

Les plus belles randonnées en aviron

45  
Randonnées  
en France

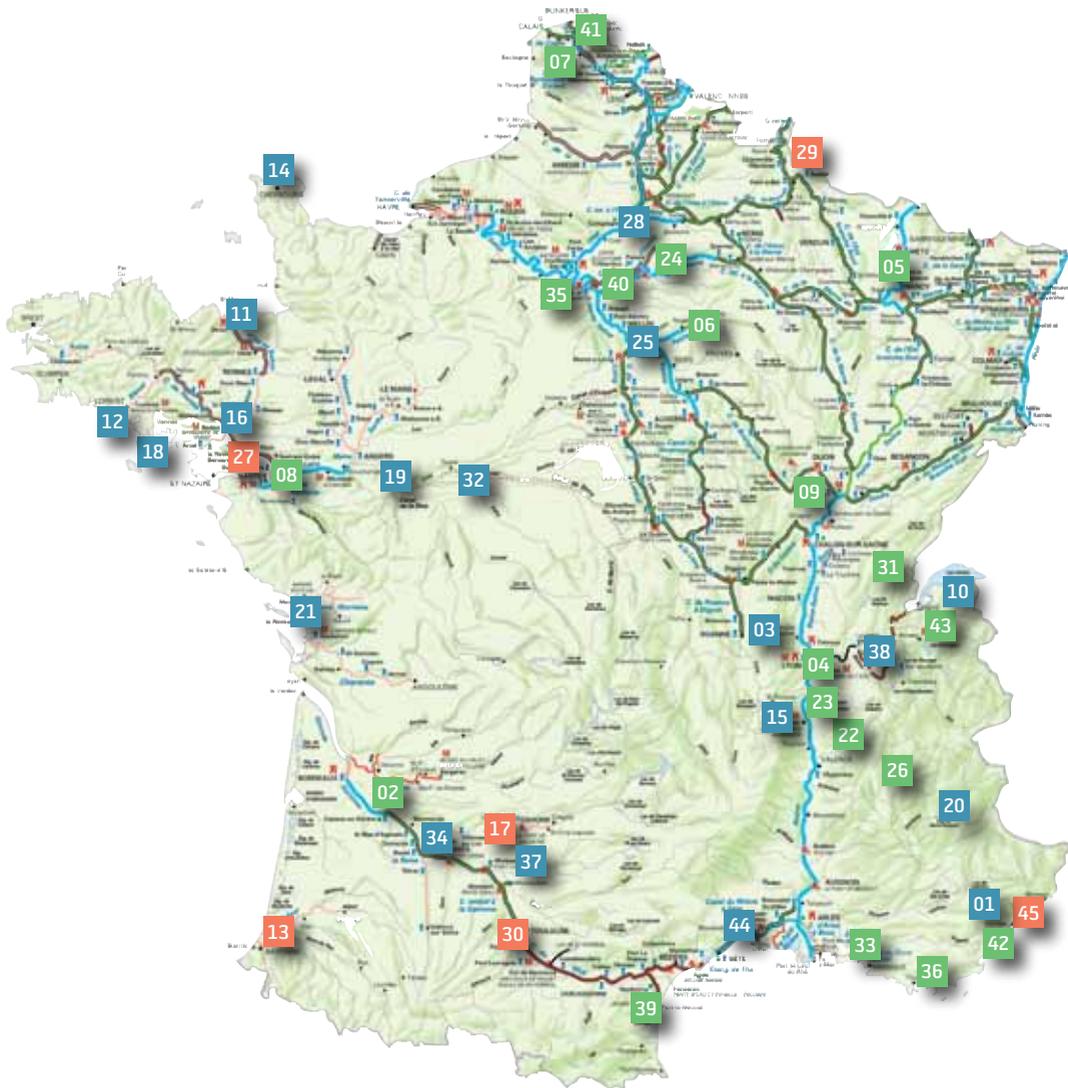


Circuit 2019



# 45 RANDONNÉES RANDON'AVIRON 2019

N° rando	Nom de la randonnée	Date début	Date fin	Distance	Nb jours	Niveau pratique	n° page
<b>Randonnées en Rivière</b>							
1	RANDO DES MIMOSAS	16/02/2019	17/02/2019	30	2	Autonome	6
2	PELLE DE LA DORDOGNE	06/04/2019	06/04/2019	28	1	Autonome	8
3	RANDONNÉE DU LAC DE VILLEREST	27/04/2019	28/04/2019	40	2	Autonome	10
4	TRAVERSÉE DE LYON	01/05/2019	01/05/2019	28	1	Confirmé	12
5	L'APPEL DE LA MOSELLE	11/05/2019	11/05/2019	57 ou 25	1	Entraîné	14
6	LES BOUCLES DE LA PETITE SEINE	11/05/2019	11/05/2019	25	1	Entraîné	16
7	RANDONNÉE DES NÉNUPHARS	12/05/2019	12/05/2019	23	1	Confirmé	18
8	YOL'ERDRE	19/05/2019	19/05/2019	48	1	Autonome	20
9	LA SEURROISE	25/05/2019	25/05/2019	25	1	Confirmé	22
10	RANDONNÉE LÉMANIQUE	01/06/2019	02/06/2019	44	2	Confirmé	24
11	RANDO RANCE	08/06/2019	09/06/2019	50	2	Confirmé	26
13	LES TROIS RIVIÈRES	08/06/2019	10/06/2019	82	3	Entraîné	30
15	RANDONNÉE DES GORGES DE LA LOIRE	15/06/2019	16/06/2019	42	2	Autonome	34
16	LA RANDONNAISE	15/06/2019	16/06/2019	42	2	Confirmé	36
17	DESCENTE DU LOT	21/06/2019	23/06/2019	63	3	Autonome	38
19	LES GALÈRES LIGÉRIENNES	22/06/2019	23/06/2019	44	2	Autonome	42
20	RANDONNÉE EMBRUN SERRE-PONÇON	29/06/2019	30/06/2019	30	2	Autonome	44
22	LES ROSELIÈRES	30/06/2019	30/06/2019	25	1	Autonome	48
23	AVIRHÔNA, JAZZ & CÔTES RÔTIÉS	06/07/2019	06/07/2019	30	1	Autonome	50
24	RANDONNÉE JEAN DE LA FONTAINE	06/07/2019	06/07/2019	28	1	Confirmé	52
25	RAM&JAZZ - PAYS DE FONTAINEBLEAU	06/07/2019	07/07/2019	42	2	Autonome	54
26	RANDONNÉE AVIRON DU MONTEYNARD	07/07/2019	07/07/2019	28	1	Autonome	56
27	ENTRE DEUX RIVIÈRES	10/07/2019	14/07/2019	152	5	Confirmé	58
28	RANDONNÉE DES PICANTINS	13/07/2019	14/07/2019	40	2	Confirmé	60
29	LA MEUSE ET SES CITADELLES	20/07/2019	27/07/2019	180	8	Autonome	62
30	RALLYE DU CANAL DU MIDI	12/08/2019	17/08/2019	206	6	Confirmé	64
31	JURAVIRON	24/08/2019	24/08/2019	35	1	Confirmé	66
32	DESCENTE DU CHER	30/08/2019	01/09/2019	44	2	Autonome	68
34	RANDONNÉE DU PRUNEAU D'AGEN	14/09/2019	15/09/2019	40	2	Autonome	72
35	TRAVERSÉE DE PARIS ET DES HAUTS-DE-SEINE	15/09/2019	15/09/2019	28	1	Confirmé	74
37	RANDONNÉE DU CHASSELAS	21/09/2019	22/09/2019	48	2	Autonome	78
38	DU RHÔNE AU LAC	21/09/2019	22/09/2019	65	2	Entraîné	80
40	LES COULEURS DE LA MARNE	05/10/2019	05/10/2019	40	1	Autonome	84
41	DESCENTE DE L'AA	06/10/2019	06/10/2019	25	1	Autonome	86
43	RAND'EAU ANCIÉVIENNE	13/10/2019	13/10/2019	28	1	Confirmé	90
44	BOUCLE DU VIDOURLE	09/11/2019	10/11/2019	25	2	Autonome	92
<b>Randonnées en Mer</b>							
12	RAID DES COURREAUX DE GROIX	08/06/2019	09/06/2019	39	2	Entraîné	28
14	RANDO COTENTIN AVENTURE	15/06/2019	16/06/2019	40	2	Confirmé	32
18	TOUR DU GOLFE DU MORBIHAN	22/06/2019	23/06/2019	60	2	Entraîné	40
21	LE TRIANGLE DES PERTUIS : LA ROCHELLE, AIGUILLON, RÉ	29/06/2019	30/06/2019	55	2	Entraîné	46
33	RANDONNÉE DE LA BONNE MER'E	07/09/2019	07/09/2019	30	1	Entraîné	70
36	BOUCLE DE PENO	21/09/2019	22/09/2019	22	1	Confirmé	76
39	ROUTE BLEUE DU SEL ET DES PÊCHEURS	22/09/2019	22/09/2019	30	1	Entraîné	82
42	RANDONNÉE DES ILES DE LERINS	06/10/2019	06/10/2019	25	1	Entraîné	88
45	TRAVERSÉE DE LA BAIE DES ANGES	07/12/2019	08/12/2019	30	2	Confirmé	94
Rando Adaptée	LA CIOTAT - L'ÎLE VERTE	16/06/2019	16/06/2019	5	1	Confirmé	96



ESCAPADE - 1 jour

WEEK-END - 2 jours

SÉJOUR - 3 jours et plus

# Quarante-cinq randonnées labellisées par la fédération pour 2019



Le circuit Randon'Aviron existe depuis une vingtaine d'années et vous êtes toujours aussi nombreux, licenciés de la fédération ou amis de l'étranger, à apprécier cette forme de pratique alliant plaisirs sportifs et touristiques.

Cette année, nous vous proposons quarante-cinq randonnées en aviron, se déroulant dans les plus belles régions de notre territoire, dont deux nouveaux parcours. Ces derniers vous amèneront au coeur des vignobles du Pays Viennois et du Parc Naturel Régional de la Narbonnaise en Méditerranée. Tout un programme pour les amoureux de la nature et de la gastronomie française !

J'espère que vous aurez plaisir à feuilleter ce livret et à imaginer les moments de convivialité dans les décors magnifiques qui vous attendent. J'espère également que l'offre de randonnées accessibles à tous séduira de nombreux rameurs en situation de handicap.

Je tiens à remercier les organisateurs et leurs équipes qui sont les acteurs du succès du circuit et qui œuvrent chaque année pour vous offrir des prestations de qualité en toute sécurité.

Je vous souhaite à tous de passer de très agréables moments dans cette découverte de la France en ramant.

**Jean-Jacques MULOT**

Président

de la Fédération Française d'Aviron

Toutes les Régions de France nous réservent des paysages magnifiques, chacune avec leur particularité et leur charme. Les organisateurs de randonnées et les Clubs vous font découvrir, en toute sécurité, les plus beaux endroits de France, dans le cadre de manifestations qui allient plaisir de ramer, émerveillement, rencontres et convivialité.

La commission Tourisme et Loisirs Sportifs s'est attachée à diffuser le catalogue des randonnées labellisées plus rapidement pour une meilleure organisation dans vos clubs.

Nous vous souhaitons une saison riche en découvertes. Très belles randonnées 2019 à vous et faites-nous rêver en nous envoyant vos plus belles photos.

**La commission Tourisme et Loisirs Sportifs**

**Martine Scotton**, Présidente,

Brigitte Boullard, Aude Lusetti,

Soizick Perot et Claudine Tabet

# LA FRANCE EN RAMANT 2019

Nous vous invitons à découvrir ou à redécouvrir les 45 itinéraires retenus cette année en feuilletant les pages de ce catalogue. Il vous restera à faire votre choix, puis à prendre part aux randonnées qui, en fin de compte, auront trouvé grâce à vos yeux. Pour naviguer en toute sécurité, il est recommandé d'être titulaire du brevet d'aviron d'argent et/ou du brevet d'endurance 25 km. Ces brevets certifient votre niveau d'autonomie auprès des organisateurs.



## AVIS AUX LECTEURS

Les informations que vous trouverez dans ces pages nous ont été transmises par les organisateurs plusieurs mois à l'avance. Eux seuls sont à même de vous confirmer les indications contenues dans cette brochure. Les tarifs ont été donnés à titre indicatif, dans certains cas, ils ne prennent pas en compte les éventuels suppléments au programme : dîners particuliers, visites, soirées festives...

Par ailleurs, le nombre de places étant limité, il est nécessaire de s'inscrire à l'avance ou, tout au moins, de prendre contact auparavant avec l'organisateur. Pour en savoir davantage, demandez le programme auprès de l'organisateur ou téléchargez-le à partir du site internet de la FFA : [www.ffaviron.fr](http://www.ffaviron.fr), rubrique Pratiquer l'aviron  
> Programmes fédéraux  
> Circuit Randon'Aviron

## Gros plan sur les caractéristiques

### Niveau du rameur

#### Rameur autonome

Il sait ramer mais n'est pas obligatoirement entraîné. Il a le niveau Aviron d'argent.

#### Rameur confirmé

Il a au moins un an de pratique régulière.

#### Rameur entraîné

Il a le plus d'un an d'expérience et pratique l'aviron plusieurs fois par semaine.

### Location de sièges

L'organisateur met à disposition un certain nombre de sièges en location ce qui offre la possibilité aux rameurs de venir sans matériel (bateau et avirons). Attention le nombre de sièges étant limité, effectuez vos réservations le plus tôt possible.

## Trois catégories de randonnées

### ESCAPE

Une randonnée dont la durée n'excède pas 1 jour

### WEEK-END

Lorsque la randonnée s'étend sur 2 jours

### SÉJOUR

Dès que la randonnée dure plus de 2 jours

# RANDO DES MIMOSAS



**16 & 17 FÉVRIER**  
2 JOURS / 30 KM



**NIVEAU REQUIS**

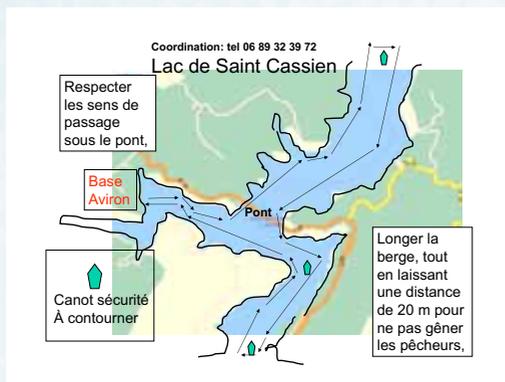
## PARCOURS

Le samedi matin, parcours sur les eaux bleues du lac de Saint-Cassien, après un départ en ligne sous le pont de la D37. Montée droit au nord avec passage de bouée puis cap sur la bouée sud avant un retour vers le club. Le dimanche matin, nouveau circuit de 15 km. Parcours guidé par groupe de cinq embarcations, avec visite des cirques inaccessibles autrement que par l'eau. Décor sauvage garanti. Hors les rameurs, 150 espèces d'oiseaux nicheurs ont été répertoriés sur le site.

## CURIOSITÉS

Déjà, il faut savoir que partout ailleurs qu'à Saint-Cassien, en cette période, c'est l'hiver et c'est ici que vous est offerte la première occasion de l'année, de ramer au grand soleil. Chaque parcours est ponctué d'un repas provençal qui vous permettra de reconstituer vos forces. La visite d'une forêt de mimosas en fleur vous est également proposée ; de quoi vous griser de parfums et de senteurs multiples. Le Pays de Fayence et ses villages perchés vous accueille, la mer n'est pas loin, Saint-Raphaël et Cannes se trouvent à quelques encablures. Vous aurez donc le choix de compléter votre séjour en profitant de la Côte d'Azur tout en ramant à Saint-Cassien.





## INFORMATIONS

 **DURÉE DE LA RANDONNÉE**  
2 jours, les 16 & 17 février 2019

 **LIEU DE LA RANDONNÉE**  
Lac de Saint Cassien

 **EMBARCATIONS**  
Double canoë, yolette

 **TARIFS**  
**80 €** : sans hébergement, comprenant 3 repas  
 Tarif à la carte:  
**30 € samedi matin** : rando et repas  
**30 € samedi après midi** : visites et dîner festif  
**30 € dimanche matin** : rando et repas

 **POUR LES ACCOMPAGNEURS**  
Tarifs identiques aux rameurs

 **LOCATION DE SIÈGES**  
40 sièges disponibles, 15 €

 **SÉCURITÉ**  
Encadrement : 20 personnes  
Bateaux de sécurité : 3

 **PROGRAMME PRÉVISIONNEL**  
**Jour 1** : 15 à 20km de 9h00 à 11h30 - L'après-midi visite des forêts de Mimosas et d'un moulin à huile d'olive pour les rameurs et les accompagnateurs.  
**Jour 2** : 15 à 20 km de 9h00 à 11h30

## CONTACT

 **Olivier DESCAMPS**  
**AVIRON SAINT-CASSIEN**  
 0689323972  
 president@avironstcassien.com  
 www.avironstcassien.com

 **HANDI-AVRON**  
**Guyline MARCHAND**  
 0615250252  
 guylaine.marchand@sfr.fr

## POUR VOTRE SÉJOUR

 **Office De Tourisme De Montauroux**  
 Tel : 0494477590  
 contact@tourisme-montauroux.fr  
 www.paysdefayence.com

**Office De Tourisme De Fayence**  
 Tel : 0494762008  
 www.paysdefayence.com

# PELLE DE LA DORDOGNE



06 AVRIL

1 JOUR / 28 KM



NIVEAU REQUIS

## PARCOURS

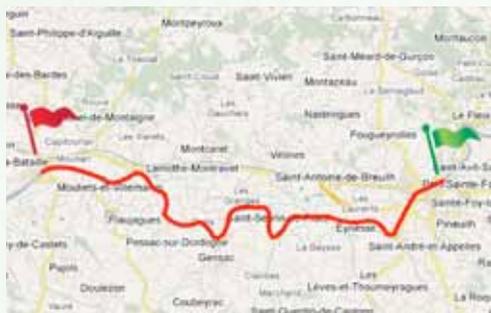
Les randonneurs profitent pleinement de la rivière car, excepté quelques barques de pêcheurs, il n'y a pas de navigation fluviale. La rivière est large, calme et un peu sinueuse. Les différentes perspectives se découvrent ainsi au fur et à mesure de la descente.



