

Challenge Aviron

Samedi 18 juin 2016

Lac de Soustons

(Centre sportif de l'Isle Verte)



INITIATION

&

DEFI à 8

**Créez
votre
équipe**



Le Challenge Aviron

Venez découvrir l'aviron sur le lac de Soustons

Le matin, on vous apprend à ramer !

Bénévoles et professionnels de la Société Nautique de Bayonne et de l'Aviron Club de Soustons vous initient à la rame.

Au travers de deux ateliers avec au sol une activité cardiovasculaire sur ergomètre (rameur en salle) et sur l'eau une activité technique sur l'apprentissage du geste du rameur.



Pas de panique!!!

Les bateaux utilisés sont conçus pour l'initiation.

Très stable, ils permettent de pratiquer facilement et rapidement l'aviron.



Cette journée se veut conviviale et sera donc ouverte à vos familles qui pourront elles aussi s'initier à la rame sur le lac dans des bateaux découvertes individuels.



Le Challenge Aviron

Venez découvrir l'aviron sur le lac de Soustons

L'après-midi, on vous met aux défis !

Finis la rigolade, on passe aux choses sérieuses...

DEFI n°1

Un ergomètre par équipe, il faut réaliser 250m chacun en relais.



Toutes les machines sont relayées entre elles, et l'avancement de chaque équipe est projeté sur un écran géant.

La première équipe qui termine son relais remporte ce défi.

DEFI n°2

Une véritable course d'aviron sur 500m !

En bord à bord sur l'eau, il faudra franchir la ligne d'arrivée en premier avec son équipage.

L'apprentissage du matin sera essentiel pour réussir à avancer ensemble...



Le Challenge Aviron

Venez découvrir l'aviron sur le lac de Soustons

Comment s'inscrire !?

A vous de créer votre équipe !!!

Entre amis, en famille ou avec vos collègues de boulot...

Il suffit de motiver 4 ou 8 personnes, sachant qu'à 8 c'est toujours mieux !

Une fois que tous les matelos sont trouvés, retourner le dossier d'inscription avec le règlement de l'équipe (20 euros par personne) à l'adresse suivante:

Germain PONTOIS

Société Nautique de Bayonne

8 avenue du Capitaine Resplandy - 64100 BAYONNE

Vous recevrez alors une confirmation de votre inscription et les horaires précis de la journée.

!! ATTENTION !!

La date limite des inscriptions est fixée au mercredi 8 juin 2016

Ce challenge peut vous permettre de découvrir l'aviron mais aussi d'aider des clubs sportifs. Les bénéfices de la buvette et de la restauration du Tiiap seront redistribués aux deux clubs d'aviron de Bayonne et Soustons.

Découvrez la carte de l'équipe du Tiiap et imaginez vous le midi au bord du lac à l'ombre des cyprès en train de vous rafraichir autour du bar et de déguster une des spécialités du coin !

L'équipe du Tiïap vous propose de vous ravitailler...

Pour éviter les coups de fringales !

- ◆ *La douzaine d'huitres*
Un peu d'iode, de citron, du pain, du beurre et du blanc... Que demander de plus !!!
- ◆ *La planche de charcuteries du coin*
Dans le cochon, tout est bon ! Saucisson, pâté, chorizo, jambon et quelques cornichons...
- ◆ *Le plateau de fromages*
Et ce n'est pas une petite histoire de 3 tranches de fromage qui se courent après...
- ◆ *Le 1/2 magret de canard landais*
Au pays du canard, ce sera honteux de ne pas goûter !
- ◆ *Les anguilles grillées de Michou*
Vous ne connaissez pas Michou?? Alors goûtez !
- ◆ *L'andouillette*
Un délice avec des oignons confits ...
- ◆ *Les traditionnelles ventrèches*
Un incontournable du barbecue !
- ◆ *Les frites et leur barquette*
Ketchup & Mayo!? ou Mayo & Ketchup!?
- ◆ *La part du gâteau*
Les mamans de rameurs ont réalisé de nombreux gâteaux, à choisir les yeux fermés !

Pour éviter la déshydratation !

Le groupe des 2 euro 50

- *Bière pression*
- *Vin blanc sec ou moelleux*
- *Vin rouge*
- *Punch à Jean Jacques*

Le groupe des 1 euro

- *Coca*
- *Orangina*
- *Ice Tea*
- *Perrier*

Challenge Aviron

Samedi **18 juin** 2016

Lac de Soustons

*Pour avoir plus d'informations
et recevoir le formulaire d'inscription,
contacter Germain PONTOIS
06 78 87 40 60
challenge-aviron@snbayonne.fr*

