

Bonjour à toutes et à tous,

Dès le mois de janvier, nous souhaitons mieux vous accompagner en organisant votre pratique au club en fonction de différents projets sportifs sur l'année 2020.

Ces projets sportifs seront suffisamment différents pour que chacun puisse s'y investir en fonction de ses envies, de ses objectifs personnels et de ses disponibilités.

Pour 2020, nous vous proposons QUATRE projets sportifs :

- **Le projet SPORT BIEN-ÊTRE,**
 - *Ce programme vise avant tout le bien-être général par une pratique sportive hebdomadaire régulière en bateau et en indoor. L'idée directrice est de ramer dans des équipages de niveau homogène, de participer à quelques animations au sein du club et pourquoi pas élargir un peu les zones de navigation vers Les Embiez ou Porquerolles...*
- **Le projet COMPÉTITION EN AVIRON DE MER,**
 - *Ce programme a plusieurs niveaux d'objectifs avec le Championnat Euro-Med de Janv. à Sept., le championnat de France de Beach-Rowing à Marseille, le Championnat de France à St Nazaire, et le Championnat du monde à Lisbonne. Il est ouvert à tous les sportifs qui s'entraînent au moins 2-3 fois chaque semaine et qui cherche un défi sportif adapté à leurs envies.*
 -
- **Le projet RANDONNÉE,**
 - *Objectifs : de l'endurance et du dépaysement, quelques séjours en France et pourquoi pas à l'étranger. Faire partie d'un équipage et découvrir sur le temps d'un week-end un site particulier en aviron. Des randos locales dans un premier temps et quelques randos incontournables au programme. Coordination et endurance seront les objectifs premiers de ce programme !*
- **Le projet CHALLENGE INDOOR,**
 - *Ce dernier programme possède également plusieurs niveaux d'investissement. Avec les challenges en ligne, en individuel ou par équipe, le Marathon du Tour des clubs, et les 7 défis capitaux, il y a de quoi s'occuper toute l'année. Mais il y a aussi les Open Indoor régionaux et surtout les championnats de France d'Aviron indoor ! Les coachs vous aideront à vous positionner pour atteindre vos objectifs !*

Les rameurs qui démarrent depuis peu l'aviron, ne seront pas oubliés. Ils intègrent un programme spécifique « **RAMEUR AUTONOME** » leur permettant de gagner progressivement en autonomie et d'intégrer à terme un ou plusieurs des autres projets sportifs du club. Les rameurs du groupe « **JEUNE** » et du groupe « **SANTÉ** » ont également un programme dédié.

Vous pouvez bien sûr participer à plusieurs projets sportifs au cours de l'année (ex. : randonnée + compétition, ou, compétition + challenge indoor).

Une seule question se pose donc à vous :

- **Quel sera votre projet sportif pour 2020 ?**

Pour vous aider dans ce choix, je vous invite à prendre connaissance du calendrier général avec l'ensemble des activités qui est affiché au club et sera très bientôt en ligne sur le site Internet du club.

Vous recherchez avant tout :

- Du bien-être, de la détente et de l'autonomie dans votre pratique ?
- Le dépassement de soi, le challenge sportif, un défi personnel ?

Vous souhaitez que votre pratique s'organise autour :

- De 2 à 3 séances par mois ?
- De 2 à 3 séances par semaine ?
- De plus de 3 séances par semaine ?

Vous désirez une pratique :

- La plus libre possible ?
- Un mélange de cours et de pratique autonome ?
- Des entraînements structurés ?

Vous vous sentez attiré par un programme en particulier ?

- Sport Bien-Être
- Randonnée
- Compétition en aviron de mer
- Challenge Indoor

Les prochains événements arrivent déjà :

INDOOR :

- La Grande Traversée, le vendredi 10 janvier
- Le Championnat du monde d'aviron indoor, les 7 et 8 février

RANDONNÉE :

- Rando locale des « bonnes résolutions », le samedi 11 janvier
- Rando au Lac de St Cassien, samedi 15 et dimanche 16 février (inscription jusqu'au 11/01)

COMPÉTITION :

- régates de Nice dimanche 19 janvier (**certificat médical « mention compétition » à jour**)

JEUNES :

- stage du 24 au 28 février.

BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Sportivement,

IVAN