

## L'Aviron de Mer, une autre Glisse

Vous avez envie de grand air, de ramer et découvrir notre plan d'eau, de l'avant-port jusqu'à Groix ?

Venez découvrir l'Aviron de Mer !

L'Aviron est un sport porté, donc non traumatisant, qui mobilise la plupart des groupes musculaires. Il peut être pratiqué toute l'année.

Le tout dans un état d'esprit sportif, mais toujours convivial, pour permettre à chacun. quelque soit ses souhaits. de se sentir à l'aise.



### DÉBUTANT

Initiation avec un bénévole diplômé qui vous suivra jusqu'à intégration au groupe des rameurs loisirs.



### PERFECTIONNEMENT LOISIR

Toute l'année : Séances le samedi matin et le dimanche matin à 9h30.

Printemps/Été : Séances le mercredi soir à 18h30.

Automne/Hiver : Séances le mercredi après-midi.

Passage des brevets de rameur, menant vers l'autonomie et permettant de ramer en dehors des séances, pendant les heures d'ouverture du CNL.

Possibilité de participer aux randonnées organisées par le club ou par les clubs voisins.



### COMPETITION

Cette section est ouverte aux rameurs qui ont envie d'une pratique sportive plus intensive.

En solo ou en équipage de 2 à 4 personnes.

Les rameurs s'organisent entre eux pour planifier leurs entraînements et leurs épreuves.

## RANDONNÉES

- Les rassemblements traditionnels de vieux gréements :  
La semaine du Golfe ; Brest
- Les randonnées découvertes :  
Etel ; Bréhat ; Guerlédan ; Les Glénan...
- Le Raid des Courreaux de Groix

## COMPÉTITION

- Championnat Grand Ouest
- Championnat de France et du monde

## AVIRON FITNESS (AVIFIT)

4 séances par semaine sont proposées, les lundis et jeudis soir à 18h15 et 19h15.

9 places disponibles par séance.

L'activité se déroule dans les locaux du Scorff, 6 rue amiral Favereau à Lorient.

L'inscription se fait via un agenda électronique.

Les séances sont ouvertes aux membres des clubs d'aviron de Lorient Scorff et Lorient CNL. Priorité de réservation des places aux licenciés Avifit ou Avifit + Aviron.

La séance découverte sans licence coute 15€ (gratuit si une licence est prise à la suite de ce cours). Il est possible de prendre une licence en cours de saison.

Il est souhaitable de se limiter à une séance par semaine pour laisser de la place à tous les pratiquants.

Se désinscrire de l'agenda 24h minimum avant en cas de désistement.

## Tarifs 2025-2026

(en vigueur du 01/09/2025 au 31/08/2026)

### **Tarifs aviron (Sans encadrement)**

• Inscription annuelle :	
- Adulte .....	256 €
- Jeune, étudiant, demandeurs d'emploi .....	162 €
• Loisirs 3 mois .....	104 €
• Loisirs 1 mois .....	50 €
• Formule annuelle 12 séances .....	132 €
• Sortie découverte .....	6 €
Sorties suivantes (limitées à 5) .....	11 €

### **Tarifs Avifit (avec encadrement)**

• Inscription annuelle Avifit .....	212 €
• Inscription annuelle Avifit+ Aviron .....	314 €
• Séance Avifit pour licencié Aviron CNL ...	5 €
• Séance Avifit hors licenciés Aviron CNL ..	15 €

Les tarifs incluent l'adhésion au CNL, la licence FFA et l'activité aviron.

Réduction pour les familles.

Binôme famille = 5% de réduction sur le total activité

## POUR S'INSCRIRE

### **Conditions requises**

Être âgé d'au moins 15 ans  
Savoir nager

### **Modalités**

Remplir une fiche d'inscription  
Apporter un certificat médical



Rue Didier Bestin - Quai Eric Tabarly  
56100 Lorient  
Tél : 02 97 84 81 30  
bienvenue@cnlorient.com  
www.cnlorient.com