

Bonjour,

Vous souhaitez découvrir l'aviron au sein de notre club, le Cercle Nautique de France, basé au complexe sportif du pont de Neuilly (accès métro ligne 1, station pont de Neuilly). Avant toute adhésion annuelle, **si vous êtes débutant, la participation préalable à un stage d'initiation de 3 séances est requise.**

Nous proposons nos séances d'initiation de juin à octobre, le midi et le soir en semaine ainsi que le samedi matin.

POUR RESERVER VOS SEANCES D'INITIATION :

1/ Prendre connaissance du formulaire d'inscription ci-joint.

2/ Valider vos choix de séances par mail avec Vincent Martin ([vincent@cnfrance.fr](mailto:vincent@cnfrance.fr)).  
Merci de sélectionner le choix le plus large possible de vos disponibilités parmi lesquels nous vous en confirmerons trois.

***Merci de ne pas valider que des samedis matin.***

3/ Une fois vos créneaux validés, transmettre par mail votre formulaire d'inscription dûment complété à Vincent Martin ([vincent@cnfrance.fr](mailto:vincent@cnfrance.fr))

4/ Procéder au règlement par CB via notre site internet dédié et sécurisé :  
<https://www.payasso.fr/cnfrance/stages>

- 75 € pour les mineurs nés avant 2009 et les étudiants
- 90 € pour les adultes actifs

***A l'issue de votre initiation, si vous donnez suite par une adhésion annuelle***

Nota 1 : Une tenue de sport basique suffira pour débiter : short, tee-shirt, casquette et petites chaussures (chaussons d'art martiaux, de planche à voile, petits baskets (attention : les chaussures type « running » avec semelles évasées sont interdites dans les bateaux. Mais vous pouvez aussi ramer en chaussettes en laissant vos chaussures sur le ponton d'embarquement).  
Ne pas hésiter à prendre aussi une petite bouteille d'eau.

Nota 2 : Même si le CNF n'a jamais connu de problèmes de vols dans ses vestiaires, vous pourrez mettre vos effets sensibles à l'abri dans un casier pendant vos séances. Munissez-vous de votre propre cadenas (si possible cadenas à code, dimension 30-40 mm).

Nota 3 : Les mauvaises conditions météorologiques ne sont pas prétextes à annuler une séance d'initiation. Nous serons seuls juges quant au maintien ou non d'une séance. Nous vous préviendrons le plus en amont possible si une séance doit être annulée.

## **PROCEDURE D'ADHESION ANNUELLE :**

### **Ne pas procéder à votre adhésion annuelle avant la fin de votre stage d'initiation !**

1/ Envoyer un mail à Vincent Martin pour faire part de votre intention d'adhérer annuellement : [vincent@cnfrance.fr](mailto:vincent@cnfrance.fr)

2/ Remplir notre formulaire d'adhésion en ligne.

Envoyer un message à [formulaire@cnfrance.fr](mailto:formulaire@cnfrance.fr) (juste préciser en objet « Formulaire adhésion annuelle ») et vous recevrez automatiquement en retour un mail avec le lien vers votre formulaire d'adhésion.

3/ Fournir un certificat médical de "**non contre-indication à la pratique de l'aviron de compétition**" (même si vous pratiquez en loisir car cela vous permettra de participer à de petites régates si vous en aviez l'envie et l'opportunité).

**!!! Attention, gardez l'original et envoyez-nous un scanne à [inscription@cnfrance.fr](mailto:inscription@cnfrance.fr) !!!**

4/ Envoyer votre photo d'identité en format numérique .jpg à l'adresse mail suivante : [inscription@cnfrance.fr](mailto:inscription@cnfrance.fr) (**Nous n'acceptons pas les photos papier**).

5/ Fournir votre règlement :

- Par chèques à l'ordre du CNF pour régler en 2, 3 ou 4 fois (à échelonner de septembre à décembre. Fournir tous les chèques en une seule fois et inscrire le mois d'encaissement souhaité derrière chaque chèque).

- Par carte bancaire pour payer en une seule fois via notre site de paiement en ligne sécurisé : <https://www.payasso.fr/cnfrance/stages>. Inscrire en référence : adhésion

### **Tarifs majeurs :**

- 770 euros (habitants Neuilly : 570 de cotisation + 200 d'adhésion la première année)
- 820 euros (autres : 570 de cotisation + 250 d'adhésion la première année)

### **Tarifs mineurs et étudiants de moins de 30 ans :**

- 440 euros (habitants Neuilly : 340 de cotisation + 100 d'adhésion la première année)
- 490 euros (autres : 340 de cotisation + 150 d'adhésion la première année)

Dans le cadre d'une adhésion annuelle, du 1er septembre au 31 août, **11 créneaux par semaine** vous sont proposées **toute l'année** pour pratiquer l'aviron en extérieur comme en intérieur : tous les midis en semaine de 12h à 13h30, les lundis, mardis, jeudis et vendredis soir à partir de 18h jusqu'à 20h30 ainsi que les samedis matin de 9h à 11h et de 11h à 13h (voir planning hebdomadaire ci-joint). Dans le cadre de ces 11 créneaux, vous pouvez pratiquer comme vous voulez, si vous voulez, autant que vous voulez. Pas de réservation au préalable.

Les entraîneurs professionnels sont toujours présents pour orchestrer les séances. Le soir, en heure d'hiver, les séances sont organisées au sol (séances de renforcement musculaire, ergomètre, tank à ramer).

Quoi qu'il en soit, si tout ou partie des membres ne peuvent pas pratiquer l'aviron sur la Seine à cause des conditions de navigation, l'activité est toujours assurée en intérieur grâce à nos divers équipements sportifs.