

PLAQUETTE D'ACCUEIL LOISIRS

Bienvenue au Cercle de l'Aviron de Nantes !

Félicitations pour votre nouvelle aventure nautique !
 Vous rejoignez une communauté passionnée où plaisir et convivialité sont au rendez-vous.

L'aviron, bien plus qu'un sport



PLEIN AIR & ÉVASION :

Glissez au fil de l'eau, respirez à pleins poumons et redécouvrez votre environnement. Déconnexion garantie !



FORME & BIEN-ÊTRE :

Un sport complet qui mobilise 90% des muscles, améliore votre cardio, la posture et la souplesse, sans choc articulaire.



TECHNIQUE & PROGRESSION :

Chaque sortie est l'occasion d'apprendre, d'ajuster et de progresser à votre rythme.



ÉQUIPE & CONVIVIALITÉ :

Partagez des moments uniques sur l'eau et au bord, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

INFORMATIONS PRATIQUES



HORAIRES DES SÉANCES LOISIRS

Séance encadrée

Séance en autonomie

Horaires classiques (hors été)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h00-11h30 (Niveau 3)		9h00-11h30 (Niveau 3)		9h00-12h00 (Niveau 2 ou +) 10h30-12h00 (débutants)
12h00-13h30 (Tous niveaux)				12h-13h30 (Tous niveaux)	
18h30-20h30 (Tous niveaux) (Pas de créneau d'octobre à fin mars)	14h00-16h00 (Tous niveaux)	18h30-20h30 (Tous niveaux) (En salle d'octobre à fin mars)	14h00-16h00 (Tous niveaux)	14h00-16h00 (Niveau 3)	

Horaires d'été de mi-juillet à mi-août

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00-12h00 (Niveaux 3)	9h30-11h30 (Niveau 3)		9h30-11h30 (Niveau 3)	9h30-11h30 (Niveau 3)	9h00-12h00 (Tous niveaux)
16h00-18h00 (Niveau 3)	16h00-18h00 (Niveau 3)		16h00-18h00 (Niveau 3)	16h00-18h00 (Niveau 3)	
18h30-20h30 (Niveau 3)	18h30-20h30 (Niveau 3)	18h30-20h30 (Tous niveaux)	18h30-20h30 (Niveau 3)	18h30-20h30 (Niveau 3)	

COMMENT PARTICIPER AUX SÉANCES ?

Inscription via l'application Spond :



- <https://spond.com/client>
- Disponible sur mobile et navigateur. Les créneaux sont publiés une semaine à l'avance.

Déroulement d'une séance :

- Briefing en début de séance au bout de la 1ère travée du hangar (Salle d'honneur pour le samedi 9h)
- Consigne de sécurité, constitution des équipages, mise à l'eau

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

- Tenue : Vêtements près du corps (éviter le coton), short/legging
- Chaussures : Baskets légères ou chaussures d'eau
- Protection : Casquette, lunettes de soleil, crème solaire
- Confort : bouteille d'eau, encas, petite serviette, sac étanche
- Pour après : Prévoyez une tenue de rechange

VOTRE PARCOURS D'APPRENTISSAGE

Pour suivre votre progression, nous vous proposons de passer différents brevets qui vous permettent de visualiser votre évolution :

-  Brevet 1 – Découverte : Bases de sécurité, geste technique de base, sorties en bateaux collectifs encadrés
-  Brevet 2 – Autonomie : Aisance en équipage, technique individuelle, participation aux sorties club
-  Brevet 3 – Maîtrise : Technique affinée, polyvalence bateau, accès aux événements sportifs loisirs

Nos entraîneurs sont là pour vous accompagner avec bienveillance. N'hésitez jamais à poser vos questions !

INTÉGRATION & VIE DU CLUB

La vie du club ce sont aussi des évènements annuels :

- Pot d'accueil des nouveaux - Octobre
- Apéro huîtres - Décembre
- Repas de fin d'année - Décembre
- Vin chaud et chandeleur - Février
- Sortie nocturne - Mai/Juin
- Barbecue de fin de saison - Juin

Ainsi que des grands évènements ouverts au public :

- Yol'Erdre - Mai/Juin
- Challenge entreprise - Juin
- Trent'Erdre - Septembre

BIENVENUE DANS L'AVENTURE DU CAN !