## CURIOSITÉS

Bien évidemment, il s'agit de naviguer sur la rivière Espérance. Celle des Gabarres qui convoiaient le bois d'Auvergne et de Corrèze pour la tonnellerie Bordelaise. La Dordogne, rivière que les Celtes nommaient jadis « Du Unna » - l'eau rapide ! Mais ici, le parcours proposé sinue paisiblement entre l'AOC de Sainte-Foy et celle des Côtes de Castillon. Vous admirerez depuis le fleuve les châteaux viticoles aux règes bien alignées et les belles demeures du XVIII<sup>e</sup> siècle en pierre calcaire couleur sable. Enfin, pour compléter votre weekend, prenez le temps de vous rendre à Saint-Emilion ou de visiter Sainte-Foy-la-Grande et Castillon-la-Bataille. Immersion au coeur du Moyen Âge garantie !





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

1 jour, le 06 avril 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

La Dordogne



### EMBARCATIONS

Yolette, double de mer



### TARIFS

30 € : sans hébergement, comprenant 1 repas



### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

20 € : sans hébergement, comprenant 1 repas



### LOCATION DE SIÈGES

30 sièges disponibles, 15 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 20 personnes

Bateaux de sécurité : 6

## CONTACT



Luc GOOTJES

ROWING CLUB DE CASTILLON

0787391866

luc.gootjes@hotmail.com

## POUR VOTRE SÉJOUR



Office De Tourisme De Castillon

La Bataille

Tel : 0557402758

castillontourisme@castillonpujols.fr

www.tourisme-castillonpujols.fr

L'Office De Tourisme Du Pays Foyen

Tel : 0557460300

tourisme@paysfoyen.fr

www.tourisme-dordogne-paysfoyen.com



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

RDV à partir de 10h30 à Port Ste Foy. Apéritif offert 11h30-12h00. Amener son pique-nique - Départ 12h30 - Arrivée 16h30

# RANDONNÉE DU LAC DE VILLEREST



**27 & 28 AVRIL**  
2 JOURS / 40 KM



**NIVEAU REQUIS**

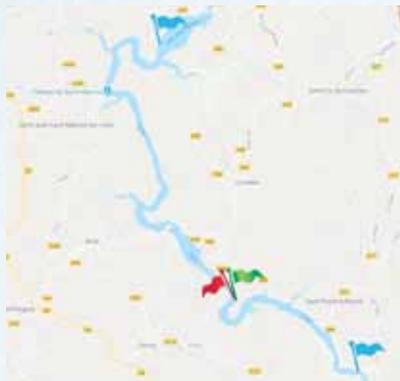
## PARCOURS

Le lac de Villerest se situe sur la Loire, retenue entre Roanne et Saint Etienne. Les gorges initiales y ont certes perdu de la profondeur, mais leur métamorphose propose un plan d'eau long, calme et sinueux entre villages et châteaux. On a dit de la Loire qu'elle était sauvage. Voilà une occasion entre toutes d'aller s'assurer qu'elle l'est demeurée avec en parallèle, la possibilité de constater qu'au fil des siècles, le génie des hommes d'autrefois ne lui a pas fait tort.

## CURIOSITÉS

Ensermée entre les monts du Lyonnais et ceux du Forez, la vallée de la Loire recèle des trésors architecturaux comme le château de La Roche, dont on se demande un peu comment il a pu se trouver là, en plein lac, si inattendu mais si bien enchâssé dans le décor. Il se visite. Mais prenez également le temps, quand vous serez passés à ses pieds, d'aller découvrir Saint-Jean-SaintMaurice. C'est un village médiéval cerné à la fois par ses remparts et par l'eau qui était, dit-on, ville étape sur la route de Saint-Jacques-de-Compostelle.





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

2 jours, les 27 & 28 avril 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

Lac de Villerest



### EMBARCATIONS

Double canoë, yolette



### TARIFS

100 € : avec hébergement, comprenant 1 nuit et 2 repas

70 € : sans hébergement, comprenant 2 repas



### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

Tarifs identiques aux rameurs



### LOCATION DE SIÈGES

60 sièges disponibles, 20 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 30 personnes

Bateaux de sécurité : 6

## CONTACT



Christophe GARRIVIER

AVIRON ROANNE - LE COTEAU

0630768122

[garrivier.christophe@wanadoo.fr](mailto:garrivier.christophe@wanadoo.fr)



HANDI-AVIRON

Christophe GARRIVIER

## POUR VOTRE SÉJOUR



Office Du Tourisme Du Grand Roanne

Tel : 0477715177

[accueil@ot-roanne.fr](mailto:accueil@ot-roanne.fr)

[www.leroannais.com](http://www.leroannais.com)

Bureau Accueil Et Information

Phare De Villerest

Tel : 0477696721

[ot@leroannais.com](mailto:ot@leroannais.com)



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

**Jour 1 :** Accueil 14h00 à la Base d'Aviron Départementale de Cordelle - Visite Village médiéval St Jean St Maurice et Cave de la Côte Roannaise

**Jour 2 :** Accueil à 8h00. Départ Randonnée 9h30 pour parcours de 30 ou 40 kms

# TRAVERSÉE DE LYON



**01 MAI**

1 JOUR / 28 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Partis à la pointe de l'Île Barbe, site bimillénaire somptueux, vous traverserez le bassin de Vaise bordé par l'écluse de Cuire, son château et la Rivette, maison du XVIIIème siècle construite par Soufflot. Vous entrerez dans Lyon par le défilé de la Saône bordé de monuments classiques et dominé par les pentes abruptes de la Croix-Rousse, quartier des Canuts. Vous déboucherez au cœur de Lyon et de ses quartiers Renaissance ponctuée d'églises vénérables. Vous longerez le chevet de la primatiale Saint-Jean et le Palais de Justice aux vingt-quatre colonnes surplombés par la basilique de Fourvière site de l'ancien forum romain. Enfin, le nouveau quartier de la «Confluence» vous surprendra par son architecture innovante. Passé le confluent, vous remontrerez le Rhône, au cours puissant et rapide, de Gerland au quartier des Universités avant de faire demi-tour.



## CURIOSITÉS

Ce parcours en milieu urbain qui emprunte les deux fleuves de la ville se singularise par ses contrastes :

- inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, l'ensemble composé de Fourvière, du Vieux-Lyon, du nord de la Presque-Île et des Pentès de la Croix-Rousse témoigne respectivement de la création romaine, des périodes médiévales et de la Renaissance, de l'époque classique, de la condition des canuts au XIXème siècle;
- objet d'une complète rénovation sur 151 hectares, encore inachevée, le quartier de la Confluence, au sud de la Presqu'île est un ancien territoire industriel et portuaire transformé en un nouveau centre ville où sont venus s'implanter le siège de la Région ainsi que de nombreuses entreprises mais également un pôle de loisirs : la randonnée en fait le tour complet en passant notamment devant le bassin de la place nautique, darse creusée de 300 mètres de long, devant d'anciens bâtiments industriels (Salins, Sucrière) reconvertis en brasseries ou en lieux de création artistique, devant de nouvelles réalisations architecturales (cube orange, cube vert) avant de tourner autour du Musée des Confluences, bâtiment en forme de vaisseau implanté à la pointe du confluent.



## INFORMATIONS

 **DURÉE DE LA RANDONNÉE**  
1 jour, le 01 mai 2019

 **LIEU DE LA RANDONNÉE**  
La Saône et le Rhône

 **EMBARCATIONS**  
Yolette

 **TARIFS**  
36 € : sans hébergement, comprenant 1 repas

 **POUR LES ACCOMPAGNEURS**  
18 € : sans hébergement, comprenant 1 repas  
Visite de Lyon avec suivi du parcours de randonnée

 **LOCATION DE SIÈGES**  
100 sièges disponibles, 18 €

 **SÉCURITÉ**  
Encadrement : 40 personnes  
Bateaux de sécurité : 9

## CONTACT

 **Henri GALLAT**  
**AVIRON UNION NAUTIQUE DE LYON**  
0674684079  
henrigallat@gmail.com  
www.aunlyon.com

## POUR VOTRE SÉJOUR

 **Onlylyon Tourisme Et Congrès**  
**(Métropole De Lyon)**  
Tel : 0472776969  
info@lyon-france.com  
www.onlylyon.com

**Auvergne Rhône-Alpes Tourisme**  
Tel : 0426733159  
www.auvergnerrhonealpes-tourisme.com

**Viarhona**  
Tel : 0426732159  
info@rhonealpes-tourisme.com  
www.viarhona.com

 **PROGRAMME PRÉVISIONNEL**  
8h00 : accueil autour d'un café, pointage des inscriptions, distribution du sac du randonneur, préparation des bateaux  
8h30 : embarquement  
9h30 : départ de la randonnée face à l'île Barbe, en direction du centre de Lyon - pour les accompagnateurs visite accompagnée de Lyon en suivant la randonnée  
13h00 : retour des premiers bateaux, débarquement, apéritif à partir de 13h30 : repas

# L'APPEL DE LA MOSELLE



**11 MAI**

1 JOUR / 57 KM OU 25 KM

**NIVEAU REQUIS**



57 KM



25 KM

## PARCOURS

Notre randonnée vous fait découvrir la ville de Metz et ses environs mosellans. La mise à l'eau s'effectue à quelques centaines de mètres de la Société des Régates Messines, sur le canal de Jouy. Inutilisé économiquement depuis 1982, il demeure maintenant un «corridor vert» permettant la découverte d'une grande diversité d'ambiances et de paysages alternant espaces confinés et points de vue remarquables sur les côtes de Moselle, le mont St Quentin et les secteurs urbanisés.

Vous rejoignez la Moselle à Jouy-aux-Arches, fier de son aqueduc romain, pour y naviguer jusqu'à Pagny-sur-Moselle. Le retour au club se fait en totalité sur la rivière emblématique du département, puis se termine sur le plan d'eau de Metz qui vous dévoile une vue surprenante sur notre ville dans son écran de verdure.

Après la pause repas, le passage au cœur de Metz sera suivi d'un aller-retour à Ars-sur-Moselle.



## CURIOSITÉS

Géré et centré sur Metz, ce parcours sur une journée est un défi physique de 57 km, clin d'œil au département qui vous accueille. Mais il offre aussi la particularité d'ouvrir la participation aux rameurs moins chevronnés grâce à une randonnée de 25 km tracée à l'intérieur du circuit principal, sur Metz et sa proche banlieue. Du parcours tourmenté de la Moselle dans la région messine, complété par plusieurs bras et canaux, il ressort de nombreuses zones d'étangs et d'îles à découvrir sur nos deux itinéraires: île de Vaux, île des Jésuites, île St Symphorien, île du Saulcy sont autant de zones de promenades naturelles ou de quartiers habités parsemés de splendeurs architecturales à découvrir en ramant.





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

1 jour, le 11 mai 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

Canal de Jouy et la Moselle (rivière)



### EMBARCATIONS

Yolette



### TARIFS

40 € : sans hébergement, comprenant 1 repas  
Pot de l'amitié à l'arrivée



### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

Tarifs identiques aux rameurs  
Visite guidée de Metz



### LOCATION DE SIÈGES

30 sièges disponibles, 15 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 15 personnes  
Bateaux de sécurité : 4  
Autre : Suivi en vélo le long du canal de Jouy



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

Possibilité de s'inscrire pour 57 km ou 25 km.

**07h00** : rendez-vous à la Société des Régates Messines (SRM).

**07h15** : réunion d'information des chefs de bord et représentants des clubs.

**07h45** : mise à l'eau sur le canal de Jouy.

Le matin, parcours de 37 km / 57 km ou 25 km.

**13h00** : repas sur le site de la SRM.

**14h45** : départ des pontons du club.

L'après-midi, parcours de 20 km / 57 km ou visite guidée de Metz pour les participants aux 25 km.

**17h30** : arrivée sur le plan d'eau de Metz.

**18h00** : verre de l'amitié.

## CONTACT



Alain COURVOISIER

SOCIETE DES REGATES MESSINES

0685285631

alain.courvoisier@modulonet.fr

www.regatesmessines.fr



Agence Inspire Metz / Office De  
Tourisme

Tel : 03 87 39 00 00

contact@tourisme-metz.com

www.tourisme-metz.com

Portail Inspire Metz

www.inspire-metz.com

# LES BOUCLES DE LA PETITE SEINE



**11 MAI**

1 JOUR / 25 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Venez découvrir la face cachée du fleuve le plus célèbre de France !

Aux portes de l'Île de France et aux pieds du vignoble champenois, la Seine auboise déroule ses méandres entre prairies et peupleraies. Loin de toute agitation urbaine, vous savourerez une nature sauvage animée par le chant des oiseaux et encadrée par une végétation exubérante...

Mais le fleuve réserve aussi des surprises et la vigilance s'impose lorsque le courant s'accélère ou que le lit se réduit !

Une escale champêtre et gastronomique reconfortera les équipages à mi-parcours avant de se laisser glisser le long d'anciens villages typiques vers l'arrivée à Nogent-sur-Seine.

La descente se clôturera autour d'un barbecue et bien attablés les rameurs pourront échanger leurs impressions sur cette aventure en vallée de Seine champenoise...



## CURIOSITÉS

La randonnée se déroule sur un tronçon de Seine situé en amont du port fluvial de Nogent-sur-Seine terminus pour la navigation marchande.

Sur le parcours le fleuve longe deux villages typiques de la vallée : Pont-sur-Seine avec son ancien petit port des épinettes et ses barques de Seine à fond plats et Marnay-sur-Seine avec son prieuré du XVIIe siècle.

L'arrivée aura pour toile de fond le grand moulin SASSOT de 1908 considéré comme un chef d'œuvre de l'architecture industrielle du début du XXe siècle, avec sa tour horloge digne « des châteaux de l'industrie ».





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

1 jour, le 11 mai 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

la Seine



### EMBARCATIONS

Yolette



### TARIFS

32 € : sans hébergement, comprenant 2 repas



### POUR LES ACCOMPAGNEURS

15 € : sans hébergement, comprenant 2 repas



### LOCATION DE SIÈGES

30 sièges disponibles, 25 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 30 personnes

Bateaux de sécurité : 4



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

**8h00** : accueil à Conflans sur Seine autour d'un petit déjeuner. Préparation des embarcations.

**8h30** : Début de la mise à l'eau. KM 0

**9h30** : Départ de la randonnée.

**10h45** : Escale dans la prairie pour une dégustation en plein air de produits du terroir et des explications sur la biodiversité du site. KM 12

**11h45** : suite de la randonnée.

**13h15** : Arrivée à Nogent-sur-seine au club d'aviron. KM 25

**14h00** : repas autour d'un barbecue.

**17h00** : Possibilité de visite du musée Camille Claudel.

## CONTACT



**Christine BOULET**  
**CERCLE D'AVIRON NOGENTAIS**  
0683664247  
christine.boulet@nordnet.fr  
www.cercle-aviron-nogentais.fr



**Office Du Tourisme Du Nogentais**  
**Et De La Vallée De Seine**  
Tel : 0325394207  
contact@tourisme-nogentais.fr  
www.tourisme-nogentais.fr

### Comité Départemental Du Tourisme De L'Aube

Tel : 0325425000  
bonjour@aube-champagne.com  
www.aube-champagne.com

### Ville De Nogent-Sur-Seine

Tel : 0325394200  
www.ville-nogent-sur-seine.fr

# RANDONNÉE DES NÉNUPHARS



**12 MAI**

1 JOUR / 23 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

La randonnée des nénuphars traverse le seul marais encore exploité et habité de France. En mai 2013, il a obtenu le label « Man and Biosphère » par l'UNESCO.

Cet écrin de verdure, traversé par 700 km de cours d'eau sur 4000 ha, abrite quelques 1700 espèces animales et végétales et nous offre des paysages sauvages d'une grande diversité où les roselières, bois et bosquets abritent hérons cendrés, grèbes huppés, martins-pêcheurs...

Le parcours de la randonnée longe également des exploitations maraîchères où les savoir-faire ancestraux se sont perpétués pour la culture des légumes. Celles-ci sont bien souvent accessibles uniquement en escutes ou en bacôves, ces bateaux en bois à fond plat, témoignages d'une tradition séculaire du maraîchage, qui furent pendant longtemps le seul moyen de communication et de travail. Derrière la cime des arbres se dessine la tour de la cathédrale de Saint-Omer, principal témoin de l'architecture gothique du Nord-Pas de Calais, qui nous rappelle la richesse du patrimoine de l'audomarois.

Cette zone humide à l'équilibre fragile est un espace naturel exceptionnel, véritable havre de paix.

## CURIOSITÉS

La randonnée des nénuphars traverse le marais audomarois, fine mosaïque de jardins, de prairies et de bois que draine un labyrinthe de canaux et fossés où se côtoient une flore et une faune d'une précieuse diversité. Ce territoire est un espace à protéger qui ne ressemble à aucun autre à l'écart de l'époque et de ses tumultes. Il offre de nombreuses possibilités d'activités pour les sportifs, les amateurs de nature, les férus de patrimoine historique ou encore les visiteurs à la recherche de calme et de tranquillité.





## INFORMATIONS

### DURÉE DE LA RANDONNÉE

1 jour, le 12 mai 2019

### LIEU DE LA RANDONNÉE

La Houlle et la rive artesienne du marais audomarois

### EMBARCATIONS

Yolette

### TARIFS

**33 €** : sans hébergement, comprenant 1 repas chaud sous chapiteau au cœur du marais

### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

**18 €** : sans hébergement, comprenant 1 repas  
Parcours pédestre à la découverte du marais

### LOCATION DE SIÈGES

120 sièges disponibles, 20 €

### SÉCURITÉ

Encadrement : 25 personnes  
Bateaux de sécurité : 7

### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

**8h00** : accueil - petit déjeuner - réunion des chefs de bord : consignes de sécurité et remise d'un plan du parcours

**9h30 à 13h30** : 23 km à la découverte du marais audomarois

**13h30** : remise des récompenses, apéritif et repas en bordure de la Houlle

## CONTACT

### Chantal DEVIENNE AVIRON AUDOMAROIS

0662632724

randonnenuphars@gmail.com

[www.randonnee-nenuphars.fr](http://www.randonnee-nenuphars.fr)

## POUR VOTRE SÉJOUR

### Office De Tourisme De La Région De Saint-Omer

Tel : 0321980851

[contact@tourisme-saintomer.com](mailto:contact@tourisme-saintomer.com)

[www.tourisme-saintomer.com](http://www.tourisme-saintomer.com)

### Comité Départemental Du Tourisme Du Pas-De-Calais

Tel : 0321103460

[accueil@pas-de-calais.com](mailto:accueil@pas-de-calais.com)

[www.pas-de-calais.com](http://www.pas-de-calais.com)

### Maison Du Parc Naturel Régional Des Caps Et Marais D'Opale

Tel : 0321879090

[www.parc-opale.fr](http://www.parc-opale.fr)

# YOL'ERDRE



**19 MAI**

1 JOUR / 48 KM



**NIVEAU REQUIS**

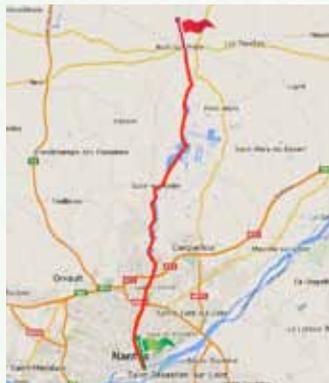
## PARCOURS

Notre parcours débute au coeur de Nantes, ville où se regroupent trois clubs d'aviron, qui ont trouvé les conditions de pratiques optimales. Le paysage y est urbain mais la nature préservée. Puis, c'est au fil des kilomètres que les batisses et beaux immeubles laissent place aux prairies, châteaux immeubles et manoirs. Ce sont les folies de l'Erdre. D'une rivière faisant 40 mètres de large, nous plongeons dans les plaines de Mazerolles où les berges sont alors séparées de 300 ou 400 mètres ! C'est sur les derniers kilomètres que l'Erdre se ressert en seulement quelques dizaines de mètres! Nous sommes arrivés à Nort-sur-Erdre et son petit port de charme. Tout au long du parcours, vous pourrez observer, hérons ou autres oiseaux migrateurs. Ce n'est pas pour rien que François 1er avait surnommée l'Erdre, «La plus belle rivière de France» !

