

# ESSAYER L'AVIRON

---

Le club d'aviron du Forward Rowing Club de Morges a pour but de former principalement des jeunes à la compétition.

Un club de traditions, un encadrement efficace, un palmarès reconnu, un esprit d'équipe, une ambiance de club.

Informations sur [www.forwardrowing.ch](http://www.forwardrowing.ch)

**Toi aussi tu peux devenir un champion ou une championne !**

.....



Affranchir



Fille ou garçon, tu as entre 12 et 15 ans  
et tu veux découvrir un nouveau sport

---

## STAGE D'INITIATION

**Viens découvrir l'aviron**

du lundi 16 août au vendredi 20 août 2010  
au Port du Petit-Bois à Morges :

1) de 09h00 à 11h30

ou

2) de 14h00 à 16h30

**FORWARD ROWING CLUB**  
**Promenade du Petit-Bois 29 B**  
**Case postale**  
**1110 Morges 1**

## UN SPORT SAIN ET ATTRACTIF

L'aviron est un sport très complet, il mobilise l'ensemble des groupes musculaires et exige une grande coordination gestuelle. C'est un sport de détente, d'endurance, de vitesse et de glisse. Une sensation extraordinaire et des paysages merveilleux sur notre lac Léman ou d'autres plans d'eau de Suisse et d'ailleurs.

## PLUS QU'UN SPORT D'EQUIPE

Ramer ensemble à la même cadence dans le même bateau développe un véritable esprit d'équipe. Faire de l'aviron de compétition, c'est aussi se constituer une bande de copains pour la vie !

## UN CLUB, UNE HISTOIRE, UN PALMARES

Le Forward Rowing Club de Morges a plus de 90 ans d'histoire. De nombreux compétiteurs du FRCM sont devenus champions suisses juniors ou séniors. Certains ont même représenté l'aviron suisse lors de compétitions internationales.



## RENSEIGNEMENTS

La finance d'inscription du cours est de **CHF 100.00**.

Tu dois être en bonne santé et savoir nager. L'assurance est à la charge des participants.

L'habillement requis est une tenue de sport simple : short ou collant, maillot, survêtement et chaussures de sport.

Le cours a lieu par tous les temps. En cas de mauvais lac, des entraînements sur terre ou en salle sont prévus.

Renseignements : M. Youri Borboën, tél. 079 566 74 56  
ou courrier électronique : [y.borboen@forwardrowing.ch](mailto:y.borboen@forwardrowing.ch)

**Attention, le nombre de place est limité.**

**INSCRIPTION :** - découper et envoyer la carte signée, ou sur  
- [www.forwardrowing.ch](http://www.forwardrowing.ch)



## **BULLETTIN D'INSCRIPTION**

- STAGE D'INITIATION 16-20 août 2010 de 09h00 à 11h30**
- STAGE D'INITIATION 16-20 août 2010 de 14h00 à 16h30**

Nom : ..... Prénom : .....  
Date de naissance : ..... Sexe : .....  
Adresse : ..... Tél. ....  
No postal : .....

Je confirme que mon enfant sait nager.

Date : .....  
Signature d'un parent  
ou d'un représentant légal :

Paiement de CHF 100.00 sur le CCP 10-15299-6 ou comptant au début du stage.