

Profil de l'adhérent aux Dames de Nage de NOIRMOUTIER

Les critères qui suivent peuvent sembler exigeants mais sont nécessaires pour garantir votre sécurité et celle du groupe lors de la navigation en mer, ainsi que le bon fonctionnement du Club.

Donc il faut :

Etre sportif : l'aviron est un sport ! et pas juste de la balade en bateau...

Avoir des capacités physiques permettant :

- endurance réelle (à niveau élevé cardio-respiratoire si nécessaire)
- coordination, équilibre et agilité (pour se déplacer sur le bateau dans les vagues et changer de place)
- savoir nager 25 m et mettre la tête sous l'eau sans appréhension (indispensable si le bateau venait à se retourner et être capable de remonter dessus seul)

Ne pas avoir de blocage psychologique par rapport à la mer et aux vagues...le milieu marin en général

Avoir envie d'apprendre et de la coordination car le geste est très technique et demande rigueur et persévérance

Etre très motivé pour fournir les efforts physiques et d'apprentissage sans se décourager

Savoir écouter et intégrer les conseils des personnes responsables de votre initiation et les consignes de sécurité du responsable de sortie

S'engager à venir s'entraîner au mois une fois par semaine les 2 premiers mois pendant la période d'initiation et régulièrement ensuite pour progresser rapidement

Etre capable d'affronter le froid, la pluie, et le vent car nous ramons toute l'année et on se mouille avec les vagues pour embarquer et débarquer mais aussi en navigation

Participer à la vie du Club et avoir envie de s'impliquer pour partager ensemble de bons moments

Toujours venir avec le sourire et une dose de bonne humeur !