## CURIOSITÉS

La Yol'Erdre laisse aux participants la possibilité de profiter de la variété exceptionnelle des paysages. La rivière est d'un calme enchanteur et les nombreux châteaux qui rythment le parcours y ajoutent une touche très romantique. Un moment de convivialité vous attend lors du pique nique sur les bords de l'Erdre, vous permettant de partager vos impressions sur les paysages traversés ainsi que vos expériences de rameur. Il vous est possible sur le retour de mixer les équipages avec les différents clubs présents. L'effort physique, lui est bien présent avec ses 45 kilomètres sur la journée, vous pouvez néanmoins vous relayer pour ne faire qu'une demi randonnée. Une toue cabanée en bois est aussi de la partie depuis l'an dernier. Avec Olivier son créateur et lui aussi rameur, vous aurez la chance de découvrir l'Erdre sans efforts ! Cette randonnée se veut avant tout dépayssante, paisible et conviviale !





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

1 jour, le 19 mai 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

L'Erdre



### EMBARCATIONS

Yolette



### TARIFS

38 € : sans hébergement, comprenant 1 repas



### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

50 € : sans hébergement, comprenant 1 repas



### LOCATION DE SIÈGES

35 sièges disponibles, 20 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 15 personnes

Bateaux de sécurité : 5



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

Repas collectif pour les rameurs arrivant la veille.

Départ à 8h30 du Cercle de l'Aviron de Nantes, 24 km à l'aller, 24 km au retour, après un pique nique sur place. Retour prévu vers 17h30.

Une toue en bois est prévue pour les accompagnants.

## CONTACT



**Gervaise BOULANGER**  
**CERCLE AVIRON DE NANTES**  
0240506745  
gboulanger@canantes.com  
www.canantes.com



**HANDI-AVRON**  
**Brice HUAULME**  
0240506745  
bhualme@canantes.com

## POUR VOTRE SÉJOUR



**Les Machines De L'île**  
info@nantes-tourisme.com  
www.lesmachines-nantes.fr

**Office Du Tourisme De Nantes**  
Tel : 0892464044  
info@nantes-tourisme.com  
www.nantes-tourisme.com

**Le Voyage À Nantes**  
Tel : 0892464044  
info@nantes-tourisme.com  
www.levoyageanantes.fr

# LA SEURROISE



**25 MAI**

1 JOUR / 25 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Direction aval pour longer l'île du pont puis contourner l'île au bœufs. Vous longerez l'hotel Dieu, l'église Saint Martin et les quais de la ville. Après avoir viré de bord, vous naviguez sur un bras de Saône large et libéré de toute navigation commerciale (ancienne voie navigable par laquelle s'effectuait le transport fluvial avant la construction du grand canal). Après avoir dépassé l'île Boilleau, puis l'île Fourmi vous découvrirez le château de Pouilly, le château d'Auwillars puis accédez au cœur du charmant village de Lechatelet et au pied de l'ancienne écluse.

Retour à la plage pour se retrouver en plein air, au bord de la Saône, autour d'un apéritif et d'un repas de spécialités Bourguignonnes pris au restaurant de la plage.

## CURIOSITÉS

Située à 15 mn des côtes viticoles de Beaune et de Nuits Saint Georges, Seurre bénéficie d'une situation privilégiée et limitrophe des départements du Jura et de la Saône et Loire. Si le besoin de vous retrouver dans un cadre bucolique vous tente, naviguer en toute sécurité sur un des plus beaux parcours que nous offre la Saône, venez nous rejoindre. Une équipe de bénévoles dynamiques se fera un plaisir de vous accueillir et de vous faire découvrir son patrimoine tout au long de la journée : l'étang rouge (Village bourguignon reconstitué à partir de maisons et fermes anciennes démontées et restaurées, représentatives du bâti rural typique du val de Saône) ; la maison des ancêtres de Bossuet ; le jardin anglais...





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

1 jour, le 25 mai 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

La Saône



### EMBARCATIONS

Double canoë, yolette



### TARIFS

**45 €** : avec hébergement, comprenant 1 nuit

et 1 repas pris sur le site du camping de la plage.

**30 €** : sans hébergement, comprenant 1 repas



### POUR LES ACCOMPAGNEURS

**37 €** : avec hébergement, comprenant 1 nuit

et 1 repas

**22 €** : sans hébergement, comprenant 1 repas

Visite libre de la ville de Seurre. Possibilité de suivre en vélo une partie la randonnée par les chemins qui longent la Saône.



### LOCATION DE SIÈGES

75 sièges disponibles, 20 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 10 personnes

Bateaux de sécurité : 3



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

8h45 : Randonnée sur la Saône. Départ du camping de la plage de Seurre en passant par l'île du pont, longer les gradins puis direction Lechatelet et retour camping de la plage à Seurre, le tout sur une distance de 25 km. Randonnée dégagée de toute navigation commerciale.

Si la randonnée ne peut pas avoir lieu pour des raisons climatiques :

- parcours VTT sur chemin de halage

- Aviron INDOOR

## CONTACT



**Pascale SCHLEUNIGER**

**AVIRON CLUB SEURROIS**

0640122641

pascale.schul@gmail.com

www.cda21.org

## POUR VOTRE SÉJOUR



**Office Du Tourisme Rives De Saône**

Tel : 0961585611

contact@saone-tourisme.fr

www.saone-tourisme.fr

**Office Du Tourisme De Beaune**

Tel : 0380262130

www.beaune-tourisme.fr

**Office du Tourisme De Nuits Saint Georges**

Tel : 0380621117

www.ot-nuits-st-georges.fr

# RANDONNÉE LÉMANIQUE



**01 & 02 JUIN**

2 JOURS / 44 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Les départs et arrivées se déroulent les 2 jours depuis la plage d'Excenevex. Les parcours sont des randonnées côtières qui vous feront longer les rives du Léman. Le samedi, vous prendrez la direction de Genève jusqu'à l'embarcadère de Tougues sur la commune de Chens sur Léman, village frontière avec la Suisse. Dimanche matin, après un bon petit déjeuner, départ direction Thonon jusqu'à St Disdille. Toujours en navigation côtière, vous découvrez à l'horizon les massifs de la Dent d'Oche, des Cornettes de Bise et les monts du Valais en Suisse.

## CURIOSITÉS

Tout au long de ces parcours, vous découvrez la richesse ornithologique du lac (canards, crécerelles, grèbes, cygnes, hérons, cormorans, foulques, etc) ainsi que la richesse architecturale avec les châteaux d'Yvoire, de Beauregard, de Coudrée, de Montjoux et les villages typiques de Nernier et Yvoire. Les ports de ces mêmes villages et ceux de Sciez et Thonon. Le coup d'œil sur les rives helvétiques ainsi que le panorama offert par les montagnes environnantes mérite que l'on pose « les pelles » un instant.





## INFORMATIONS

 **DURÉE DE LA RANDONNÉE**  
2 jours, les 01 & 02 juin 2019

 **LIEU DE LA RANDONNÉE**  
Lac Léman

 **EMBARCATIONS**  
Yolette

 **TARIFS**  
**70 €** : sans hébergement, comprenant 3 repas  
Possibilité d'hébergement à tarif préférentiel à la Pourvoirie des Elandes, à Excenevex ([www.camping-lac-leman.com](http://www.camping-lac-leman.com)).

 **POUR LES ACCOMPAGNEURS**  
Tarifs identiques aux rameurs

 **LOCATION DE SIÈGES**  
75 sièges disponibles, 15 €

 **SÉCURITÉ**  
Encadrement : 20 personnes  
Bateaux de sécurité : 5

## CONTACT

 **Anne GRECARD**  
**EXCENEVEX SKIFF**  
0621396085  
[excenevex.randonnee@gmail.com](mailto:excenevex.randonnee@gmail.com)

## POUR VOTRE SÉJOUR

 **Office Du Tourisme**  
Tel : 0450728127  
[info@ot-yvoire.fr](mailto:info@ot-yvoire.fr)  
[www.excenevex.fr/index.php/fr/of-fice-de-tourisme](http://www.excenevex.fr/index.php/fr/of-fice-de-tourisme)

**Camping La Pourvoirie Des Elandes**  
Tel : 0673431511  
[info@camping-lac-leman.com](mailto:info@camping-lac-leman.com)  
[www.camping-lac-leman.com](http://www.camping-lac-leman.com)

## PROGRAMME PRÉVISIONNEL

**Jour 1** : 12h00 : montage des bateaux et pique-nique sur place - 14h30-17h00 : Excenevex – Tougues (21 km) - 19h30 : Apéro et repas sous chapiteau, sur la plage d'Excenevex.  
**Jour 2** : 7h30 : petit déjeuner - 9h00 - 12h00 : Excenevex – St Disdille (23 km) - 13h00 : Apéro et repas  
 Le club se donne le droit d'annuler la randonnée 48h avant si les conditions météorologiques le nécessitent (vent). Le remboursement, dans ce cas, se fera systématiquement.

# RANDO RANCE



**08 & 09 JUIN**

2 JOURS / 50 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Le parcours qui vous est proposé, long de 50 km, s'effectue tout au long de la Rance maritime, en deux étapes. Le départ se fera du port de Dinan-Lanvallay, une ville à la fois historique et culturelle. L'arrivée du samedi est prévue dans un petit village de pêcheurs à Saint-Suliac. Le lendemain matin, il est prévu de se rendre au barrage de la Rance et de revenir à Saint-Suliac, pour un repas régional et convivial.



## CURIOSITÉS

Tout au long du parcours, vous pourrez observer les moulins à marées, les cabanes de pêcheurs, les villages typiques de la Vallée de la Rance, les châteaux, les splendides malouinières et, bien sûr, sans oublier la star de Mordrec : le phoque. Votre parcours sur la Rance peut aussi ressembler à un long voyage dans le temps, depuis les vestiges de l'occupation romaine encore visibles, en passant par les fortifications construites par Jean IV de Montfort au XIV<sup>e</sup> siècle, sans oublier les Terres Neuvas enfants de tous ces villages, ni les techniciens de notre siècle avec la Centrale de la Rance. Mais lorsque l'on est là, peut-on se passer d'aller visiter Saint-Malo ? La glorieuse cité corsaire ? et Dinard ? et Dinan ? Bref, vous n'aurez que l'embaras du choix.





## INFORMATIONS

**DURÉE DE LA RANDONNÉE**  
2 jours, les 08 et 09 juin 2019

**LIEU DE LA RANDONNÉE**  
La Rance

**EMBARCATIONS**  
Yolette, double de mer, yole de mer à 4

**TARIFS**  
**110 €** : avec hébergement, comprenant 1 nuit et 2 repas  
**90 €** : sans hébergement, comprenant 2 repas

**POUR LES ACCOMPAGNEURS**  
Tarifs identiques aux rameurs

**LOCATION DE SIÈGES**  
30 sièges disponibles, 20 €

**SÉCURITÉ**  
Encadrement : 30 personnes  
Bateaux de sécurité : 6

## CONTACT

**Yannick MACE**  
**CERCLE NAUTIQUE DE DINAN**  
0650607841  
yannickmace1964@gmail.com

## POUR VOTRE SÉJOUR

**Office de Tourisme de Saint Malo**  
Tel :  
info@saint-malo-tourisme.com  
twitter.com/StMaloTourisme

**Maison De La Rance**  
Tel : 0296870040

**Office de Tourisme De Dinan**  
Tel : 0296876976

**PROGRAMME PRÉVISIONNEL**  
**Jour 1** : 8h30 rendez-vous au port de Dinan - 8h45 briefing sécurité - 9h00 mise à l'eau par ordre - 11h00 passage de l'écluse de Lyvet - 12h30 pique-nique à Mordreuc - 14h30 balade sur la Rance - 17h00 mouillage des bateaux et retour à Dinan - 19h00 apéritif et repas  
**Jour 2** : 9h00 départ pour Saint Suliac - 10h00 balade sur la Rance et retour à 13h00 pour le pique-nique soit à Saint Suliac, soit à Plouër-sur-Rance selon la météo.

# RAID DES COURREAUX DE GROIX



**08 & 09 JUIN**  
2 JOURS / 39 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Au départ du Centre Nautique de Kerguelen, nous ferons le tour de l'île de Groix en passant par la pointe de Pen Men, surplombée par son phare construit en 1839,

Avant d'arriver à Port-Tudy, port principal de l'île, nous découvrirons :

- la côte sauvage et les sites du Trou de l'Enfer, Port Nicolas...

- Locmaria, premier port de Groix, qui fut le village le plus peuplé de l'île jusqu'à l'essor de Port-Tudy dans les années 1880, et où nous ferons une petite halte,

- la pointe des Chats : spectacle de lumières et de couleurs avec ses roches multiples,

- la plage des Grands Sables, unique plage convexe d'Europe qui s'est déplacée de 160m en deux ans.

Le lendemain, au départ de Port-Tudy, nous naviguerons en direction des Errants et la rade de Lorient, entourés par la presqu'île de Gâvres, la citadelle de Port-Louis et les plages familiales de Larmor-Plage.

## CURIOSITÉS

À quelques lieues de Lorient, venez passer un week-end hors du temps sur l'île de Groix. Groix est une île authentique, préservée et naturelle. Les maisons de pêcheurs entièrement construites en pierre, ainsi que les façades colorées, sont légion. Pas de feu tricolores, un seul rond point et finalement si peu de voitures... le rêve quoi ! Groix se découvre aussi à vélo pour parcourir les 40 km de chemins qui sillonnent l'île et ses 17 villages. À votre arrivée, laissez-vous prendre par l'ambiance de l'île, par le plaisir de déambuler dans les petites rues du bourg et sur les chemins côtiers. Prenez le temps de découvrir les façades pimpantes, le clocher avec son fameux thon. Finissez votre après-midi par la découverte de Port-Lay où vous installerez votre tente et dégusterez les spécialités groisillones au coucher de soleil. Magique !





## INFORMATIONS

 **DURÉE DE LA RANDONNÉE**  
2 jours, les 08 et 09 juin 2019

 **LIEU DE LA RANDONNÉE**  
Rade de Lorient

 **EMBARCATIONS**  
Double de mer, yole de mer à 4

 **TARIFS**  
80 € : avec hébergement, comprenant 1 nuit et 2 repas

 **POUR LES ACCOMPAGNATEURS**  
Tarifs identiques aux rameurs

 **LOCATION DE SIÈGES**  
30 sièges disponibles, 15 €

 **SÉCURITÉ**  
Encadrement : 20 personnes  
Bateaux de sécurité : 6

## CONTACT

 **Marine DANO**  
**CENTRE NAUTIQUE DE LORIENT**  
0684367505  
[courreauxdegroix@gmail.com](mailto:courreauxdegroix@gmail.com)

## POUR VOTRE SÉJOUR

 **Office De Tourisme De Groix**  
Tel : 0297847800  
[accueil@lorient-tourisme.fr](mailto:accueil@lorient-tourisme.fr)  
[www.groix.fr/?mode=office-tourism](http://www.groix.fr/?mode=office-tourism)

**Office Du Tourisme De Lorient**  
Tel : 0297847800  
[accueil@lorient-tourisme.fr](mailto:accueil@lorient-tourisme.fr)  
[www.lorientbretagnesudtourisme.fr](http://www.lorientbretagnesudtourisme.fr)

## PROGRAMME PRÉVISIONNEL

**Jour 1** : Accueil des participants le samedi matin. Repas du midi non fourni. Départ de Lorient vers 13h00 pour un tour de l'île de Groix - Passage de la Pointe de Pen Men et escale sur la plage de Locmaria - Navigation vers Port Tudy par la Pointe des Chats. (25 km) Fin d'après-midi libre pour la découverte de l'île puis dîner et soirée animée.

**Jour 2** : Matinée libre - Retour sur le continent en début d'après-midi (14km) Pique-nique fourni.

# LES TROIS RIVIÈRES



**08 AU 10 JUIN**  
3 JOURS / 82 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Cette randonnée organisée sur trois journées en Pays Basque vous propose, comme son nom l'indique, de naviguer sur un fleuve, l'Adour, et sur deux rivières, la Nive et les Gaves réunis. Le premier jour, vous emprunterez l'Adour puis les Gaves réunis pour aller de Saubusse à Peyrehorade. Tout le parcours est jalonné de très belles demeures landaises et de magnifiques arbres centenaires. Le deuxième jour, vous effectuerez la descente de l'Adour qui vous amènera au ponton du club après avoir traversé le quartier du Petit-Bayonne cher aux corsaires du roi. Le troisième jour, c'est la promenade sur la petite rivière, ERROBI en basque, à travers un paysage féérique.

Votre hébergement est prévu sur Bayonne, au Collège Saint Bernard, dans une très belle demeure bayonnaise. Vous pourrez aisément visiter la ville de Bayonne et notamment certains quartiers qui font le bonheur des touristes auprès de cette rivière qui sent bon la fraîcheur et les cuissons au feu de bois.



## CURIOSITÉS

Une ambiance festive dans des casemates édifiées dans les remparts construits par Vauban et un repas de clôture animé par les chants basques qui vous procureront un grand bonheur. L'accueil n'est pas un vain mot dans ce petit coin proche de la montagne. On arrive à Bayonne pour 4 jours, on pose la voiture et la valise, on se laisse bercer. Vous lirez le plaisir des rencontres dans les yeux de vos hôtes qui feront tout pour vous séduire. Si par bonheur le soleil vous accompagne, vous ne repartirez plus.... ou vous y reviendrez toujours.





