

# Pratique de l'Aviron loisir ou sportif



Le Rowing Club de Strasbourg et l'Amicale Sportive de l'Eurométropole ont conclu un partenariat permettant de proposer aux agents de la collectivité une offre tarifaire d'inscription préférentielle pour la pratique de l'aviron.



Le club situé à 5 min du Centre Administratif propose des activités tout au long de l'année et l'accès à ses salles de sport tous les midis et les soirs en semaine.

## Pourquoi pratiquer l'aviron

L'aviron est un sport de glisse et une activité de plein air. La pratique de l'aviron offre de nombreux bénéfices à tous les âges.

C'est une activité complète qui combine qui mobilise l'ensemble des groupes musculaires, fait travailler le cœur, sans sollicitations traumatiques des articulations.

Il développe l'équilibre, la coordination, la motricité. Il permet de découvrir notre environnement naturel et urbain sous un autre angle. Il apprend l'esprit d'équipe et enseigne l'écoute de l'autre.

L'objectif du RCS est de populariser l'aviron, et de permettre à chacun de le pratiquer selon ses aspirations, son état de forme, dans un état d'esprit d'entraide et de partage.

## Fonctionnement du club

Le club est ouvert toute l'année à l'exception de la période des fêtes en décembre. Il fonctionne selon deux temporalités : la saison printemps/été et la saison d'automne/hiver. Le passage entre les deux saisons s'opère généralement au moment des changements d'heure (en mars et en octobre).

**Durant la saison d'été**, les activités proposées sont les suivantes :

- 7 créneaux de sortie sur l'eau par semaine : mardi et vendredi midi, mardi, mercredi et jeudi soir, samedi et dimanche matin, (les sorties du soir sont supprimées à partir de la fin octobre jusqu'à la fin mars),
- accès aux salles de musculation et d'aviron d'intérieur (ergomètres) tous les jours de la semaine (hors WE) entre 12h et 14h et entre 14h et 18h.

Tout le monde est libre de venir à sa guise durant les plages horaires réservées aux « loisirs ». Il n'y a pas d'obligation d'assiduité, même si celle-ci est conseillée pour progresser, se faire plaisir sur l'eau, et participer aux différentes sorties proposées durant l'année.

Les premières séances pour les nouveaux participants seront organisées de manière à s'assurer de l'acquisition d'une technique de base permettant d'intégrer les groupes de rameurs plus confirmés.

L'encadrement des séances sera assuré par le RCS. Le matériel mis à disposition sera défini par l'encadrement et lui seul en fonction du niveau des équipages en présence et des disponibilités du matériel.

## Tarifs

Les formules proposées sont les suivantes :

- **formule 1** : accès complet au club pendant toute l'année, comprenant les sorties sur l'eau, l'accès aux salles de sport (aviron en salle, salle de musculation) et l'accompagnement par les entraîneurs du club,
- **formule 2** : accès au club en semaine (hors WE) pendant toute l'année sur les **créneaux de midi (12h-14h) uniquement**, comprenant les sorties sur l'eau (2 sorties par semaine minimum toute l'année), l'accès aux salles de sport (aviron en salle, salle de musculation) et l'accompagnement par les entraîneurs du club.

**Formule 1 : 295 € TTC comprenant l'adhésion à l'Amicale Sportive, l'adhésion au Rowing Club, et la licence annuelle d'aviron.**

**Formule 2 : 235 € TTC comprenant à l'adhésion à l'Amicale Sportive, l'adhésion au Rowing Club, et la licence annuelle d'aviron.**

Ces tarifs s'entendent du 1er septembre au 1<sup>er</sup> octobre de l'année suivante. En cas d'adhésion en cours d'année, le montant sera modulé en fonction du nombre de mois restants à compter de la date d'inscription et jusqu'au 1<sup>er</sup> octobre de la saison en cours.

A titre d'information, le tarif sans réduction est de 410 € la première année et de 350 € les années suivantes pour les non-membres de l'ASMCUS.

