

Aviron Loisirs

L'aviron loisir se pratique à tout âge, il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué pour s'inscrire au club. On peut s'entraîner toute l'année sur l'eau.

Les « rameurs du dimanche » naviguent sur différents types de bateaux :

*Canoë simple ou double pour commencer.

*Deux de couple ou un de couple (skiff).

*Yolette (bateau composé de 4 rameurs et d'un barreur)

Le club organise une randonnée annuelle en yolette « *La Bressane* », au printemps, ouverte à tous les clubs sur inscription, et également une randonnée entre les membres du club, la « *Gérardaise* », en automne. Il est possible également de s'inscrire à des randonnées organisées par d'autres clubs, pour découvrir d'autres bassins, comme, par exemple, la traversée de Lyon qui a lieu chaque 1^{er} mai.

L'hiver, la séance du dimanche est maintenue, et une séance hebdomadaire de renforcement musculaire est proposée, en salle. Les rameurs qui le souhaitent peuvent également s'entraîner chez eux sur ergomètre. (ou « rameur »). Le club participe chaque année au Téléthon en réalisant des défis sur ergomètre : un 100km en équipe, et en 2025, pour la première fois, un 24 heures.

L'ambiance est conviviale et permet à chacun de s'entraîner comme il le souhaite, une ou plusieurs fois par semaine.

Horaires d'été :

Mardi et Vendredi soir de 18h à 20h

Dimanche matin de 10h à 12h

Horaires d'hiver :

Renforcement musculaire/Yoga le mardi de 18h15 à 19h30

Dimanche sur l'eau de 10h à 12h

contact randonnées : randonnéeeavironlouhans@gmail.com