## INFORMATIONS

 **DURÉE DE LA RANDONNÉE**  
3 jours, du 08 au 10 juin 2019

 **LIEU DE LA RANDONNÉE**  
Nive, Adour, Gaves

 **EMBARCATIONS**  
Yolette

 **TARIFS**  
**250 €** : avec hébergement, comprenant 3 nuits  
et 5 repas  
**190 €** : sans hébergement, comprenant 5 repas

 **POUR LES ACCOMPAGNATEURS**  
Tarifs identiques aux rameurs

 **LOCATION DE SIÈGES**  
95 sièges disponibles, 20 €

 **SÉCURITÉ**  
Encadrement : 25 personnes  
Bateaux de sécurité : 7

## CONTACT

 **Didier GUILLOT**  
**AVIRON BAYONNAIS**  
0638942967  
les3rivieresbayonne@gmail.com  
www.avironbayonnaisaviron.fr

 **HANDI-AVRON**  
**Christine CELHAIGUBEL**  
0672004617  
kikicelhaigubel@wanadoo.fr

## POUR VOTRE SÉJOUR

 **Office De Tourisme De Bayonne**  
Tel : 0559460146  
infos@bayonne-tourisme.com  
www.bayonne-tourisme.com

**Syndicat Initiative De Saubusse**  
Tel : 0558577668  
infos@saubusse-les-bains.com  
www.saubusse-les-bains.com

 **PROGRAMME PRÉVISIONNEL**  
**Jour 1** : Saubusse Peyrehorade 29 km départ 14h30 arrivée 17h30  
**Jour 2** : Peyrehorade Bayonne 33 km départ 14h30 arrivée 18h  
**Jour 3** : Bayonne Ustaritz Bayonne 20 km départ 9h00 arrivée 11h

# RANDO COTENTIN AVENTURE



**15 & 16 JUIN**  
2 JOURS / 40 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

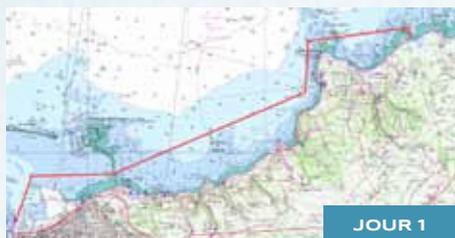
La Rando Cotentin Aventure vous permettra de découvrir le Val de Saire qui s'étend sur la partie Est de la pointe de la presqu'île du Cotentin. Au départ de Cherbourg et ses cinq ports (militaire, commerce, pêche, plaisance et voyageurs), vous traverserez la grande rade entourée de digues, elle s'étend sur 1500 hectares. Viennent ensuite les paysages sauvages de la côte et de ses petits ports traditionnels. Le passage du Cap Lévi marquera une étape importante de la randonnée qui s'achèvera pour la première journée sur la petite plage du sablon. Vous accosterez sur le sable bordé de rochers à Cosqueville. Vous accéderez au camping directement de la plage pour les repas et l'hébergement. Le deuxième jour, retour à Cherbourg ! Vous passerez enfin l'île Pelée qui marque l'entrée de la grande rade par la passe de l'Est. À l'arrivée, un repas vous sera servi.

## CURIOSITÉS

Le Val de Saire, ce sont des paysages uniques, empreints de légendes et riches d'histoire millénaire.

Partez sur les traces de Guillaume le Conquérant et de Richard Coeur de Lion... Après être sortie de la plus Grande rade artificielle d'Europe, longez la côte jusqu'à Fermanville où vous apercevrez le chemin des douaniers. Toute cette côte est bordée de rochers qui font le bonheur des pêcheurs à pied. Au-delà de Cosqueville, vous pouvez rejoindre le phare de Gatteville, Barfleur (l'un des plus beaux villages de France) ou bien encore l'île de Tatihou pour apercevoir le fort de Saint-Vaast-la-Hougue, exemple de l'architecture Vauban et classé au patrimoine mondiale de l'Unesco depuis 2007.





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

2 jours, les 15 & 16 juin 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

Rade de Cherbourg



### EMBARCATIONS

Yole de mer à 4



### TARIFS

120 € : avec hébergement, comprenant 1 nuit et 3 repas

110 € : sans hébergement, comprenant 3 repas



### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

Tarifs identiques aux rameurs



### LOCATION DE SIÈGES

50 sièges disponibles, 10 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 10 personnes

Bateaux de sécurité : 5



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

**Jour 1 :** Accueil à 10h ; repas vers 12h ; départ à 13h30 de Cherbourg pour une randonnée de 20km ; pauses régulières le long du parcours ; arrivée à Cosqueville vers 17h30 ; repas vers 19h.

**Jour 2 :** départ à 9h30 de Cosqueville pour une randonnée de 20km ; pause régulières ; arrivée à Cherbourg vers 12h30, puis pause déjeuner.

## CONTACT



Frédéric GEFFRAY

CHERBOURG CLUB AVIRON DE MER

0631289542

contact@cherbourg-aviron.fr

www.cherbourg-aviron

## POUR VOTRE SÉJOUR



Office Du Tourisme De Cherbourg- En-Cotentin

Tel : 0233935202

contact@cherbourgtourisme.com

www.cherbourgtourisme.com

Office De Tourisme Intercommunal Cotentin- Val- De Saire

Tel : 0233231213

contact@tourismecotentinvaldesaire.fr

www.tourismecotentinvaldesaire.fr

# RANDONNÉE DES GORGES DE LA LOIRE



**15 & 16 JUIN**  
2 JOURS / 42 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

À seulement 15 minutes de St-Etienne, vous vous trouverez plongé en pleine nature. La Loire, autrefois tourmentée et sauvage, offre aux rameurs un plan d'eau paisible, pour un parcours de 32 kilomètres au fil de l'eau. Après le passage sous le Pont du Pertuiset (Pont du Bicentenaire), la randonnée se déroule sous la surveillance des châteaux surplombant la Loire : la Tour de Chambles, St Victor sur Loire, Essalois.

Plus près de l'eau, les rameurs pourront découvrir le hameau des Echandes, celui des Révotes, la chapelle St Foy du Chatelet, le hameau des Camaldules (ancien ermitage), l'île et le chateau de Grangent.

Dans la deuxième partie du parcours, ils pourront admirer le château de Cornillon sur son nid d'aigle. La Randonnée se termine par un repas convivial servi en plein air.

## CURIOSITÉS

En 1958, grâce à la construction du barrage de Grangent, naît un magnifique plan d'eau long de 22 km. La retenue de Grangent se situe en grande partie dans le département de la Loire à proximité de St-Etienne. Les atouts majeurs du site sont :

- la qualité de son bassin : eau calme
- son environnement naturel : site protégé et classé Natura 2000, voué à la découverte de la nature (richesse de la faune et de la flore)
- son environnement touristique : vestiges celtiques et moyenâgeux : villages, églises et châteaux. Ce cadre exceptionnel mérite d'être mis en valeur par une manifestation sportive et de découverte touristique telle que celle organisée par l'Aviron Stéphanois.





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

2 jours, les 15 & 16 juin 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

Barrage de Grangent



### EMBARCATIONS

Double canoë, yolette



### TARIFS

**80 €** : avec hébergement, comprenant 1 nuit et 2 repas

**32 €** : sans hébergement, comprenant 1 repas



### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

**80 €** : avec hébergement, comprenant 1 nuit et 2 repas

**20 €** : sans hébergement, comprenant 1 repas



### LOCATION DE SIÈGES

118 sièges disponibles, 20 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 30 personnes

Bateaux de sécurité : 6



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

**Jour 1** : Accueil à partir de 12 heures, pique-nique tiré du sac. Activités : aviron (10 ou 15 km), randonnée pédestre accompagnée ou visite de la miellerie des Gorges de la Loire. Repas à l'hébergement.

**Jour 2** : Accueil des participants : 7h30-8h30 - Réunion des Chefs de bord à 8h30. 9h00 : départ pour la Randonnée Nautique des Gorges de la Loire de 32 km - 1ère boucle de 22km en aval du club jusqu'au barrage de Grangent - 2ème boucle de 10km en amont du club en direction d'Aurec sur Loire. Pour les accompagnateurs : possibilité de voir le départ depuis le Pont du Pertuiset ou de se rendre en voiture à Chambles et à Essalois. Parcours pédestre et VTT le long de la Loire permettant de suivre la randonnée nautique. 13h00 : Apéritif puis repas.

## CONTACT



**Françoise TROY BORSON**

**AVIRON STEPHANOIS**

0689451507

ftroy@free.fr

www.avironstephanois.fr



**Site Le Corbusier**

Tel : 0477610872

information@sitelecorbusier.com

www.sitelecorbusier.com

**Office Du Tourisme St Etienne Métropole**

Tel : 0477493900

information@sem-tourisme.com

www.saint-etiennetourisme.com

# LA RANDONNAISE



**15 & 16 JUIN**  
2 JOURS / 42 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Départ de Redon sur la Vilaine puis entrée sur le canal de Nantes à Brest, via l'écluse du port, continuation jusqu'à la Gacilly sur l'Aff, charmante petite rivière aux méandres ombragés. Pause déjeuner en centre ville de la Gacilly pour permettre la visite de la cité des artisans et le plus grand festival de photo en plein air de France, en partenariat avec Yves Rocher. L'après-midi, reprise du canal et retour à Redon en passant par l'île aux pies, site sauvage, cluse magnifique de schiste et granit s'étirant sur 15 km, haut-lieu d'escalade présentant un paysage exceptionnel. Retour à Redon, via le canal de Nantes à Brest. Le lendemain, parcours sur la Vilaine de 12 km ou plus pour ceux qui le souhaitent. Déjeuner dans une guinguette au bord de l'eau.



## CURIOSITÉS

Située aux confluents de nombreuses rivières et carrefour du canal de Nantes à Brest, Redon a joué un rôle économique important dans les échanges de sel et matériaux. La navigation commerciale fait place aujourd'hui à une navigation de plaisance et d'activités nautiques.

Vous apprécierez certainement le village des artisans de la Gacilly avec le végétarium Yves Rocher ou encore le quartier du port avec les greniers à sel et le musée de la batellerie à Redon. Cette randonnée sportive mais décontractée et sans difficultés majeures permet la découverte de la Vilaine et du canal de Nantes à Brest sur l'Oust et l'Aff. Une belle balade en Bretagne intérieure !





## INFORMATIONS

 **DURÉE DE LA RANDONNÉE**  
2 jours, les 15 & 16 juin 2019

 **LIEU DE LA RANDONNÉE**  
La Vilaine

 **EMBARCATIONS**  
Double canoë, yolette

 **TARIFS**  
**120 €** : avec hébergement, comprenant 1 nuit et 3 repas  
Hébergement en gîte de groupe - nombre de places limité  
**100 €** : sans hébergement, comprenant 3 repas

 **POUR LES ACCOMPAGNATEURS**  
Tarifs identiques aux rameurs

 **LOCATION DE SIÈGES**  
30 sièges disponibles, 12 €

 **SÉCURITÉ**  
Encadrement : 30 personnes  
Bateaux de sécurité : 4

 **PROGRAMME PRÉVISIONNEL**  
**Jour 1** : Redon - La Gacilly : Aller-retour = 30kms. À midi : Foodtruck et dîner le soir.  
**Jour 2** : Redon - Saint Marie de Redon - Redon : Aller - retour 12 kms mini (possibilité + pour ceux qui le souhaitent) À midi guinguette au bord de l'eau.

## CONTACT

 **Bénédicte BENETEAU**  
**SOCIETE D'AVIRON DE REDON ET VILAINE**  
0676548230  
bene\_hervio@hotmail.com  
www.redonaviron.fr

## POUR VOTRE SÉJOUR

 **Maison Du Tourisme De Redon**  
Tel : 0299710604  
accueil@tourisme-pays-redon.com  
www.tourisme-pays-redon.com

# DESCENTE DU LOT



**21 AU 23 JUIN**  
3 JOURS / 63 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

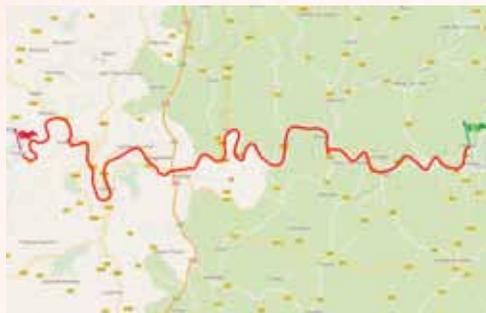
Ce parcours sur le Lot débute au sein du « Parc Naturel Régional des causses du Quercy ». Le premier jour, après la découverte du village de Larnagol et une vue sur le château de Cénévières, nous ferons halte pour la nuit au pied du village de Saint-Cirq-Lapopie, site majeur de la vallée du Lot, « village préféré des français 2012 ». Le lendemain, le voyage se poursuit entre les falaises abruptes, avec la traversée de villages ayant chacun leur personnalité et leur caractère pour une arrivée à Cahors, ville Gallo-Romaine et médiévale. Notre parcours sur le méandre du Lot ceinturant la ville dominée par des collines vous offrira un aperçu des nombreux édifices remarquables de la cité cadurcienne et nous terminerons cette étape après un passage sous le pont Valentré âgé de 700 ans et classé par l'UNESCO au patrimoine mondial. Après un repas festif et une nuit réparatrice à l'hôtel, nous embarquerons le dimanche matin pour un trajet qui nous conduira jusqu'au village de Douelle, dans le vignoble de Cahors, pour une arrivée au pied de la fresque réalisée par le peintre contemporain Didier Chamizo. Nous regagnerons ensuite, en bus, Cahors pour un repas de clôture.

## CURIOSITÉS

La rivière Lot prend sa source près du Bleygard en Lozère et se jette dans la Garonne à Aiguillon. Lorsqu'elle entre en Quercy, la rivière entaille profondément les calcaires jurassiques des causses de Gramat et de Limogne formant ainsi des falaises percées de nombreuses grottes fréquentées dès la préhistoire.

Au moyen âge ces parois ont abrité les premières Roques fortifiées puis ont porté de nombreux châteaux et petites cités féodales (Calvignac, Cenevières, Saint-Cirq Lapopie). Après Vers, la vallée s'élargit un peu et les falaises cèdent la place aux « Cévennes », versants arides et caillouteux et à des collines bombées et massives autrefois plantées de vignobles. La randonnée sportive et touristique organisées par l'Aviron Cadurcien offre de très belles vues sur ce cadre exceptionnel.





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

3 jours, du 21 au 23 juin 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

Le Lot



### EMBARCATIONS

Yolette



### TARIFS

260 € : avec hébergement, comprenant 2 nuits et 4 repas



### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

Tarifs identiques aux rameurs



### LOCATION DE SIÈGES

105 sièges disponibles, 17 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 30 personnes  
Bateaux de sécurité : 5

## CONTACT



Pierre AUSSET

AVIRON CADURCIEN

0624030856

pierre.ausset@orange.fr

www.avironcadurcien.com



Office De Tourisme De Cahors

Tel : 0565532065

officetourismecahors@mairie-cahors.fr

www.tourisme-cahors.fr

Lot Tourisme

Tel : 0565350709

info@tourisme-lot.com

www.tourisme-lot.com



## PROGRAMME PRÉVISIONNEL

**Jour 1** : Larnagol - Saint-Cirq Lapopie 13km de 15h00 à 17h30 + Repas

**Jour 2** : Saint-Cirq Lapopie - Vers 17,8 km de 8h00 à 12h30 + Déjeuner sur l'herbe  
Vers - Cahors 17,2 km de 14h00 à 18h30 + repas

**Jour 3** : Cahors - Douelle 15 km de 8h30 à 11h30 + repas

# TOUR DU GOLFE DU MORBIHAN



**22 & 23 JUIN**  
2 JOURS / 60 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Cette randonnée vous propose un parcours d'environ 60 kilomètres dans le Golfe du Morbihan, cette mer intérieure de 11500 hectares formée il y a 8000 ans autour des rivières de Vannes, Noyal et Auray ; vous longerez l'île aux Moines et l'île d'Arz, les deux plus grandes îles du Golfe parmi 42 selon les géographes, ou 365 selon la légende ! Toutes différentes, ces îles vous permettront de pratiquer l'aviron dans un décor unique mêlant terre et mer et d'admirer un patrimoine particulièrement riche : vous naviguerez peut-être bord à bord avec un sinago ou un guépard, deux bateaux emblématiques du Golfe, vous observerez des hérons cendrés, aigrettes garzette, échasses ou tadornes, vous découvrirez ici ou là une chapelle, un moulin à marée, une longère en granite, la Tour carrée qui domine les eaux du Golfe. Au gré des marées montantes ou descendantes, vous vous étonnerez de la diversité de ces paysages dans lesquels l'eau s'invite dans les terres pour vous offrir un ballet de couleurs, du vert profond au turquoise.



## CURIOSITÉS

N'hésitez pas à vous lancer sur les 180 kilomètres de sentiers côtiers aménagés autour de la petite mer et de la rivière d'Auray, ou à aller visiter la réserve ornithologique de Séné. Si vous êtes tentés par les débuts de notre civilisation, vous serez conquis par les monuments mégalithiques : cairn de Gavrinis et cromlec'h d'Er Lannic dans le Golfe, allées couvertes, menhirs et dolmens à Locmariaquer et Carnac. Sur la presqu'île de Rhuys, le château de Suscinio qui domine l'océan vous impressionnera grâce à son allure médiévale. Ville d'art et d'histoire, Vannes vous invite à venir flâner dans ses petites rues bordées de maisons à pans de bois, à monter dans les remparts ou à admirer leurs jardins et les lavoirs ; n'hésitez pas à musarder sur le port pour observer quelques vieux gréements. Le port de Saint Goustan à Auray, et le port du Bono vous séduiront pour leur caractère authentique.