## Matériel

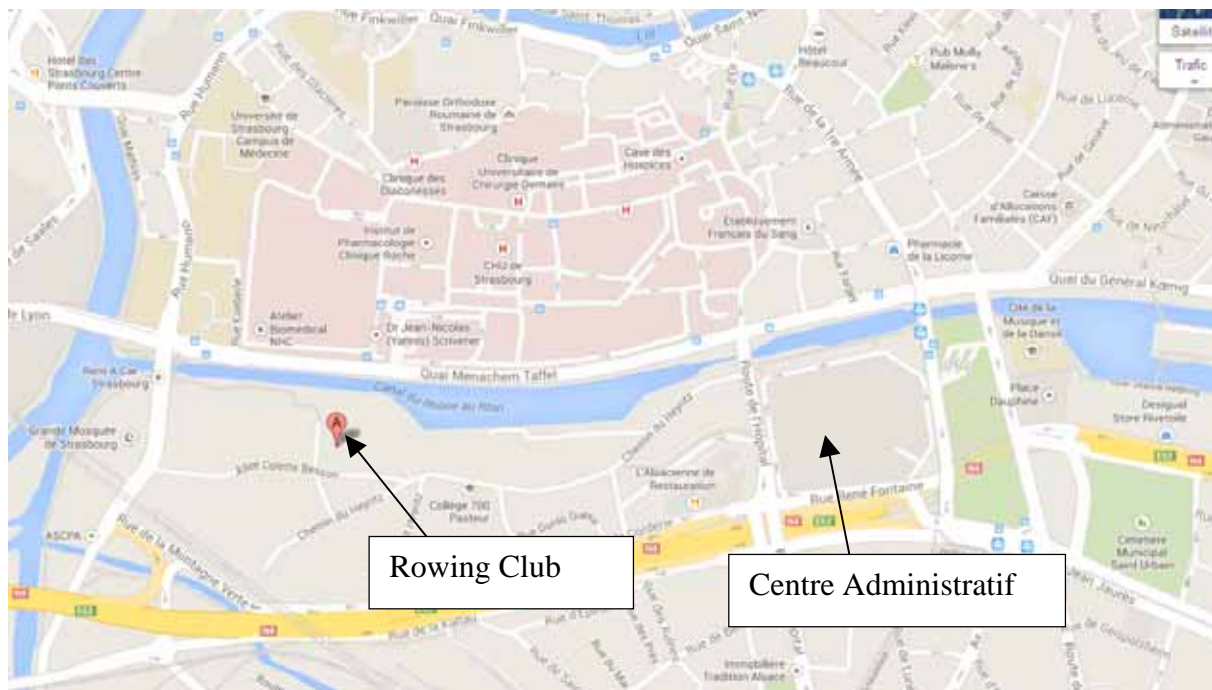
Rien de bien compliqué au demeurant, en salle, il faut se munir de chaussures propres utilisées uniquement en intérieur, et d'une serviette pour l'usage des appareils.

En extérieur, l'équipement est le même que celui que vous utiliseriez pour aller faire un footing.

Des douches sont à disposition pour les séances du midi (et du soir !).

## Le club

Il est situé en face du Nouvel Hôpital Civil, 9 allée Colette Besson, à côté du collège Pasteur. Grâce aux nouveaux aménagements du Parc du Heyritz, le club est désormais à 5 min à pied du Centre Administratif.



**Les nouvelles installations ont été inaugurées en janvier 2013**









Les conditions sont donc optimales pour les agents de l'Eurométropole à proximité !

## **Inscription**

Pour vous inscrire, contactez Pierre HANAUER au 06.800.131.51 ou par email [pierre.hanauer@strasbourg.eu](mailto:pierre.hanauer@strasbourg.eu).

Le paiement se fait par chèque à l'ordre de l'Amicale Sportive de la CUS.

A bientôt sur l'eau !

Pierre