- fournir au club l'attestation de capacité à la pratique (modèle fourni).

#### →3<sup>ème</sup> année suivant la 1<sup>ère</sup> adhésion, sans rupture d'inscription

- fournir un certificat médical datant de moins de 3 mois attestant l'absence de contre-indication à la pratique de l'aviron en compétition (même si vous ne faites pas de compétition).

→les années suivantes, sans rupture d'inscription : on reprend le cycle ici

→En cas de rupture d'inscription : fournir un nouveau certificat médical l'année de la reprise.

Seront également proposés des stages (après sélection éventuelle) : stage de Pâques organisé par le Club, stage Comité Départemental d'Aviron, stage ligue d'Ile-de-France d'Aviron. Pour ces stages il y a également des nuitées à l'extérieur : une participation financière sera demandée aux rameurs.

L'AVIRON se pratique par tous les temps aussi, afin de progresser et de pouvoir vous confronter rapidement aux autres clubs lors des compétitions, entraînez-vous régulièrement.

A bientôt parmi nous ! Si vous avez des camarades qui sont également tentés n'hésitez pas à les faire venir, nous pouvons faire des séances d'initiation gratuites (prendre rendez-vous) !