## INFORMATIONS

 **DURÉE DE LA RANDONNÉE**  
2 jours, les 22 & 23 juin 2019

 **LIEU DE LA RANDONNÉE**  
Golfe du Morbihan

 **EMBARCATIONS**  
Yolette, double de mer, yole de mer à 4

 **TARIFS**  
160 € : avec hébergement, comprenant 2 nuits  
et 3 repas

 **POUR LES ACCOMPAGNEURS**  
150 € : avec hébergement, comprenant 2 nuits  
et 3 repas

 **LOCATION DE SIÈGES**  
30 sièges disponibles, 15 €

 **SÉCURITÉ**  
Encadrement : 40 personnes  
Bateaux de sécurité : 10

## CONTACT

 **Bérandère DEBAR**  
**CERCLE DE L'AVIRON DE VANNES**  
0673945844  
vannaviron@wanadoo.fr  
www.aviron-vannes.fr

## POUR VOTRE SÉJOUR

 **Office Du Tourisme Du Pays De Vannes**  
Tel :  
info@tourisme-vannes.com  
www.tourisme-vannes.com

 **PROGRAMME PRÉVISIONNEL**  
**Jour 1** : 40km de 9h à 17h - Grand tour de l'Île aux Moines + Pique-nique à midi et repas  
**Jour 2** : 20km de 9h à 13h - Tour de l'Île d'Arz + repas

# LES GALÈRES LIGÉRIENNES



**22 & 23 JUIN**  
2 JOURS / 44 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Après embarquement sur une plage, les premiers km en Vienne sont bordés de verdure. À la confluence avec la Loire, vous entrez sur le superbe plan d'eau miroir de Montsoreau. Serpentant entre les bancs de sables, vous saluez les colonies de sternes qui nichent sur le sable et les hérons cendrés ou les aigrettes blanches qui pêchent. Sur bâbord les villages troglodytiques balisent votre parcours vers la «perle de l'Anjou». La traversée de Saumur le long des quais vous laisse entrevoir l'animation à l'époque où les gabares charriaient le vin, le sel et autres marchandises. En quittant Saumur vous abordez l'embouchure du Thouet pour l'étape : tourisme et gastronomie à suivre ! Le lendemain, dès l'entrée en Loire, le courant facilite votre progression au pied de quelques belles demeures en pierres de tuffeau. Vous longez sur tribord des villages ensoleillés. Le passage sous le pont de Gennes vous place sur le site d'un important combat de 1940 livré par les «cadets» de Saumur. Aussitôt vous arrivez sur le magnifique plan d'eau du charmant village du Thoueil. L'arrivée est proche pour débarquer sur une cale d'un port caractéristique de la Loire.

## CURIOSITÉS

Le samedi, vus de l'eau, se dévoilent la prieurale de St. Martin de Candès et le château de Diane de Poitiers à Montsoreau dans les écrans de deux des plus beaux villages de France. Le château de Saumur du «bon roi René» surveille, depuis son promontoire, votre descente vers Saumur. À l'étape, samedi soir, vous pouvez visiter un site touristique de Saumur (probablement une cave d'élaboration du «Saumur» effervescent ou un jeu de boules de fort). Le dimanche vous parcourez la Loire nature. Le village du Thoueil est le port de nombreux bateaux répliques de la marine traditionnelle de Loire.

Si le cœur vous en dit (ainsi que votre agenda !) de nombreuses visites mêlant culture, histoire et architecture sont possibles à Saumur et dans ses environs (l'abbaye de Fontevraud, le château de Saumur, l'Ecole Nationale d'Équitation, le vieux Saumur, etc...).

Mais au fait ! Qu'est-ce donc les Galères Ligériennes ? Gastronomie, histoire, navigation, ... A vous de le découvrir ! Votre plaisir et votre satisfaction sont notre récompense.





## INFORMATIONS

 **DURÉE DE LA RANDONNÉE**  
2 jours, les 22 & 23 juin 2019

 **LIEU DE LA RANDONNÉE**  
La Loire

 **EMBARCATIONS**  
Yolette

 **TARIFS**  
**140 €** : avec hébergement, comprenant 1 nuit et 3 repas  
**Samedi midi** : barbecue en bord de Vienne  
**Samedi soir** : spécialités locales en cave troglodyte  
**Dimanche midi** : déjeuner de grillade au feu de bois en bord de Thouet  
**110 €** : sans hébergement, comprenant 3 repas

 **POUR LES ACCOMPAGNATEURS**  
Tarifs identiques aux rameurs

 **LOCATION DE SIÈGES**  
100 sièges disponibles, 13 €

 **SÉCURITÉ**  
Encadrement : 45 personnes  
Bateaux de sécurité : 5

 **PROGRAMME PRÉVISIONNEL**  
**Jour 1** : Accueil à 10h00. À partir de 11h30, apéritif suivi d'un barbecue. 14h00, embarquement pour 23 km, arrivée à Saumur vers 16h30. De 17h30 à 19h00 visite touristique. A partir de 19h30 - 20h00 dans une cave troglodyte apéritif suivi d'un repas de spécialités locales.  
**Jour 2** : Dès 7h00, petit déjeuner au club. À 9h00 embarquement pour 22 km, arrivée vers 11h30 et retour des bateaux. À 13h30 apéritif et déjeuner champêtre au club.

## CONTACT

 **Patrick MORINEAU**  
**SOCIÉTÉ NAUTIQUE DE SAUMUR**  
0785236383  
pnmorineau@yahoo.fr  
www.snsaumur-aviron.fr

## POUR VOTRE SÉJOUR

 **Office De Tourisme De Saumur**  
**Val De Loire**  
Tel : 0241402060  
infos@ot-saumur.fr  
www.ot-saumur.fr

**Château De Saumur**  
Tel : 0241402440  
chateau-musee@ville-saumur.fr  
www.chateau-saumur.fr

**Ville D'Art Et D'Histoire De Saumur**  
Tel : 0241833031  
villearthistoire@ville-saumur.fr  
www.saumur.fr

# RANDONNÉE EMBRUN SERRE-PONÇON



**29 & 30 JUIN**  
2 JOURS / 30 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Au pied du Parc national des Ecrins, le lac de serre ponçon, plus grand lac artificiel d'europe, s'étend sous un ciel limpide de la ville d'embrun jusqu'à l'Ubaye dans un site grandiose aux cimes encore enneigées. Le départ matinal garantit de randonner dans des eaux exceptionnelles, la proximité des montagnes vous apportera calme et sérénité. Vous passerez ainsi aux pieds des monts Guillaume, Morgon et Aiguilles de Chabrières. Vous contournerez la chapelle Saint Michel, sauvée des eaux à la construction du barrage, avant de prendre la voie du retour.



## CURIOSITÉS

Pour les amoureux de nature, nous conseillons de randonner dans le Parc national des Ecrins, soit à pied, soit en vélo. Si vous avez envie de sensation il vous est possible de pratiquer le rafting, accro branche, kite surf, et nombreux sports à proximité. Ceux qui le souhaitent pourront également visiter le fort de Mont-Dauphin classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, visiter l'abbaye de Boscodon ou vous rendre à la toute nouvelle capitainerie de Savines le Lac. Si vous arrivez la veille ou dès le vendredi soir, nous vous proposons de découvrir le plan d'eau d'embrun (1000m de longueur utile) et de suivre un entraînement spécifique encadré par un BE aviron indépendant sur des bateaux de compétition. Vous pourrez également opter l'après-midi pour une sortie en kayak, vélo électrique ou randonner dès le matin au Mont Guillaume, vue imprenable sur notre terrain de jeu à 2542 m, le tout dans une ambiance festive et décontractée !





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

2 jours, les 29 & 30 juin 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

Plan d'eau d'Embrun



### EMBARCATIONS

Double canoë, yolette



### TARIFS

91 € : avec hébergement, comprenant 2 nuits et 2 repas

67 € : sans hébergement, comprenant 2 repas



### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

Tarifs identiques aux rameurs



### LOCATION DE SIÈGES

50 sièges disponibles, 20 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 10 personnes

Bateaux de sécurité : 5

## CONTACT



Didier LONGET

CLUB D'AVIRON D'EMBRUN

0601961435

[embrun-serre-poncon@club-aviron-embrun.fr](mailto:embrun-serre-poncon@club-aviron-embrun.fr)

[www.club-aviron-embrun.fr](http://www.club-aviron-embrun.fr)



Office De Tourisme De Serre-Poncon

Tel : 0492437272

[info@serreponcon-tourisme.com](mailto:info@serreponcon-tourisme.com)

[www.serreponcon-tourisme.com](http://www.serreponcon-tourisme.com)

## POUR VOTRE SÉJOUR



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

Accueil possible dès le vendredi à partir de 18h avec repas/hébergement et ballade nocturne dans Embrun

**Jour 1** : Découverte du plan d'eau - Encadrement possible - Repas tiré du sac au Club - 14h00 : plusieurs activités au choix (rafting, vélo électrique, randonnée)

**Jour 2** : Randonnée : Dès 07h00, petit déjeuner - 08h30, départ de la randonnée depuis le plan d'Eau d'Embrun et franchissement du double ponton menant au Lac. Retour vers 11h30, apéro et repas. Dégustation des produits des Hautes Alpes.

# LE TRIANGLE DES PERTUIS : LA ROCHELLE, AIGUILLON, RÉ



**29 & 30 JUIN**  
2 JOURS / 55 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Ce nouveau circuit de randonnée au départ de La Rochelle vous fera découvrir le Pertuis Breton et son patrimoine naturel et ostréicole. Ce parcours de 55 km entre La Rochelle, la pointe de l'Aiguillon et l'île de Ré, vous permettra de naviguer au cœur d'un bassin maritime à l'activité intense et variée. Depuis le port des Minimes, 1er port de plaisance de la côte Atlantique, cette randonnée vous mènera jusqu'à la pointe de l'Aiguillon, réserve naturelle très fréquentée par les oiseaux migrateurs, en longeant les côtes charentaises et rétaises, parsemées de nombreuses fortifications et redoutes.



## CURIOSITÉS

Destinée aux rameurs confirmés en mer, cette randonnée en 3 étapes et sur 2 jours permet de parcourir cette côte où grandissent les huîtres et les moules. Ce paysage, entre terre et mer, parsemé de parcs à huîtres et de bouchots, s'appelle l'estran. Sa richesse écologique, notamment dans la baie de l'Aiguillon, lui vaut d'être intégré au réseau européen Natura 2000. Une zone qu'enjambent les carrelets, ces cabanes de pêcheurs plantées sur l'eau au bout d'une longue passerelle en bois. Le Pertuis Breton, situé entre La Rochelle, l'île de Ré, et la Vendée, offre des paysages variés : vous naviguerez d'une cité commerciale multi-séculaire dont chaque ruelle regorge d'histoire, vers un espace naturel préservé en longeant des falaises au pied desquelles s'étalent de nombreux bouchots. Cap ensuite vers «Ré la Blanche» et ses parcs à huîtres, ses fortifications, ses plages, ses villages «de pierre & d'eau», et ses phares. Au cours de cette traversée, vous profiterez d'un cadre patrimonial et naturel exceptionnel qui fait la renommée internationale de La Rochelle et de ses îles voisines.





## INFORMATIONS

 **DURÉE DE LA RANDONNÉE**  
2 jours, les 29 & 30 juin 2019

 **LIEU DE LA RANDONNÉE**  
Pertuis Breton

 **EMBARCATIONS**  
Yole de mer à 4

 **TARIFS**  
**135 €** : avec hébergement, comprenant 1 nuit et 3 repas  
**125 €** : sans hébergement, comprenant 3 repas  
La formule inclut le pique-nique du samedi midi, le dîner au restaurant sur l'île de Ré, la nuit et le petit-déjeuner au camping sur l'île de Ré, ainsi que le déjeuner au club d'aviron de mer de La Rochelle le dimanche.

 **POUR LES ACCOMPAGNATEURS**  
**110 €** : avec hébergement, comprenant 1 nuit et 3 repas  
**100 €** : sans hébergement, comprenant 3 repas  
Circuit à vélo sur l'île de Ré avec visite de villages «de pierre et d'eau» et d'une ferme ostréicole (attention : l'éventuelle location des vélos n'est pas incluse dans les frais d'inscription).

 **LOCATION DE SIÈGES**  
55 sièges disponibles, 15 €

 **SÉCURITÉ**  
Encadrement : 30 personnes  
Bateaux de sécurité : 5

## CONTACT

 **Virginie LEMARTINEL**  
**CLUB D'AVIRON DE MER DE LA ROCHELLE**  
0666359450  
aviron\_larochelle.randonnees@yahoo.com  
www.aviron-larochelle.fr

## POUR VOTRE SÉJOUR

 **Office De Tourisme De La Rochelle**  
Tel : 0546411468  
ot.accueil@larochelle-tourisme-evenements.com  
www.larochelle-tourisme.com

**Office De Tourisme De L'Île De Ré**  
Tel : 0546090055  
tourisme@iledere.com  
www.iledere.com

 **PROGRAMME PRÉVISIONNEL**  
Accueil possible dès le vendredi de 17h00 à 20h30.

**Jour 1** : Accueil des participants à partir de 7h30 - 9h00 : briefing sécurité puis mise à l'eau  
Etape n° 1 - 21 km : La Rochelle (port des Minimes) > pointe de l'Aiguillon  
Etape n°2 - 16 km : pointe de l'Aiguillon > Ile de Ré (Rivedoux-Plage) via le fort de la Prée  
Repas et nuit sur l'île de Ré

**Jour 2** : Etape n°3 - 18 km : Ile de Ré (Rivedoux-Plage) > La Rochelle (port des Minimes) via le phare de Chauveau, le phare du Bout du Monde et le Vieux Port - Repas au club

# LES ROSELIÈRES



**30 JUIN**

1 JOUR / 25 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Au pied du Vercors, entre Valence et Grenoble, vous naviguerez sur les eaux apaisées de l'Isère, jusqu'à son affluent La Bourne, petite rivière qui prend sa source dans ce massif calcaire. Après un petit déjeuner d'accueil, les rameurs remonteront l'Isère sur quelques kilomètres pour admirer le château de La Sône surplombant la cascade du jardin des fontaines pétrifiantes. Puis direction plein Sud pour suivre le cours de la rivière bordée des roselières et de noyeraies jusqu'à la confluence. Les embarcations remonteront ensuite les eaux claires de La Bourne jusqu'à Saint-Nazaire-en-Royans où chacun pourra admirer ses rivages d'ocres rouges puis passer sous l'aqueduc et enfin profiter d'une vue panoramique sur les falaises du Vercors. Après un petit encas, il sera alors temps de remonter à son rythme pour retrouver la Sône où les ventres affamés pourront profiter d'un repas typiquement local et d'un moment convivial.



## CURIOSITÉS

Outre le patrimoine historique de la Sône et son château du XIV<sup>ème</sup>, vous pourrez découvrir le très beau jardin des fontaines pétrifiantes avec ses curiosités botaniques au milieu des concrétions calcaires. Un bateau à roue pourra faire découvrir ce même parcours à vos accompagnateurs.

Ils découvriront alors le beau village de Saint-Nazaire-en-Royans avec son aqueduc et ses grottes préhistoriques de Thais.

Le Sud Grésivaudan est une étape incontournable pour découvrir un patrimoine remarquable avec son « plus beau village de France », celui de Saint-Antoine-l'Abbaye, haut lieu du Moyen-Age, mais aussi le village de Pont-en-Royans et ses maisons suspendues.

C'est un point de départ pour de nombreuses balades, à pied, en vélo ou à dos d'âne dans les collines de Chambaran, le long des torrents ou sur les falaises du Vercors. C'est également l'endroit idéal pour enchanter ses papilles avec les noix, les ravioles et ses fromages, comme le célèbre Saint-Marcellin. Tout un programme qui vous fera revenir, si vous choisissez d'y séjourner qu'un court week-end.



## INFORMATIONS

 **DURÉE DE LA RANDONNÉE**  
1 jour, le 30 juin 2019

 **LIEU DE LA RANDONNÉE**  
L'Isère

 **EMBARCATIONS**  
Double canoë, yolette

 **TARIFS**  
30 € : sans hébergement, comprenant 1 repas

 **POUR LES ACCOMPAGNATEURS**  
20 € : sans hébergement, comprenant 1 repas

 **LOCATION DE SIÈGES**  
40 sièges disponibles, 15 €

 **SÉCURITÉ**  
Encadrement : 30 personnes  
Bateaux de sécurité : 5

## CONTACT

 **Frédéric GIRAUD**  
**CLUB D'AVIRON DU SUD GRESIVAUDAN**  
0770516992  
giraudf@free.fr  
www.aviron-sud-gresivaudan.fr

## POUR VOTRE SÉJOUR

 **Office De Tourisme Communautaire**  
**Saint-Marcellin Vercors Isère**  
Tel : 0476385385  
tourisme@smvic.fr  
www.tourisme.saintmarcellin-vercors-isere.fr

**Office Du Tourisme De Saint-Nazaire-En-Royans**  
Tel : 0475486139  
ot.royans@wanadoo.fr  
www.royans.com

 **PROGRAMME PRÉVISIONNEL**  
08h30 : Accueil - 9h30 : Embarquement - 12h30 : Retour et repas de spécialités  
Pause à mi- parcours à Saint Nazaire en Royans.

# AVIRHÔNA, JAZZ & CÔTES RÔTIÉS



**06 JUILLET**  
1 JOUR / 30 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

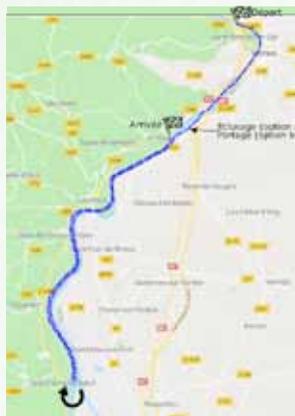
Vivez une aventure unique en terre gallo-romaine, à la découverte des méandres du Rhône et de ses secrets viennois. À la suite de nos glorieux ancêtres, venez ramer dans un cadre agréable, au cœur de collines taillées dans les roches cristallines ! Plus près de l'eau, vous longerez le musée archéologique de St Romain en Gal, apercevrez la Tour des Valois à Ste Colombe, la chapelle de Pipet sur la colline opposée, les ruines du château médiéval de la Bâtie, le Théâtre antique de Vienne et sa cathédrale. Après le barrage de Vaugris, les châteaux d'Ampuis et de St Alban du Rhône se livreront à votre regard et les vignobles vous accompagneront tout le long du parcours. Vous laisserez le port de plaisance des Roches de Condrieu sur votre bâbord avant de découvrir la petite ville de Condrieu. La randonnée sera clôturée par un pique nique champêtre sur les berges du Rhône à Ampuis et une dégustation de cru local. Le dîner à St Romain en Gal permettra des retrouvailles entre clubs et la découverte des spécialités locales.



## CURIOSITÉS

Une randonnée au cœur d'un territoire historiquement riche, viti.culturellement savoureux et sportivement étonnant. Le Rhône, fleuve majestueux et impétueux est bordé par Vienne et les villages alentours qui regorgent de trésors archéologiques. De demeures bourgeoises du XVIème siècle en vestiges romains, le pays viennois et Condriot recèle d'atouts touristiques indéniables. Les vignobles en rive gauche (les vins de Vienne) et droite (la Côte Rôtie) s'accrochant aux collines toisent notre Rhône et jalonnent le parcours de notre randonnée. Quoi de mieux que d'associer la culture, le patrimoine et le côté œnologique à l'aspect sportif d'une randonnée avec un bassin agréable ! Et pour tous les mélomanes, ne manquez pas cette occasion unique de vivre « autrement » le fameux festival Jazz à Vienne !





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

1 jour, le 06 juillet 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

Le Rhône



### EMBARCATIONS

Double canoë, yolette



### TARIFS

60 € : sans hébergement, comprenant 2 repas et la dégustation.

