

Règlement 2016 CETTARAME



Pour tout adhérent

30 calories traversée de l'étang et repas dans un mas coquillage et grillade 16€ pp voir le calendrier

Participation a Venise ou autre chose , passer le test ergo , c'est un rameur et il y a un compteur avec des watts et le rameur doit faire 140 watts pendent 1 h et les filles 120 watts

Golden Cup 1^{er} dimanche de février

Défi des entreprises mi - juin



Pour les loisirs

1h de rame par semaine du lundi au vendredi (l'heure et le jour défini a l'inscription)

Roulement pour laver l'intérieur des barques ceux du

lundi tous les lundis du mois d'octobre et mars

mardi novembre et avril /

mercredi décembre et mai /

jeudi janvier et juin /

vendredi février

peinture des barques mi- février





Pour la compétition

2 h d'entraînements avec son équipe ; 1x 19h ; 1x20h / en plus samedi ou dimanche matin

Possibilité d'entraînement en musculation toute la semaine

La commission sportive et le barreur décident en commun quoique ce soit sur une décision de la barque

Déplacement le club prend en charge le repas du dernier tour du championnat et celui de la coupe de France , si un déplacement est plus loin que Marseille participation de 20 € par rameur pour l'hébergement

Tenue obligatoire en championnat et coupe de France

Peinture des barques la semaine avant la st louis



- Le samedi et dimanche réservés a la réparation , l'entretien , ceux de la compétition ou à la location (voir la convention)
- la cotisation est moitié prix pour les barreurs (assurer 2h minimum)
- pas d'enfant a bord
- Règlement disciplinaire
- Même règlement établi par la Fédération