

Venez découvrir le plaisir de ramer sur l'Erdre en équipe et découvrir un sport avec le Club Léo Lagrange Nantes Aviron

2 formules :

- des séances encadrées pour l'initiation à l'aviron. (2h / séance & 30 Euro/personne) qui peuvent être couplées avec un temps de convivialité (voir ci-dessous).
- La formule engager une équipe dans le « Challenge entreprise » - se préparer pour 17 mai 2020 ! (voir info ci-dessous)

Plus d'infos : contact@aviron-nantes-CLL.com – Tel : 06 61 78 79 60 <http://www.aviron-nantes-cll.com:8080/>

L'aviron tel que le propose le Club Léo Lagrange Nantes Aviron (CLLNA) est d'abord une activité sportive de bien-être, avec des encadrants bienveillants dont l'objectif est de faire partager le plaisir de ramer : chez nous, pas de « stage commando ». Pour autant l'aviron est un support idéal dans une démarche de cohésion d'équipe, de découvertes, de partages :

Quelques explications.

- Le premier contact avec l'aviron est une confrontation avec un système de repères complètement nouveau. - Même s'il est sans aucun risque (encadrement, bateaux adaptés aux débutants), le premier embarquement est toujours une aventure en terrain inconnu. Par exemple : quand on rame, on tourne le dos au sens de la marche et cela oblige à d'autres prises d'information, avec tous les sens en éveil. C'est aussi un sport d'équilibre, qui se pratique dans un environnement instable (la rivière). Chacun est amené à sortir, physiquement, de sa « bulle » de sécurisée.

- Accessible à tous, ce sport fait travailler les principaux groupes musculaires, mais (exception faite évidemment de la compétition) ne nécessite pas de qualités physiques particulières. Hommes et femmes, grands costauds et petits légers chacun peut y trouver ça place. Dès les premières séances, des automatismes se mettent en place et les nouveaux rameurs expérimentent le plaisir de glisser sur l'eau, dans un environnement naturel de l'Erdre tout à fait magnifique.

- Dans une démarche de team-building, le principal intérêt de l'aviron est de faire vivre une expérience concrète de la puissance du travail en équipe. Il fait appel à des compétences nouvelles, parfois insoupçonnées. Dans ce nouveau contexte où la cohésion qui prime, un nouveau regard est porté sur le collègue ou le collaborateur, les cartes du leadership peuvent se redistribuer...

Après l'apprentissage en bateaux individuels spécialement conçus pour l'initiation, l'objectif est de constituer des équipages de quatre rameurs et un barreur. Dans cette configuration, c'est la complémentarité des forces qui compte. Vouloir se montrer le plus fort tout seul est toujours contre-productif. Au contraire, dès que l'action des « rames » dans l'eau se produit en même temps, dès que les rameurs se déplacent au même rythme sur leur siège coulissant, le bateau prend de la vitesse...

- Un sport de pleine conscience : la pratique de l'aviron requiert d'avoir constamment conscience de son corps, de la plante des pieds jusqu'au bout des doigts. Il faut aussi être « connecté » aux réactions du bateau (stabilité, progression, direction, mouvement de l'eau). Rien de mieux pour se libérer de toute autre préoccupation. Dès l'initiation, les rameurs se mettent spontanément dans une situation de « pleine conscience » qui ne laisse guère de place aux soucis extérieurs.

A. Des séances pour l'initiation à l'aviron qui peuvent être couplées avec une réunion ou un temps de convivialité :

Après une rapide présentation des différents matériels mis en œuvre, les participants découvrent le geste de l'aviron sur les appareils d'entraînement de notre salle de musculation (rameurs ergomètres).

La découverte se poursuit sur notre « machine à ramer », un ponton flottant pouvant accueillir deux rameurs. Fixée à quai, cette machine permet d'apprendre les techniques de base (embarquement et débarquement, tenue des avirons, mouvement, coordination...) en toute confiance.

Cette brève phase de découverte achevée, l'essentiel de la première séance se passe ensuite sur l'eau, à bord de « planches à ramer ».

Sur un circuit balisé d'environ 500 m devant le club, ces embarcations en solo très stables permettent d'expérimenter sans risque les premières sensations... et de surmonter les premières difficultés : propulsion, stabilité, direction...

Dans un deuxième temps, une fois acquise une maîtrise minimum du geste de l'aviron, les participants embarqueront dans nos « yolettes », bateaux d'initiation et de randonnée pour quatre rameurs et un barreur. Ils pourront alors expérimenter la pratique en équipage.

Ces séances d'initiation mobilisent au minimum deux encadrants brevetés, un ou deux bateaux de sécurité à moteur et tout le matériel d'initiation du club (ergomètres, machine à ramer, planches à ramer, yolettes). Elles sont facturées 30 € par personne.

Ce moment de découverte de l'aviron peut être couplé à un temps de réunion et/ou de convivialité dans notre salle de réception équipée (tables, sièges, vidéojecteur, cuisine...) avec terrasse sur l'Erdre. Nous pouvons aussi nous charger de vous procurer boissons et restauration : café d'accueil, petit déjeuner, déjeuner, collation, cocktail,... (pour les tarifs, nous consulter).

B. Participer au « challenge entreprise » (5 séances de préparation + journée du 17 Mai)

Pour un « team building » plus complet, le Club Léo Lagrange Nantes Aviron vous propose d'engager une ou plusieurs équipe(s) dans notre « **Challenge entreprise** ».

Ce challenge permet à la fois d'expérimenter sur la durée les bénéfices de la pratique en équipage et d'amener vos salariés à défendre les couleurs de votre entreprise au cours d'une journée conviviale mêlant détente et compétition qui aura lieu cette année le dimanche 17 mai 2020.

Moyennant un engagement de 1 200 € par équipage, nous vous proposons cinq séances d'initiation et d'entraînement (à fixer avec vous dans les deux mois précédant la journée challenge) et une journée complète au club.

Au programme de la journée challenge :

- le matin, deux régates en yolettes (une longue distance de 3 000 m, un sprint de 500 m) ;
- le midi, apéritif avec accueil des représentants des entreprises puis repas ;
- l'après-midi, course relais (en individuel par équipes, sur planches à ramer), remise du challenge autour d'un verre.
-

La mixité (hommes/femmes) est possible, voire même souhaitée. Il est également possible d'engager des équipages mêlant des salariés de plusieurs entreprises.