Ou 30 € sans hébergement comprenant le pique-nique et la dégustation.



### POUR LES ACCOMPAGNEURS

20 € : sans hébergement, comprenant le pique-nique et la dégustation.

Ou 27€ pour le repas du soir seul.



### LOCATION DE SIÈGES

30 sièges disponibles, 18 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 30 personnes

Bateaux de sécurité : 3



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

9h00 : Départ du club - 20 km Demi-tour à St Alban du Rhône. 10 km Retour à Ampuis.

13h00 : Pique-nique - 16h00 : Visite vignobles et dégustation puis repas final à Saint Romain en Gal. Accompagnement possible de la rando en vélo sur la Viarhona.

## CONTACT



**Chantal PATARD**

**AVIRON CLUB PAYS VIENNOIS**

0608219151

[tiph.stef@gmail.com](mailto:tiph.stef@gmail.com)

[www.avironviennais.info](http://www.avironviennais.info)

## POUR VOTRE SÉJOUR



**Office Du Tourisme Vienne Condrieu**

Tel : 0474537010

[c.bonnefond@vienne-tourisme.com](mailto:c.bonnefond@vienne-tourisme.com)

[www.viennetourisme.com](http://www.viennetourisme.com)

**Jazz A Vienne**

Tel : 0474788787

[contact@jazzavienne.com](mailto:contact@jazzavienne.com)

[www.jazzavienne.com](http://www.jazzavienne.com)

# RANDONNÉE JEAN DE LA FONTAINE



**06 JUILLET**  
1 JOUR / 28 KM



**NIVEAU REQUIS**

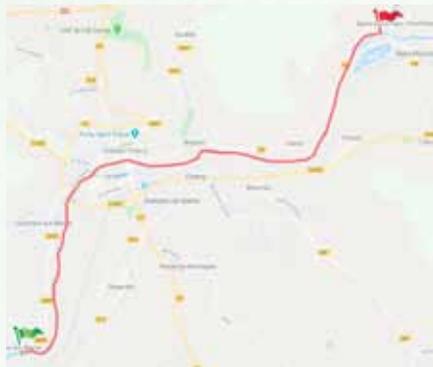
## PARCOURS

La randonnée Jean de la Fontaine est un parcours de 28 km au départ du Gymnase Nautique de Château-Thierry, direction Azy/Marne sur 4 km, ensuite remontée de la Marne sur 14 km en direction de l'écluse de Mont-Saint-Père et retour au Gymnase Nautique sur 10 km, avant de déguster un bon repas réconfortant. Vous naviguerez sur la Marne bordée de coteaux couverts de vigne appellation champagne.

## CURIOSITÉS

Tout au long de cette randonnée, vous découvrirez des sites inattendus, une faune et une flore diverses, vous voguerez sur la Marne, la rivière la plus longue de France avec ses 525km. Les accompagnants, guidés par des membres de l'organisation, auront la possibilité de suivre à vélo sur toute sa longueur.





## INFORMATIONS

 **DURÉE DE LA RANDONNÉE**  
1 jour, le 06 juillet 2019

 **LIEU DE LA RANDONNÉE**  
La Marne

 **EMBARCATIONS**  
Double canoë, yolette

 **TARIFS**  
39 € : sans hébergement, comprenant 1 repas

 **POUR LES ACCOMPAGNATEURS**  
25 € : sans hébergement, comprenant 1 repas.

 **LOCATION DE SIÈGES**  
60 sièges disponibles, 21 €

 **SÉCURITÉ**  
Encadrement : 30 personnes  
Bateaux de sécurité : 6

## CONTACT

 **Jean-Claude GOERENS**  
**AVIRON CHATEAU THIERRY 02**  
0687413993  
chauvet.nicole@wanadoo.fr  
www.aviron-chateau-thierry.fr

## POUR VOTRE SÉJOUR

 **Office Du Tourisme**  
Tel : 0323835114  
accueil.oc@otrct.fr  
www.chateau-thierry.fr

 **PROGRAMME PRÉVISIONNEL**  
9h30 : Départ au Gymnase nautique de Château-Thierry - 4 km vers AZY/MARNE - Demi-tour - 14km vers l'écluse de MONT-ST-PERE et retour.

# RAM&JAZZ PAYS DE FONTAINEBLEAU



**06 & 07 JUILLET**  
2 JOURS / 42 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Une randonnée facile, dans un cadre forestier étonnamment préservé de l'Île de France. Vous découvrirez les histoires très particulières des villages traversés (Samois/Seine, Thomery, Champagne, Saint-Mammès, Moret/Loing...) et des «affolantes», riches maisons XIX ième siècle en bord du fleuve. Le samedi soir, c'est au Festival de Jazz Django Reinhardt que vous passerez la soirée pour rebondir le dimanche matin vers l'amont, passant l'écluse grand gabarits de Champagne/Seine. Vous traverserez St Mammès, la cité des mariners, pour ensuite débarquer à l'anglaise devant Moret sur Loing pour un «déjeuner sur l'herbe». Peut-être un impressionniste vous saisira-t-il...! Après deux heures de pause bien méritée, vous redescendrez la Seine pour terminer la randonnée vers 16h30 à Héricy (votre point de départ...! )



## CURIOSITÉS

En bordure du Massif forestier de FONTAINEBLEAU, et tout proche du Château « résidence de chasse » des rois de France de François premier à Napoléon III, vous naviguerez sur un bassin exceptionnel en Île-de-France, embarquement et débarquement « pieds dans l'eau » faciles. La convivialité et le temps de vivre, une soirée Jazz jusqu'au bout de la nuit, les vacances qui approchent, l'occasion de finir la saison par une balade douce et sympa entre amis, sous le regard des affolantes des bords de Seine... De Samois/Seine à Moret/Loing, vous longerez le village de Thomery qui, au XIX ième siècle fournissait, en raisins blancs le « Chasselas doré », les grandes tables parisiennes d'octobre à décembre grâce à des techniques de conservation bien particulières. Ne manquez pas cette randonnée exceptionnelle en Île-de-France un joli cocktail sport/culture/amitié, qui peut être complété, si vous pouvez profiter de quelques jours, par la visite du fameux château de Fontainebleau, et de superbes randonnées en forêt, ses grands arbres aux multiples essences, ses fameux rochers de grès aux formes si particulières, école d'escalade de réputation internationale, terrains de chasses des rois de France, fiefs des carriers du XIXe siècle, décors des peintres de l'école de Barbizon et vous, maintenant.... Nul doute que vos accompagnants trouveront de quoi se faire plaisir !



## INFORMATIONS

 **DURÉE DE LA RANDONNÉE**  
2 jours, les 06 et 07 juillet 2019

 **LIEU DE LA RANDONNÉE**  
La Seine et le Loing

 **EMBARCATIONS**  
Yolette

 **TARIFS**  
130 € : avec hébergement, comprenant 1 nuit  
et 2 repas  
125 € : sans hébergement, comprenant 2 repas

 **POUR LES ACCOMPAGNATEURS**  
Tarifs identiques aux rameurs

 **LOCATION DE SIÈGES**  
30 sièges disponibles, 20 €

 **SÉCURITÉ**  
Encadrement : 30 personnes  
Bateaux de sécurité : 5

## PROGRAMME PRÉVISIONNEL

**Jour 1** : Accueil à partir de 8h00

10h00 : Départ - Navigation vers l'Aval - 20km Aller/Retour - 12h00 : Retour et repas.  
À partir de 16h30 : Entrée au festival Django Reinhardt - soirée libre et repas sur place.

**Jour 2** : Accueil à partir de 8h00

9h00 : Départ - Navigation vers l'Amont - 22km Aller/Retour avec passage de l'écluse  
de Champagne - 12h00 : Déjeuner sur l'herbe à Moret/Loing - De 14h00 à 16h30 : Retour.

## CONTACT

 **Jean-Francois LARCHIER**  
**ASSOCIATION NAUTIQUE**  
**FONTAINEBLEAU-AVIRON**  
0688376572  
ramjazz.anfa@gmail.com  
www.anfa-aviron.fr

## POUR VOTRE SÉJOUR

 **Société Accueil Partenaires**  
**Contact Marie-Laure Besson Bop**  
Tel : 0620181507  
marie-laure.bop@accueil-partenaires.com  
www.accueil-partenaires.fr

**Fontainebleau Tourisme**  
Tel : 0160749999  
info@fontainebleau-tourisme.com  
www.fontainebleau-tourisme.com

# RANDONNÉE AVIRON DU MONTEYNARD



**07 JUILLET**  
1 JOUR / 28 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Au pied du massif du Vercors à 35 km de Grenoble, situé entre le Senépi et le massif du Vercors, ce parcours vous emmènera découvrir des sites époustouflants. Entre falaises de granit plongeant dans les eaux émeraudes et les petites criques vous invitant au farniente, vous passerez dessous les passerelles himalayennes, uniques en Europe.

Du départ de la plage de Mayres Savel, vous redescendrez rive droite pour aller sur le village de Sinard et rentrer dans des gorges jusqu'au cirque de Monteynard, demi-tour direction le village de Treffort, vous remonterez l'estuaire de l'Ebron délimité par la première passerelle, puis vous longerez les côtes bordées de forêts verdoyantes, pour aller flirter avec la passerelle surplombant le DRAC. Ces vues, d'une beauté sauvage, vous captiveront jusqu'aux plages de Mayres Savel.



## CURIOSITÉS

Ce parcours pouvant être abordé par la navigation ou les chemins de randonnées, c'est une invitation à une journée familiale où chacun pourra satisfaire ses envies en fonction de ses capacités y compris celle de lézarder en regardant les bateaux passer. Des visites sont également possibles : le musée des mines de La Mure, la prairie de la rencontre à Laffrey, le château de Vizille berceau de la révolution Française...





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

1 jour, le 07 juillet 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

Barrage du Monteynard



### EMBARCATIONS

Yolette, double de mer, yole de mer à 4



### TARIFS

36 € : sans hébergement, comprenant 1 repas



### POUR LES ACCOMPAGNEURS

Tarifs identiques aux rameurs.



### LOCATION DE SIÈGES

40 sièges disponibles, 22 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 15 personnes

Bateaux de sécurité : 4

## CONTACT



**Pascal HANIN**  
**CLUB DE VOILE ET D'AVIRON**  
**DE LAFFREY**

0662472696

pascal.hanin@libertysurf.fr

## POUR VOTRE SÉJOUR



**Office Du Tourisme Et D'Animation**  
**De La Mure**

Tel : 0476810571

tourisme.lamure@wanadoo.fr

ww.lamure.fr

**Office Du Tourisme Mayres Savel**

Tel : 0476721309



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

Accueil des participants la veille à 17h au camping de Savel - Montage des yolettes de 17h30 à 18h.

**Dimanche - Randonnée** : 7h45 : Réunion des chefs de nage - 8h30 : Départ unique devant le camping

Pour les accompagnateurs non rameurs possibilité d'une randonnée pédestre individuellement ou balade en bateau (MIRA).

13h15 : Repas pris en commun dans le restaurant.

# ENTRE DEUX RIVIÈRES



**10 AU 14 JUILLET**  
5 JOURS / 152 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Plébiscitée par les participants des années précédentes pour sa bonne humeur et son organisation, Entre Deux Rivières débute à la Roche-Bernard pour se terminer à Nantes. En pleine nature, vous emprunterez successivement la Vilaine, le canal de Nantes à Brest et la plus belle rivière de France : l'Erdre !! Cette randonnée est accessible aux rameurs dès une année de pratique régulière. Le parcours en vélo longe le canal, le terrain est donc sans difficulté.

## CURIOSITÉS

Vous apprécierez des paysages très variés : rives arborées, prairies, falaises, châteaux. Deux demi-journées de vélo vous permettront de découvrir les écluses qui jalonnent le canal. Les repas, concoctés par les bénévoles, raviront vos papilles et vous donneront un bel aperçu de la cuisine régionale. Un feu d'artifice, des jeux apéritifs et des soirées festives agrémenteront votre séjour. Pour conserver la légendaire convivialité de notre randonnée, nous limitons les inscriptions à 60 rameurs.





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

5 jours, du 10 au 14 juillet 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

La Vilaine, le Canal de Nantes à Brest, l'Erdre



### EMBARCATIONS

Double canoë, yolette



### TARIFS

275 € : avec hébergement, comprenant 4 nuits et 8 repas

275 € : sans hébergement, comprenant 8 repas



### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

Tarifs identiques aux rameurs



### LOCATION DE SIÈGES

40 sièges disponibles, 48 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 20 personnes

Bateaux de sécurité : 3



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

**Jour 1** : 14h départ en car du club d'aviron Léo Lagrange à Nantes pour La Roche Bernard.

**Jour 2** : de 9h à 16h30 aviron du port de la Roche Bernard, boucle vers le barrage d'Arzal, déjeuner au Port de Folloux, remontée de la Vilaine, débarquement à la cale de Rieux.

**Jour 3** : de 9h à 11h30 aviron sur le canal de Nantes à Brest, passage d'écluse, déjeuner au port de Guenrouët (piscine disponible) ; de 16h à 18h : vélo sur le chemin de halage.

**Jour 4** : de 9h à 11h30 vélo sur le chemin de halage de Blain à Vive Eve - arrêt déjeuner - puis de 15h à 17h aviron sur le canal - passage d'écluse - puis sur l'Erdre vers le port de Nort-sur-Erdre (piscine disponible au camping).

**Jour 5** : de 10h à 17h30 aviron en direction de Nantes, traversée des plaines de Mazerolles, déjeuner à Sucé sur Erdre, arrivée à Nantes au club Léo Lagrange après un aller/retour vers le centre ville.

## CONTACT



Yves TAFFORIN

CLUB LEO LAGRANGE NANTES AVIRON

0662476682

deux-rivieres@aviron-nantes-cll.com

www.aviron-nantes-cll.com



Office Du Tourisme De Nantes

Tel : 0892464044

www.nantes-tourisme.com

Office Du Tourisme De Sucé-Sur-Erdre

Tel : 0240777066

www.cceg.fr

Office du Tourisme De Nort Sur Erdre

Tel : 0251126074

www.cceg.fr

Office du tourisme de Blain

Tel : 0240871511

otsi.blain.free.fr

Office du tourisme de la Roche Bernard

Tel : 0299906798

www.damgan-larochebernard-tourisme.com

# RANDONNÉE DES PICANTINS



**13 & 14 JUILLET**  
2 JOURS / 40 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Une randonnée de 40 km qui vous fera passer de l'Oise à l'Aisne, parcours jalonné de 3 petites écluses : 20km le samedi puis trajet retour le dimanche. Les amateurs de VTT pourront suivre le long de la berge, pourvu qu'ils apportent leur VTT.

Et si vous n'êtes amateurs ni d'aviron, ni de VTT, vous pourrez nous accompagner en petit bateau de plaisance. Le SNC se réserve le droit d'annuler le bateau de plaisance si le nombre d'inscrits est inférieur à 5 personnes.



## CURIOSITÉS

La randonnée des Picantins vous fera traverser l'Histoire. Vous pourrez notamment découvrir le Château de Compiègne, ancienne résidence royale et impériale classée aux Monuments Historiques en 1994. Pour celles et ceux qui préféreront flâner en ville, un parcours vous permettra d'emprunter les remparts de Compiègne et de rencontrer ses Picantins ! Vous découvrirez ainsi le Centre-Ville historique. En prolongeant leur week-end, nos randonneurs, épicuriens ou non, pourront rapporter dans leurs valises ou déguster sur place, quelques spécialités picardes emblématiques que sont le maroilles ou la ficelle picarde.





## INFORMATIONS

 **DURÉE DE LA RANDONNÉE**  
2 jours, les 13 et 14 juillet 2019

 **LIEU DE LA RANDONNÉE**  
L'Oise et l'Aisne

 **EMBARCATIONS**  
Yolette

 **TARIFS**  
**135 €** : avec hébergement, comprenant 1 nuit et 3 repas.  
Hébergement en chambres de 2 à 6 personnes, dans une Résidence privatisée (51 places)  
**120 €** : sans hébergement, comprenant 3 repas

 **POUR LES ACCOMPAGNATEURS**  
- **Option VTT** accompagné par les membres de l'organisation : **Tarifs identiques aux rameurs**  
- **Option Bateau de plaisance** avec le Yacht Club de Compiègne :  
**150 €** : avec hébergement, comprenant 1 nuit et 3 repas  
**135 €** : sans hébergement , comprenant 3 repas

 **LOCATION DE SIÈGES**  
40 sièges disponibles, 8 €

 **SÉCURITÉ**  
Encadrement : 30 personnes  
Bateaux de sécurité : 3  
Autre : VTT sur chemin de halage

## CONTACT

 **Magali GIAUME**  
**SPORT NAUTIQUE COMPIEGNOIS**  
0662449995  
com@snc-compiegne.com  
www.snc-compiegne.com

## POUR VOTRE SÉJOUR

 **Office De Tourisme De Compiègne Et Sa Région**  
Tel : 0344400100  
tourisme@agglo-compiegne.fr  
www.compiegne-tourisme.fr

 **PROGRAMME PRÉVISIONNEL**  
**Jour 1** : 9h30 : accueil - 10h00 : au choix : visite Château de Compiègne ou visite du centre-ville historique (visite différente de celle de l'an dernier) - 12h00 : repas - 13h00 - 18h00 : 20km en yolettes avec écluses pour arriver à Attichy (possibilité de suivre en VTT ou bateau plaisance) - 18h00 - 18h30 : apéritif - 18h30 : retour sur Compiègne en bus - 20h00 : repas et soirée dansante, hébergement.  
**Jour 2** : 7h00 : petit déjeuner - 7h45 : bus pour rejoindre Attichy - 9h00 - 13h30 : 20km en yolettes avec écluses pour arriver à Compiègne (possibilité de suivre en VTT ou bateau plaisance) - 14h00 : repas

# LA MEUSE ET SES CITADELLES



**20 AU 27 JUILLET**  
8 JOURS / 180 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

La Meuse et ses Citadelles, une semaine de vacances en aviron. Randonnée itinérante connue pour son ambiance et son organisation, c'est avant tout la traversée des Ardennes à la rame. Des lieux chargés d'histoire, des paysages sauvages et grandioses vous étonneront. Venez goûter aux repas conviviaux, à la chaleur de l'accueil et à l'humour belge. Vous repartirez enchantés de cette randonnée. La formule DUO vous permet d'alterner rame et vélo. La Voie Verte côté France laisse la place au Réseau Autonome des Voies Lentes (RAVel) côté belge et offre aux rameurs l'opportunité de passer cette semaine accompagnés !

