

L'aviron au CNCM, c'est...

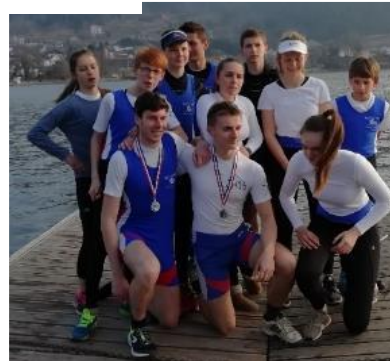
Plus de 110 ans d'histoire



Une infrastructure
et du matériel



De la cohésion
et des résultats



Séminaire d'entreprise



Quoi de mieux qu'une animation en extérieur et par équipe pour dynamiser vos forces vives, renforcer la cohésion d'équipe et vos objectifs internes ?

Pensez aux séminaires d'entreprises organisées par le CNCM (Club Nautique de Charleville-Mézières), ils bonifieront les liens entre vos collaborateurs.



A
V
I
R
O
N

06 14 52 11 33 | cncm08@wanadoo.fr

Club Nautique de Charleville-Mézières
Association loi 1901 d'intérêt général



Le CNCM vous propose de découvrir l'aviron dans une ambiance chaleureuse à travers votre entreprise.

Pour cela, nous vous proposons de sortir votre équipe du cadre professionnel pour participer à des activités ludiques et formatrices qui visent à mieux connaître ses collègues, à renforcer les liens au sein du groupe et à renforcer la mobilisation.

Nous organisons des sessions modulables selon vos attentes, sur la base d'une demi-journée.

Qu'est-ce que ça coûte ?

250 € HT/ personne

Quand ?

Créneaux disponibles en semaine : le mardi et le jeudi.
N'hésitez pas à nous contacter pour convenir d'un autre créneau.

Qui contacter ?

Loïc Dulin : 06 14 52 11 33

cncm08@wanadoo.fr

Suite possible ?

Ramer sur le lac des vieilles forges lors des championnats en mai ou juin 2020.

Comment ça se passe ?

1 | Accueil, présentation du CNCM (30 min)

- Visite de la base nautique et du parc à bateaux
- Présentation du matériels pour l'aviron

2 | Séance sur ergomètre (1h)

- Explications sur la posture à adopter
- Mise en place de relais



3 | Initiation du geste sur tank à ramer (30 min)

- Le tank à ramer est une structure dans la base nautique
- Cela permet de reproduire le mouvement du rameur en toute sécurité

4 | Sortie sur l'eau (1h30)

- Sorties en Yolette : c'est un bateau facile à utiliser pour s'initier
- Embarcation stable et ludique
- Chaque rameur a deux rames à manipuler.



5 | Apéritif et échange de fin de session

Club Nautique de Charleville-Mézières

Base Nautique Jean Delautre

Rue des Paquis

08 000 Charleville-Mézières

