



# L'AVIRON DU COUDRAY-MONTCEAUX

UN PLAN D'EAU EXCEPTIONNEL



UN BIEF DE 14 KM



UN SPORT DE PLEINE NATURE



DE L'ESSONNE À LA SEINE-ET-MARNE



## Accueil

Chaque samedis  
ou dimanches  
à 9h00 ou 12h30

## Pratiques :

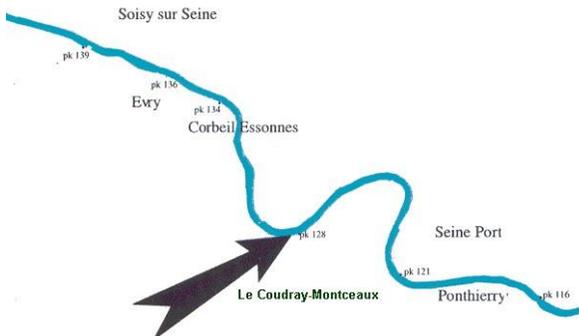
Compétition & Loisir

Aviron-santé : sport sur ordonnance

Aviron et handicaps

Aviron indoor

Team-building : Aviron-entreprise





## Jours – horaires d'ouverture

### Loisir et compétition

Mardi et Jeudi : 18h30-20h30  
Samedi et dimanche : 9h00

#### Aviron-Indoor

Lundi soir : 18h30-20h00

#### Aviron-santé

(sport sur ordonnance médicale)  
Samedi 14h30 - 16h30

#### Aviron adapté / handi aviron

Mercredi 18h30-20h00



L'Aviron du Coudray-Montceaux est une structure labellisée "École Française d'Aviron" qui dispose d'un encadrement bénévole conséquent. Le club accueille aussi bien des débutants que des confirmés pour des pratiques en aviron loisir ou compétition. L'ambiance conviviale du club permet aux nouveaux adhérents de progresser rapidement. L'esprit d'équipe est la principale des valeurs que partagent les pratiquants de l'aviron si bien que le rameur débutant progresse rapidement et diffuse à son tour cet esprit solidaire.



L'Aviron du Coudray-Montceaux met en libre service à la disposition de ses adhérents des machines à ramer mais ceux-ci préfèrent généralement participer aux séances collectives hebdomadaires animées par un coach. Le club peut aussi délivrer des licences I de pratique exclusive d'aviron en salle. Ce type de licence permet à une personne ne souhaitant pas aller sur l'eau ou engagée dans un autre sport de compléter sa préparation physique et de participer à des compétitions officielles d'Aviron indoor.



L'Aviron du Coudray-Montceaux a la volonté d'accueillir des personnes en situation de handicap (handi-aviron ou aviron adapté). Il est inscrit au Handiguide des Sports et a rejoint le réseau des clubs inclusifs du Comité Paralympique et sportif Français.



L'Aviron du Coudray-Montceaux encadre du sport sur ordonnance médicale. Cette activité s'adresse à des personnes souhaitant pratiquer une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge. L'encadrement de son coach Aviron-santé est régulière, sécurisée et progressive.

### ADRESSE

9, rue de la Gare – Place de la Gare  
91830 LE COUDRAY-MONTCEAUX

### COORDONNEES GPS

Longitude : 2.49286080  
Latitude : 48.5664299



EMAIL : [avironcoudraymtcx@free.fr](mailto:avironcoudraymtcx@free.fr)  
SITE INTERNET : <http://avironcoudraymtcx.free.fr/>