## CURIOSITÉS

La Randonnée La Meuse et ses Citadelles est l'occasion de découvrir des paysages divers tout au long du parcours. Le cours tortueux de ce fleuve, les Citadelles qui le surplombent, ses lacets verdoyants laissent place progressivement à une vallée ouverte, des falaises impressionnantes et des berges de plus en plus animées. Les dégustations, les visites, les animations enrichissent la semaine. Vous ne serez pas déçus de votre séjour parmi nous !





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

8 jours, du 20 au 27 juillet 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

La Meuse de Sedan à Namur (Belgique)



### EMBARCATIONS

Yolette



### TARIFS

**390 €** : avec hébergement, comprenant 7 nuits et 14 repas



### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

**375 €** : avec hébergement, comprenant 7 nuits et 14 repas

Location vélo : 15 € la semaine

Le cycliste n'est pas tenu de suivre la randonnée sur le halage. Il peut s'aventurer sur les côtes ardennaises.



### LOCATION DE SIÈGES

60 sièges disponibles, 5 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 20 personnes

Bateaux de sécurité : 3

Autre : Véhicule suiveur aux écluses et sur voie de halage



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

**Jour 1** : Accueil à Sedan

**Jour 2** : 13h30 - 18h00 - 29 km Sedan - Charleville

**Jour 3** : 13h30 - 18h00 - 26 km Charleville - Deville

**Jour 4** : 8h30 - 17h30 - 30 km Deville - Haybes-sur-Meuse

**Jour 5** : 8h30 - 14h00 - 22 km Haybes - Givet

**Jour 6** : 8h30 - 17h00 - 28 km Givet - Anhée

**Jour 7** : 8h30 - 14h00 - 30 km Anhée - Namur / Wépion

**Jour 8** : Régate de clôture - Namur/Wépion/ La Plante

## CONTACT



**Clotilde AVERLANT**

**AVIRON SEDANAIS**

0681246050

randosedannamur@yahoo.fr

www.rcnsm-aviron.be/sedan-namur



**HANDI-AVRON**

**Clotilde AVERLANT**

## POUR VOTRE SÉJOUR



**Office De Tourisme De Sedan**

Tel : 0324277373

sedan@charleville-sedan-tourisme.fr

www.charleville-sedan-tourisme.fr

**Office De Tourisme De Charleville-Mézières**

Tel : 0324556990

charleville@charleville-sedan-tourisme.fr

www.charleville-sedan-tourisme.fr

**Office de Tourisme De Givet Et Alentours**

Tel : 0324429243

info@valdardennetourisme.com

www.valdardennetourisme.com

**Maison du Tourisme de Dinant**

info@dinant-tourisme.fr

www.dinant-tourisme.be

**Maison du Tourisme de Namur**

info@namur-tourisme.be

www.pays-de-namur.be

# RALLYE DU CANAL DU MIDI



**12 AU 17 AOÛT**  
6 JOURS / 206 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

La randonnée traverse les départements de la Haute Garonne (le Lauragais), de l'Aude (le Carcassonné, du Minervois) et de l'Hérault (le Biterrois) sur une voie navigable unique, le Canal du Midi, classé à l'UNESCO en 1996. Vous profiterez d'un cadre ombragé le long d'une construction de plus de 3 siècles, loin de tous les bruits de l'ère moderne. Chaque écluse sera franchie hors de l'eau sur un chariot et chaque déjeuner sera pris en commun sur le bord du Canal à l'ombre des platanes centenaires.

## CURIOSITÉS

À chaque région parcourue, vous serez charmés par les odeurs, les senteurs typiques du midi et par l'accueil chaleureux des villages étapes. Vous apprécierez également la Cité médiévale de Carcassonne, une des plus grandes forteresses classée au patrimoine mondial de l'Humanité où vous séjournerez 4 nuits. Vous découvrirez une citadelle unique en Europe par sa taille et son état de conservation. Vos papilles ne seront pas déçues par les spécialités locales : le Cassoulet de Castelnaudary, le civet de taureau, la rouille de sèche à la sétoise... accompagnés des vins du pays. L'internationalisation du Rallye vous permettra également de consolider l'allemand, l'anglais, le portugais, l'italien, l'espagnol, le néerlandais et aussi l'afrikaner.





## INFORMATIONS

 **DURÉE DE LA RANDONNÉE**  
6 jours, du 12 au 17 août 2019

 **LIEU DE LA RANDONNÉE**  
Canal du midi

 **EMBARCATIONS**  
Double canoë, yolette

 **TARIFS**  
**480 €** : avec hébergement, comprenant 5 nuits et 11 repas  
location vélo : 42€  
location chariot : 40 €  
**120 €** : sans hébergement, comprenant 1 repas

 **POUR LES ACCOMPAGNATEURS**  
Tarifs identiques aux rameurs

 **LOCATION DE SIÈGES**  
72 sièges disponibles, 12 €

 **SÉCURITÉ**  
Encadrement : 25 personnes  
Sécurité assurée depuis la berge :  
1 Vélo accompagnateur/bateau + 8 vélos de l'organisation

 **PROGRAMME PRÉVISIONNEL**  
**Jour 1** : matin, Toulouse - Ayguesvives 22,8 km - après-midi, Ayguesvives - Port Lauragais 21,8 km  
**Jour 2** : matin, Port Lauragais - Castelnaudary 14,7 km - après-midi, Castelnaudary - Brame 16,6 km  
**Jour 3** : matin, Brame - Carcassonne 24,5 km - après-midi, Carcassonne - Trèbes 12,7 km  
**Jour 4** : matin, Trèbes - La Redorte 21,5 km - après-midi, La Redorte - Ventenac 21,4 km  
**Jour 5** : matin, Ventenac - Capestang 27,4 km - après-midi, Capestang - Béziers 18,2 km  
**Jour 6** : matin, Béziers 5 km

## CONTACT

 **André PERROT**  
**TOULOUSE PIERRE PAUL RIQUET**  
0670813374  
arm.perrot@orange.fr  
www.rallye-canaldumidi.org

 **HANDI-AVRON**  
André PERROT

## POUR VOTRE SÉJOUR

 **Comité Départemental Du Tourisme De La Haute-Garonne**  
Tel : 0561994400  
bienvenue@cdt-haute-garonne.com  
www.haute-garonnetourisme.com

**Comité Départemental Du Tourisme De L'Aude**  
Tel : 0468116600  
cdt.aude.payscotliere@wanadoo.fr  
www.audetourisme.com

**Office du Tourisme De Toulouse**  
Tel : 0561110222  
infos@ot-toulouse.fr  
www.toulouse-tourisme.com

**Comité départemental du tourisme de l'Hérault**  
cdt@cdt-herault.fr  
www.office-de-tourisme.net/34-Herault

**Office du tourisme de Béziers**  
Tel : 0467764700  
accueil.tourisme@beziers-mediterranee.com  
www.beziers-in-mediterranee.com

# JURAVIRON



24 AOÛT

1 JOUR / 35 KM



NIVEAU REQUIS

## PARCOURS

Pour cette nouvelle édition de la Juraviron, vous pourrez parcourir le Lac de Vouglans en 1 étape de 35 km. À cette occasion, vous découvrirez la Chartreuse, vestige du village englouti lors de la mise en eau du lac. Les organisateurs, avec l'équipe du Centre Sportif de Bellecin, vous prépareront un repas chaud.

Pour les personnes souhaitant arriver la veille ou les jours précédant la randonnée, contacter le Centre Sportif de Bellecin pour tout renseignement. Si vous le souhaitez vous pourrez également visiter le musée du jouet de Moirans en Montagne ou, pour les plus sportifs, la via ferrata Le Regardoir à Moirans en Montagne qui propose 1 heure de parcours au dessus du lac de vouglans avec une vue magnifique de ce dernier.



## CURIOSITÉS

Le lac de Vouglans est le site d'entraînement de l'Equipe de France. Beaucoup de rameurs connaissent de nom ce site sans y avoir ramé. La Juraviron donne cette possibilité. Les horaires de la randonnée permettent aux pratiquants d'organiser leur week-end sans qu'il soit trop chargé.





# DESCENTE DU CHER



**31 AOÛT & 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE**  
2 JOURS / 44 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

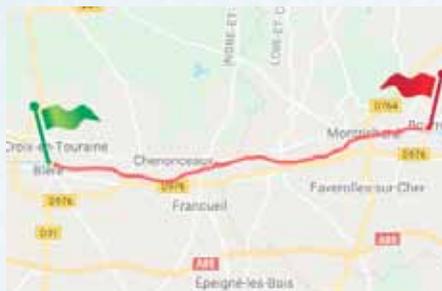
La Descente du Cher vous propose un parcours bucolique le long de ses rives, riches de châteaux et belles demeures. Vous serez accompagnés par les bateaux de sécurité des Chiens Sauveteurs de Touraine. Naviguant à proximité du château d'Amboise, lors de votre première journée vous serez invités à passer sous les arches du château de Chenonceau, moment inoubliable ! Cette année encore, notre équipe de bénévoles vous séduira par sa gentillesse et sa disponibilité. Une randonnée conviviale, mêlant gastronomie et patrimoine régional. Votre hébergement atypique vous ravira au terme d'une journée riche en émotions.



## CURIOSITÉS

Le parcours sur le Cher permet de croiser des gabares (bateau traditionnel), de voir divers petits châteaux, manoirs, moulins de la vallée du Cher, barrage à aiguilles et écluses et par beau temps des montgolfières... Vous serez accompagnés au fil de l'eau par les rameurs de l'association «Yoles de Loire», déguisés en costumes de la Belle époque.





## INFORMATIONS

 **DURÉE DE LA RANDONNÉE**  
2 jours, les 31 août et 1<sup>er</sup> septembre 2019

 **LIEU DE LA RANDONNÉE**  
Le Cher

 **EMBARCATIONS**  
Double canoë, yolette, double de mer

 **TARIFS**  
**145 €** : avec hébergement, comprenant 1 nuit et 3 repas  
Possibilité d'arriver dès le vendredi soir :  
Formule à 165 € comprenant 2 nuits et 3 repas  
**120 €** : sans hébergement, comprenant 3 repas

 **POUR LES ACCOMPAGNATEURS**  
Tarifs identiques aux rameurs

 **LOCATION DE SIÈGES**  
90 sièges disponibles, 25 €

 **SÉCURITÉ**  
Encadrement : 50 personnes  
Bateaux de sécurité : 4

## CONTACT

 **Muriel BREC**  
**AVIRON TOURS METROPOLE**  
0675072455  
rando.atm@gmail.com  
www.toursaviron.fr

## POUR VOTRE SÉJOUR

 **Office De Tourisme De Tours**  
Tel : 0247703737  
contact@tourstourisme.fr  
www.tours-tourisme.fr

**Office De Tourisme**  
**De Bléré-Chenonceaux-Montreuil**  
Tel : 0247579300  
www.chenonceaux-blere-tourisme.com

**Office de Tourisme D'Amboise**  
Tel : 0247570928  
www.amboise-valde Loire.com

 **PROGRAMME PRÉVISIONNEL**  
**Jour 1** : 9h00 - 17h00 - 22 km - Bléré- Bourré  
**Jour 2** : 7h30 - 12h30 - 22km - Bourré- Bléré

# RANDONNÉE DE LA BONNE MER'É



**07 SEPTEMBRE**  
1 JOUR / 30 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Le parcours s'effectue dans la rade de Marseille, site naturel exceptionnel. Le départ se fera dans le vieux port, avec vue sur de nombreux monuments de toutes époques (Palais du Pharo, MUCEEM, fort St Jean, ...), vous passerez ensuite entre le château d'If et les îles du Frioul. Vous voguerez vers le quartier des Goudes en direction de l'île Maire et la fameuse baie des singes. Le repas sera assuré dans le stade nautique, futur site olympique qui accueillera les épreuves de voiles en 2024. La randonnée se terminera en suivant la corniche, le valon des Auffes, l'îlot Gaby, les bains militaires et la plage des catalans.



## CURIOSITÉS

La randonnée permet de découvrir Marseille comme le firent les navigateurs grecs, il y a 2 600 ans. La rade de Marseille offre une diversité de lieux extraordinaires, du vieux port au début du site des calanques. Au départ du club centenaire situé à l'entrée du Vieux Port, nous apercevrons la basilique Notre Dame de la Garde (la bonne mère) qui, de son promontoir millénaire protège les marseillais, les forts Saint-Jean et Saint-Nicolas conçus par Vauban et l'abbaye de Saint-Victor. Nous passerons ensuite au pied du Palais du Pharo offert par Napoléon III à l'impératrice Eugénie et nous devinerons la cathédrale de la Major pour effleurer le château d'If et voir de nombreuses calanques. Nous passerons à côté du Château d'If, rendu célèbre par Alexandre DUMAS et le Comte de Montecristo. En quelques coups d'aviron, vous vous retrouverez à l'entrée du Parc des calanques, où il n'est pas rare de voir des dauphins.





# RANDONNÉE DU PRUNEAU D'AGEN



**14 & 15 SEPTEMBRE**  
2 JOURS / 40 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Le club Saint-Livradais a le plaisir de vous inviter à ramer sur le Lot dans sa large partie aval :

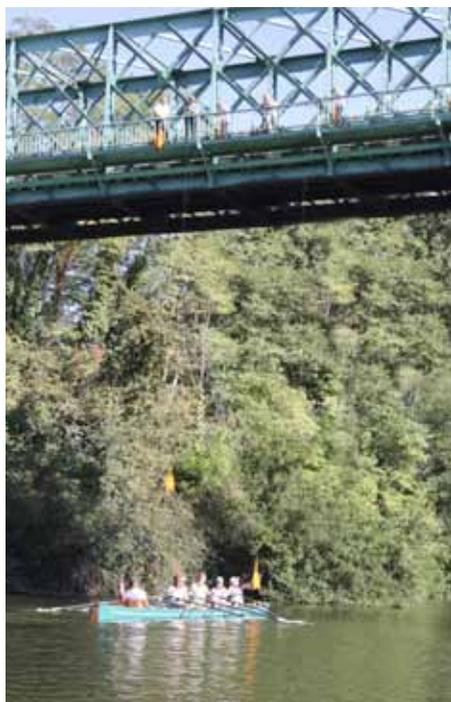
- Le samedi, après le repas d'accueil, vous vous dirigez vers le confluent du Lot en Garonne. Chaque méandre dévoile paysages et jardins enchanteurs. Après le Temple sur Lot (base d'entraînement de l'équipe de France et clubs étrangers) vous faites demi-tour devant la jolie Marina de Port Lalande. En soirée vous êtes conviés à l'apéritif et dîner du terroir dans une ambiance chaleureuse et festive. L'hébergement est organisé à Castelmoron-sur-Lot, village typique.

- Le dimanche matin vous remontez le Lot en direction de Villeneuve, balade au fil d'une nature paisible avec une halte proposée à Casseneuil : village médiéval, capitale du pruneau d'Agen. De retour au club vous partagez le dernier repas de ce week-end Lot et Garonnais. Des vélos sont mis à disposition des accompagnants.



## CURIOSITÉS

Sur sa fin de parcours, le Lot s'étale dans cette plaine qui se caractérise par une mosaïque de polyculture : légumes, céréales, tabac, noisetier ... et le célèbre prunier d'Ente dont vous pouvez découvrir l'histoire au musée du pruneau. Cette terre de Guyenne, jadis anglaise, invite à suivre le circuit des Bastides typiques du sud-ouest, tout comme ses nombreux pigeonniers qui ajoutent au charme de sa campagne et de ses collines.





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

2 jours, les 14 & 15 septembre 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

Le Lot



### EMBARCATIONS

Yolette



### TARIFS

**95 €** : avec hébergement, comprenant 1 nuit et 3 repas

**70 €** : sans hébergement, comprenant 3 repas



### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

Tarifs identiques aux rameurs



### LOCATION DE SIÈGES

40 sièges disponibles, 22 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 20 personnes

Bateaux de sécurité : 5

## CONTACT



David MATHIEU

AVIRON SAINT LIVRADAIS

0783524964

randopruneau@avironsaintlivradais.fr

www.avironsaintlivradais.fr

## POUR VOTRE SÉJOUR



Office Du Tourisme

De Villeneuve-Sur-Lot

Tel : 0553361730

villeneuve.info@tourisme-villeneuveois.fr

www.tourisme-villeneuveois.fr



## PROGRAMME PRÉVISIONNEL

**Jour 1** : 12h00 : Pique-nique offert par le club

15h00 - 17h30 : 14km - Ste livrade sur lot - Castelmoron (Aller/Retour).

19h00 : Apéritif - 20h00 : Repas terroir au club

**Jour 2** : 8h30 : Accueil des participants - Café et dégustation pruneaux.

9h00 : Réunion - Consignes de sécurité.

9h30 : 26km - Ste livrade sur lot - Bias (Aller/Retour).

12h30 : Apéritif - 13h00 : Repas au club.

# TRAVERSÉE DE PARIS ET DES HAUTS-DE-SEINE



**15 SEPTEMBRE**  
1 JOUR / 28 KM



**NIVEAU REQUIS**

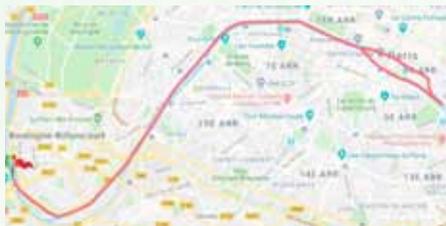
## PARCOURS

Situé aux portes de Paris et en bord de Seine, le parc départemental de l'Île-de-Monsieur à Sèvres propose plus de 7 hectares d'espaces verts dédiés aux sports et aux loisirs. Le Village Nautique permet ainsi à la ligue d'Île-de-France d'aviron avec le comité départemental d'aviron des Hauts-de-Seine d'accueillir chaque année plus de 1 000 rameurs dans de bonnes conditions et dans un cadre exceptionnel. Après un petit-déjeuner convivial aux aurores, plus de 200 bateaux prennent le départ au pont de Sèvres. S'en suit un parcours de 28 km sur la Seine jusqu'au cœur de la Capitale pour une visite touristique originale et inoubliable : l'esplanade des Invalides, la Tour Eiffel, l'Assemblée Nationale, quai d'Orsay, Notre Dame... et sans oublier les 33 ponts chargés d'histoire qui décorent la Seine par leurs architectures particulières et variées. Le temps d'une demi journée, vous serez les heureux privilégiés d'un parcours unique en aviron ! C'est la seule fois dans l'année où nous avons l'autorisation de ramer dans Paris ! La Traversée de Paris et des Hauts-de-Seine se termine par un repas convivial et festif.

