

Cercle de l'Aviron de LYON

Bien plus qu'un club



POURQUOI NOUS SOUTENIR ?

Un club intergénérationnel de 500 adhérents
de 10 à 90 ans qui rament ensemble.

Le CAL est classé 5^e meilleur club français 2019.

Votre participation financière soutiendra plusieurs
catégories pendant plusieurs années.

Le CAL est porteur des valeurs de l'Aviron :
performance, dépassement de soi, esprit d'équipe,
volonté, mais aussi des valeurs d'inclusion et de
prévention avec la section Santé.

L'ÉCOLE D'AVIRON

Le Cercle de l'Aviron de Lyon est labellisé "Ecole d'aviron 3 étoiles" par la Fédération Française d'Aviron, soit la plus haute labellisation possible.

Classé 5^e meilleur club français en 2019, le Cercle forme des jeunes à partir de 11 ans et place régulièrement ses équipages jeunes sur les podiums nationaux.

SECTION COMPÉTITION



LE HAUT-NIVEAU

C'est l'essence même du club : former l'élite nationale en aviron. Cet été, aux JO 2020 de Tokyo, le double tricolore toutes catégories formé de Hugo Boucheron et Mathieu Androdias, déjà champion d'Europe et du monde, sera issu du Cercle de l'Aviron de Lyon.



Un aboutissement de haut-niveau pour les entraîneurs qui voient régulièrement leurs jeunes compétiteurs être repérés pour des stages en équipe de France et participer à des compétitions internationales (championnats d'Europe, du monde, JO).

AVIRON SANTÉ



Depuis janvier 2017, le club accueille une quarantaine de rameurs présentant des spécificités à prendre en compte suite à une longue maladie, un accident ou une trop grande sédentarité.

Nos coaches certifiés "Aviron Santé" individualisent les entraînements, en bateau comme au sol, pour que chacun puisse retrouver une bonne condition physique mais également confiance en soi.

Chaque année, nos équipes se lancent des défis sportifs (les championnats de France d'aviron indoor, la Vogalonga à Venise, l'aviron de mer à Cassis...) et dépassent la maladie en les relevant.



L'AVIRON FITNESS

L'AviFit est une façon inédite de pratiquer l'aviron indoor. Il s'agit de **cours collectifs rythmés** par de la musique et encadrés par un coach formé. À la croisée du fitness et de la préparation physique, l'AviFit

sollicite à la fois le corps, le cœur et l'esprit.

Ces cours sont **déplaçables en entreprise** ! Nos machines viennent à vous pour vous faire transpirer avec vos collègues.

Tarifs dégressifs en fonction du nombre de séances.



SECTION LOISIRS

Que ce soit pour voguer sur l'eau le dimanche matin, pour se remettre en forme ou pour pratiquer des séances d'Aviron Fitness, le Cercle propose des créneaux "adulte" sur l'eau comme en salle toute la semaine et organise régulièrement des randonnées à la rame.

SUR LA SAÔNE



CHALLENGE ENTREPRISES

À l'occasion d'un séminaire ou d'un événement interne à l'entreprise, le CAL est à votre disposition pour l'organisation de vos manifestations.

Le Cercle de l'Aviron de Lyon vous propose trois prestations :

Découverte à la séance (3h) ou à la journée :

Selon vos disponibilités horaires, nous vous proposons de découvrir la glisse dans des bateaux collectifs.

- Apprentissage au sol du geste technique de l'aviron.
- Découverte sur l'eau avec nos moniteurs.
- Possibilité d'organiser une petite régate en fin de séance.
- Possibilité d'organiser le repas du midi sur place.

« Le challenge entreprises »

Organisé au printemps, le challenge permet à différentes sociétés lyonnaises de s'opposer sur le bassin du CAL.

Le mois précédent le challenge :

- 12 séances de préparation vous sont proposées, selon vos disponibilités.

Lors du challenge :

- Une régate en bord à bord sur 300 mètres est organisée dans des embarcations collectives à cinq places.
- Le club organise une remise des récompenses ainsi qu'un apéritif dînatoire si souhaité.

N'hésitez pas à nous contacter :

CERCLE DE L'AVIRON DE LYON

12, Quai Clémenceau 69300 Caluire-Et-Cuire

04 78 29 35 94

infos@avironlyon.fr

