

Les compétitions vont bientôt commencer sérieusement.

Pour les novices en cette matière, la régata du club organisée samedi 16 mars 2019 a permis aux jeunes de s'approprier certaines règles :

- *Lecture des différents documents affichés*

- *Echauffement avant la course*

- *Sens de circulation sur le plan d'eau*

- *Départ du ponton en temps voulu*

- *Zonne d'attente et d'échauffement sur le bassin*

- *Respect des heures de départ des différentes courses*

- *Départ en ligne*

- *Couloirs à respecter*

- *Récupération après la course*

Maintenant, certaines craintes de nos jeunes rameurs sont atténuées et nous leur souhaitons de belles courses.