Le Cercle Nautique de France (CNF), crée en 1875, est l'un des plus anciens clubs d'aviron Français. Situé à deux pas du quartier d'affaires de la Défense sur l'île du Pont à Neuilly-sur-Seine, il permet la pratique d'un sport de plein air aux portes de Paris. Le CNF accueille aujourd'hui 600 membres, jeunes ou vétérans, loisirs ou compétiteurs, dont un champion du Monde.

**CERCLE NAUTIQUE DE FRANCE**

Complexe sportif de l'Ile du Pont - 92200 Neuilly sur Seine
Métro ligne 1 station Pont de Neuilly
Accès à pied ou en deux roues par le pont de Neuilly

**VOS CONTACTS**

Jeunes de nés de 2010 à 2014, Samia Hirèche : samia@cnfrance.fr

Adultes nés avant 2010, Vincent MARTIN : vincent@cnfrance.fr

www.cnfrance.fr

# CERCLE NAUTIQUE DE FRANCE

**L'aviron aux portes de Paris**

## COMME UNE ENVIE DE RAMER ?

Rejoignez-nous !

# CERCLE NAUTIQUE DE FRANCE

## L'aviron aux portes de Paris

## Adultes, nés avant 2010

### L'aviron en loisir

Envie de pratiquer un sport de plein air dans un cadre convivial et dynamique ?

**Au Cercle Nautique de France,** vous pouvez pratiquer l'aviron en intérieur comme en extérieur toute l'année. 11 créneaux par semaine sont accessibles : tous les midis et tous les soir en semaine ainsi que le samedi matin.

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 entraineurs professionnels sont toujours présents pour orchestrer les séances.

**Quand nous rejoindre ?**

Si vous êtes débutant, vous devez participer au préalable à nos stages d'initiation organisés de juin à octobre.

Si vous êtes déjà rameur, vous pouvez nous rejoindre toute l'année.

### Ramer au CNF, c'est...

Participer à des Randonnées, en France (le Marais Poitevin, les calanques de Marseille, les gorges du Verdon…) et à l'étranger (Venise, Irlande, Portugal).

Participer à des régates, des défis club et des challenges d'aviron indoor... Le soir, en heure d'hiver, des séances au sol de renforcement musculaire et d'ergomètres sont organisées.

***Contact : vincent@cnfrance.fr***

# COMME UNE ENVIE DE RAMER ?

## Rejoignez-nous !

# Procédure d'adhésion et tarifs :

https://www.cnfrance.fr/index.php/club-cnf-2/adherez-au-cnf

Retrouvez-nous sur Facebook et notre site internet www.cnfrance.fr

## Jeunes, nés de 2010 à 2014

### L'aviron en compétition

Au Cercle Nautique de France , l'aviron chez les jeunes est proposé uniquement dans le cadre de la pratique en compétition.

Le Cercle Nautique de France veille à ce que les jeunes rameuses et rameurs acquièrent, au travers de l'aviron, une expérience personnelle d'esprit d'équipe, de respect, d'humilité, d'honnêteté, de goût de l'effort et de persévérance.

Le CNF entend ainsi contribuer à ce qu'en appliquant ces principes dans toutes les circonstances de la vie, les Rameurs deviennent des personnes indépendantes et responsables, préparées à affronter les réalités de l'existence et désireuses de transmettre à d'autres les valeurs acquises

L'aviron est un sport exigeant physiquement et techniquement, qui demande une pratique régulière et assidue dès le plus jeune âge (entre 2 et 4 entraînements par semaine en fonction de l'âge.

La section compétition fonctionne toute l'année.

Horaires des entraînements :

*Mercredi 14h30, samedi 14h, dimanche 9h30,*

*Lundi et mardi à 17h45,*

***Contact : samia@cnfrance.fr***