

Sport Nautique Compiégnois



2, Cours Guynemer
60200 Compiègne
www.snc-compiegne.com

contact@snc-compiegne.com



Imprimé par Le Crédit Agricole Brie Picardie

Sport Nautique Compiégnois

**RAMER EN LOISIR ou MASTER AU SNC
2025 - 2026**



Au SNC, c'est tous dans le même bateau !

Les sections Loisir et Master

Le Sport Nautique Compiégnois propose une pratique loisir, orientée vers la détente et la convivialité.

L'aviron en tant que sport de loisir est un moyen ludique pour se détendre et rester en bonne santé.

Le collectif Loisir regroupe un public large et varié : débutant, confirmé, jeune ou moins jeune. Plusieurs fois par an, le groupe Loisir participe à des randonnées organisées par les clubs d'aviron, un peu partout en France et à l'étranger.

Une section Master permet également aux adultes qui le souhaitent de s'initier et se perfectionner à l'aviron de compétition, via un programme d'entraînement plus exigeant. L'objectif de ce groupe est de participer aux régates et championnats organisés par la FFA.



Après chaque sortie du week-end, le Charly's bar, vous propose de partager un verre en toute convivialité au Club House.

De même, le Charly's organise des soirées, BBQ et autres surprises....

Mesures de sécurité :

Le SNC dispose du plus haut niveau du label fédéral d'encadrement, chaque sortie Loisir est encadrée et suivie en canot moteur par un coach diplômé Initiateur ou Educateur.

À noter qu'il n'est pas permis de s'entraîner en dehors des horaires, sauf accord du Président ou du Responsable Sportif.

Horaires

Sections rameurs Loisir et Master

Voir le tableau récapitulatif affiché au club et figurant sur le site internet du club

Section AviFit (aviron indoor)

L'AviFit, créé en 2013, est une activité qui ne cesse de se développer et de séduire de nouveaux pratiquants d'aviron indoor en France. Ce sont des cours collectifs rythmés et en musique encadrés par un coach certifié. Composée d'exercices simples et variés, cette activité ludique et dynamique propose aux clubs d'aviron abonnés un nouveau cours tous les 2 mois !

Le concept se rapproche des dernières tendances du monde de la forme, et l'enchaînement des exercices s'apparente aux nouvelles méthodes de préparation physique.

- Séances le soir en semaine, en intérieur ou en extérieur si le temps le permet. Le calendrier est établi en début de saison.

Tarifs 2025– 2026

Voir le tableau récapitulatif affiché au club et figurant sur le site internet du club

Un certificat médical ou attestation, selon le cas, autorisant la pratique de l'aviron en compétition, vous sera demandé pour valider la licence auprès de la FFA (Fédération Française d'Aviron)

L'équipement du rameur

Équipement nécessaire pour les entraînements :

- Une paire de baskets pour l'échauffement
- Un vêtement de pluie type K-way
- Un short ou un collant de course à pied
- Un haut assez moulant
- Une clé plate de 10 et de 13

Équipement nécessaire pour les compétitions ou randonnées :

- La combinaison du club (en vente au club)
- La gamme de vêtement du club est disponible au Club House