## CURIOSITÉS

La Seine a vu s'édifier au-dessus d'elle tous les témoignages du développement de la plus belle ville du monde. Cette randonnée permet d'ajouter de la poésie, des relents d'histoire de France et une certaine grandeur à la pratique de notre sport. On ne peut longer les quais, passer sous le Pont-Neuf ou sous l'arche unique du Pont Alexandre III sans éprouver de sensations particulières. En certains endroits, c'est impressionnant, peut-être parce que c'est aussi revenir au tout début de notre histoire, lorsque la Seine était l'unique chemin de commerce de cette petite île qui allait devenir notre capitale.





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

1 jour, le 15 septembre 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

La Seine



### EMBARCATIONS

Yolette, yole de mer à 4



### TARIFS

36 € : sans hébergement, comprenant 1 repas



### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

20 € : sans hébergement, comprenant 1 repas



### LOCATION DE SIÈGES

100 sièges disponibles, 25 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 100 personnes

Bateaux de sécurité : 25

## CONTACT



Francois BANTON

LIGUE AVIRON ILE-DE-FRANCE

0662907608

contact@aviron-iledefrance.org

www.aviron-iledefrance.org



HANDI-AVRON

Pedro FERREIRA

0642754387

pedro6311@gmail.com

## POUR VOTRE SÉJOUR



Office Du Tourisme De Paris

Tel : 0892683000

www.parisinfo.com

Parc Nautique Ile-De-Monsieur

Tel : 0141141010

syndicat.mixte@ile-de-monsieur.fr

www.ile-de-monsieur.fr



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

Accueil à la base nautique de l'île de Monsieur et distribution des T-shirts et de la feuille de route. Embarquement par groupe de 20 bateaux. Départ vers 7h15 et arrivée vers 10h30 à l'île de Monsieur dans les Hauts de Seine (92). Depuis la base nautique, remontée de la Seine jusqu'au quai Saint-Bernard : 14 km. Demi-tour au quai Saint-Bernard pour descendre la Seine jusqu'au Pont de Saint Cloud. Déjeuner et animation musicale au restaurant de la base nautique.

# BOUCLE DE PENO



**22 SEPTEMBRE**  
1 JOUR / 22 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Le parcours vous mènera tout d'abord côté Est vers la plage de l'Almanare, haut lieu de compétitions de kitesurf et de planches à voile, où vous pourrez admirer un phénomène géographique rare qu'est le tombolo double de la presqu'île de Giens.

Il se poursuivra le long de la presqu'île de Giens jusqu'à l'île Longue et les îlots sauvages des Fourmigues. Ensuite, le parcours continue en laissant les Fourmigues à tribord, après une traversée de 5 km, jusqu'aux falaises du Bau Rouge. Vous pourrez ensuite, en longeant la côte en retour vers votre point de départ, découvrir le littoral très préservé de Carqueiranne. Ce parcours évolue au sein d'une zone classée «Natura 2000».

## CURIOSITÉS

Carqueiranne est une station balnéaire située en bord de mer entre la commune d'Hyères et Le Pradet. Elle est encadrée par la montagne du Mont des Oiseaux et à l'ouest par la colline de la Colle Noire. Les paysages croisés sont très variés de la plage de sable fin de l'Almanarre, aux îlots des Fourmigues, et la côte rocheuse du Bau Rouge. Nous sommes au contact de la nature, au bord d'une côte préservée avec de nombreux espaces protégés. Carqueiranne bénéficie d'un microclimat qui favorise la production de fleurs et en particulier la tulipe, cette fleur est d'ailleurs devenue l'emblème de la commune.





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

1 jour, le 22 septembre 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

Mer Méditerranée



### EMBARCATIONS

Double de mer, yole de mer à 4



### TARIFS

**35 €** : sans hébergement, comprenant 2 repas

Repas provençal samedi soir : 25€

Panier Repas dimanche midi : 10€



### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

Tarifs identiques aux rameurs



### LOCATION DE SIÈGES

30 sièges disponibles, 15 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 20 personnes

Bateaux de sécurité : 5



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

Possibilité d'arriver la veille, le samedi 21/09/2019 : accueil des participants et réception des bateaux de 9h00 à 13h00 ; sortie encadrée de 14h00 à 16h30. Le tour de la baie de Giens fait environ 23 km, départ à 9h00 le dimanche 22/09/2019 du port des salettes, arrivée à 12h00 au port des Salettes.

## CONTACT



**Céline QUENTIN**

**CLUB NAUTIQUE DES SALETTES**

0658288266

[celine.quentin@gmail.com](mailto:celine.quentin@gmail.com)

[www.cn-salettes.org](http://www.cn-salettes.org)



### HANDI-AVIROIR

**Didier RENARD**

0646822994

[gisele.renard@neuf.fr](mailto:gisele.renard@neuf.fr)

## POUR VOTRE SÉJOUR



**Mairie De Carqueiranne**

Tel : 0494234467

[contact@carqueiranne.fr](mailto:contact@carqueiranne.fr)

[www.carqueiranne.fr](http://www.carqueiranne.fr)

**Office De Tourisme Hyères**

Tel : 0494018450

[www.hyeres-tourisme.com](http://www.hyeres-tourisme.com)

# RANDONNÉE DU CHASSELAS



**21 & 22 SEPTEMBRE**  
2 JOURS / 48 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

L'aviron Club Moissac sera ravi de vous accueillir durant deux jours sur son magnifique plan d'eau pour un parcours total de 48 km sur le Tarn et la Garonne. L'embarquement se fera le samedi matin au Club de Moissac. Nous passerons sous le Pont Napoléon pour un parcours silencieux et verdoyant en compagnie de cormorans, hérons... en direction de la réserve naturelle de l'île aux oiseaux sur le Plan d'Eau à St Nicolas. Après un savoureux repas, nous naviguerons sur la Garonne en direction du pont à Malause où on fera demi-tour pour un retour au club en fin d'après midi. Puis, afin de clore dignement cette première journée, nous vous proposerons une soirée festive avec un hébergement à deux pas du centre ville de Moissac et de son cloître classé par l'Unesco. Le lendemain, nous prendrons la direction du Pont canal ainsi que celle du château de Sainte-Livrade pour un parcours de 16 km qui saura également vous ravir.



## CURIOSITÉS

Moissac, grand site de Midi-Pyrénées, est riche de mille ans d'histoire. Son cloître roman et le tympan de son abbatale Saint-Pierre classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Nous aurons le plaisir de vous faire découvrir et déguster un autre fleuron de Moissac : le Chasselas, raisin de table, premier fruit à obtenir une AOC et les melons PHILIBON mûris sur les coteaux entourant Moissac. Nous vous promettons une cure de Chasselas, Melons et Soleil pendant deux jours !!!





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

2 jours, les 21 et 22 septembre 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

Le Tarn et la Garonne, bief de moissac



### EMBARCATIONS

Double canoë, yolette



### TARIFS

150 € : avec hébergement, comprenant 1 nuit et 3 repas

120 € : sans hébergement, comprenant 3 repas



### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

Tarifs identiques aux rameurs



### LOCATION DE SIÈGES

70 sièges disponibles, 40 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 10 personnes

Bateaux de sécurité : 5

## CONTACT



Joseph GEA

AVIRON CLUB MOISSAC

0603483325

randonneeduchasselas@gmail.com

## POUR VOTRE SÉJOUR



Office De Tourisme De Moissac

Tel : 0532096936

randos@tourisme-moissac-terresdes-confluences.fr

www.tourisme-moissac-terresdes-confluences.fr



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

Jour 1 : 15 km - de 09h30 à 12h00 + repas et 15 km - de 14h30 à 17h00 + repas

Jour 2 : 18 km - de 09h30 à 12h30 + repas

# DU RHÔNE AU LAC



**21 & 22 SEPTEMBRE**  
2 JOURS / 65 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

La particularité du parcours du samedi est de sillonner le même jour à la fois le Bugey et la Savoie. Vous naviguerez tout d'abord sur le canal du Haut-Rhône creusé dans les années 80 par la Compagnie Nationale du Rhône (CNR). À hauteur du barrage de Lavours, vous emprunterez l'écluse de Savières qui vous mènera sur le canal de Savières, reliant le Rhône au Lac et dont la particularité est de s'inverser de sens en cas de crue du Lac ou du Rhône. Vous traverserez une grande partie du très joli village de Chanaz, un des plus beaux villages de France avant d'arriver au Lac du Bourget, majestueux entre Jura et préAlpes. Sur la côte sauvage, vous pourrez admirer l'abbaye de Hautecombe si le temps le permet et si le lac ne réveille pas ses colères légendaires. Tout ce parcours est bordé des montagnes du Jura côté Bugey avec le Grand Colombier pour point culminant. Puis côté Savoie, la montagne de l'épine avec sa célèbre Dent du Chat et les montagnes des Alpes, avec le Mont Revard portes des Bauges et Hauts massifs. Le dimanche, vous arpenterez le canal du Haut-Rhône sur une grande partie de son parcours avec une halte sur le lac du Lit au Roi. Pour certains vous pourrez déguster les vins du Bugey lors d'une visite de cave, pour d'autres vous pourrez continuer votre périple et dépasser la confluence avec le Rhône naturel avec parfois une navigation plus sportive.

## CURIOSITÉS

La singularité de cette randonnée réside dans la variété et la qualité des paysages traversés. Le lac du Bourget, entre Bauges et Bugey, le plus grand lac de France vous offrira des paysages à couper le souffle. La Dent du Chat célèbre par sa légende du chat monstrueux qui terrorisait les voyageurs franchissant le col. Le Mont Revard, premier pas vers les hautes montagnes des alpes et au loin la chaîne de Belledonne et ses crêtes acérées. Le fougueux fleuve Rhône et son canal creusé par la main de l'homme pour permettre la création d'une électricité propre et durable grâce aux barrages installés tout au long de son parcours dans une nature sauvage et préservée.





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

2 jours, les 21 et 22 septembre 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

Canal du Haut Rhône, Canal de Savière,  
Lac du Bourget



### EMBARCATIONS

Yolote



### TARIFS

56 € : sans hébergement, comprenant 2 repas



### POUR LES ACCOMPAGNEURS

Tarifs identiques aux rameurs



### LOCATION DE SIÈGES

45 sièges disponibles, 20 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 12 personnes  
Bateaux de sécurité : 3



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

**Jour 1** : Départ de la base d'aviron de Virignin à 9h00 (rendez-vous sur place à 8h00) canal du haut-Rhône (12km), écluse de Savière (portage des bateaux), canal de Savières (4km), repas restaurant au bord du canal vers 12h30, vers 14h00 lac du Bourget côté ouest jusqu'à l'abbaye de Hautecombe (5km), traversée du lac et retour par la côte Est (8km), retour par le canal de Savières, et le canal du haut-Rhône (16km)... Possibilité de 40km si les conditions de navigation (météo) ne permettent pas de ramer en sécurité sur le lac du Bourget.

**Jour 2** : départ de la base d'aviron de Virignin (9h00) (rendez-vous sur place 8h00) canal du Haut-Rhône, Lac du Lit au Roi, au choix : visite d'une cave viticole bio (16km) ou poursuite du parcours vers la confluence avec le Rhône naturel (25km) retour au club pour 13h00 pour le repas... Après midi libre...

## CONTACT



**Pascal CAVALCANTE**  
**AVIRON BUGEY HAUT-RHÔNE**  
0689702562  
pascal.cavalcante@k-net.fr  
www.avironbugey.fr



**HANDI-AVIRON**  
**Pascal CAVALCANTE**

## POUR VOTRE SÉJOUR



**Ot De Bugey Sud Et Du Grand Colombier**  
Tel : 0479812906  
contact@bugeysud-tourisme.fr  
www.bugeysud-tourisme.fr

**Office De Tourisme De Yenne**  
Tel : 0479367154  
www.dentduchat.com

# ROUTE BLEUE DU SEL ET DES PÊCHEURS



**22 SEPTEMBRE**  
1 JOUR / 30 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Nous vous amenons au cœur des espaces remarquables du Parc naturel Régional de la Narbonnaise en Méditerranée, à la source du Canal du Midi « Patrimoine mondial UNESCO », de Port la Nouvelle aux salins de Gruissan par la mer ou le canal du midi selon la météo. Cette route bleue patrimoniale fait partie des itinéraires culturels européens Mer & Terre du label européen « Cultura Via ODYSSEA® ». Une itinérance qui valorise l'art de vivre dans les villes-ports, leurs voies bleues de navigation, les espaces naturels, les patrimoines, la culture et les savoir-faire locaux.

Dans le sillon de la route Bleue du Sel et des Pêcheurs, l'exigence de la protection de la biodiversité et de la mise en valeur conjointe du patrimoine du sel, de la pêche et des paysages est une éthique qui va bien aux rameurs, amoureux et respectueux des espaces naturels sensibles.

## CURIOSITÉS

Vous profiterez de tout un programme d'animations sur le week-end comme une course gourmande qui part des salins de la Palme jusqu'aux salins de Gruissan, de nombreuses dégustations, musiques, tables gourmandes, ambiances authentiques et festives. Le Golfe antique, site de la randonnée, est également un paradis pour les amoureux du nautisme avec la glisse et son mondial du vent, le char à voile, le paddle. La vigne, les salins, les villages de pêcheurs...sont autant d'escales gourmandes à vivre.





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

1 jour, le 22 septembre 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

Mer Méditerranée



### EMBARCATIONS

Double de mer, yole de mer à 4



### TARIFS

30 € : sans hébergement, comprenant 1 repas  
Inscription 15 € - Repas 15 €



### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

25 € : sans hébergement, comprenant 1 repas  
et le petit déjeuner gourmand



### LOCATION DE SIÈGES

50 sièges disponibles, 15 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 14 personnes  
Bateaux de sécurité : 3



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

Possibilité d'arrivée la veille avec repas

8h00 : Accueil des participants avec petit déjeuner gourmand

8h45 : Mise à l'eau des embarcations

9h15 : Départ de Port la Nouvelle en direction de Gruissan 15 km

12h00 : Apéritif et repas à Gruissan

14h30 : Départ retour de Gruissan à Port la Nouvelle 15 km

17h00 : Pot de l'amitié

## CONTACT



**Elisabeth CALAMEL**  
**AVIRON NOUVELLOIS**

0681 493604

[mit.odyssea@gmail.com](mailto:mit.odyssea@gmail.com)

## POUR VOTRE SÉJOUR



**Office De Tourisme De La Palme**

Tel : 0967205688

[lapalme@grandnarbonnetourisme.fr](mailto:lapalme@grandnarbonnetourisme.fr)

[www.route-bleue-sel-pecheurs.com](http://www.route-bleue-sel-pecheurs.com)

**Office De Tourisme De Gruissan**

Tel : 0468490900

[www.route-bleue-sel-pecheurs.com](http://www.route-bleue-sel-pecheurs.com)

# LES COULEURS DE LA MARNE



**05 OCTOBRE**  
1 JOUR / 40 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Dans cette portion de la rivière, non autorisée aux bateaux marchands sur plus des trois-quarts, le parcours se déroule dans une campagne automnale, calme et sereine dans les méandres pittoresques de la Marne en cet endroit. Au court de cette balade, vous croiserez le Moulin de Quincangrogne sur la Marne, la Dhuz, alimentation en eau potable de Paris, localisable par un site de sculptures sur pierre. Ensuite, vous découvrirez Chalifert, son écluse à tribord, qui n'est pas empruntée pendant cette randonnée. Vous pourrez voir, entre autres curiosités, à babord, le ponton de débarquement des porte-conteneurs de l'usine d'enfouissement, le village de Précý, dont Yves Duteil a été le Maire et l'habitation de la chanteuse Barbara occupé durant 24 ans, puis à 16 km, le village d'Annet-sur-Marne. À votre arrivée à mi-parcours de la randonnée (20 km), vous rencontrerez le barrage de Trilbardou (infranchissable) et débarquerez sur le site de l'usine élévatoire, propriété de la ville de Paris, remontant l'eau de la Marne dans le canal de l'Ourcq.



## CURIOSITÉS

Vous découvrirez des sites inattendus, une faune variée avec près de 71 espèces d'oiseaux répertoriées aujourd'hui. Vous naviguerez dans un site privilégié situé à l'Est du Bassin Parisien. La Marne est la plus longue rivière de France avec ses 525 km. Le parcours est de 40 km aller/retour dans un environnement boisé et parsemé d'îles. Vous visiterez le site de l'usine élévatoire datant de 1865 toujours en activité, accompagné d'un conférencier.





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

1 jour, le 05 octobre 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

La Marne



### EMBARCATIONS

Yolette



### TARIFS

45 € : sans hébergement comprenant le repas et la visite du site à Trilbardou



### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

38 € : sans hébergement comprenant le repas et la visite du site à Trilbardou



### LOCATION DE SIÈGES

30 sièges disponibles, 15 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 15 personnes  
Bateaux de sécurité : 4

## CONTACT



### Fabienne PÉCHÉ

SOCIETE NAUTIQUE DE LAGNY AVIRON  
0689580226  
fab.aviron@gmail.com  
www.lagny-aviron.com

## POUR VOTRE SÉJOUR



### Communauté D'Agglomération De Marne Et Gondoire

Tel : 0160354350  
accueil@marneetgondaire.fr  
www.marneetgondaire.fr

### Office De Tourisme De Marne Et Gondoire

Tel : 0164021515  
officedetourisme@marneetgondaire.fr  
www.marneetgondaire-tourisme.fr



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

7h30 : petit déjeuner et montage des bateaux - 8h30 : Réunion chef de bord consignes sécurité et distribution des encas - 9h00 : départ au pont Maunoury à Lagny - 12h00 environ : arrivée à Trilbardou, apéro musical - 13h00 : déjeuner chaud - 14h30 : visite de l'usine élévatoire - 15h15 : retour via Lagny - 17h00 : arrivée au Club - 17h30 : goûter - 18h00 : remise des récompenses et pot de l'amitié.

# DESCENTE DE L'AA



**06 OCTOBRE**  
1 JOUR / 25 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

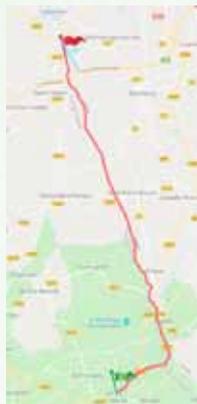
La Descente de l'Aa est une randonnée de 25 km de Houlle à Gravelines. Le départ a lieu sur la Houlle, à Houlle, au plein cœur du marais Audomarois. La Houlle se jette dans l'Aa à Watten, 4 km plus loin. C'est à partir de cet embranchement que les rameurs navigueront sur la partie à grand gabarit de l'Aa avant de rejoindre une partie plus sauvage quelques kilomètres plus loin après la bifurcation avec la Haute Colme. Le pont-levis de la Bistade est levé au passage des bateaux, à grand renfort de klaxon, pour le plaisir des curieux qui accourent à chaque passage. Les rameurs pourront contempler la faune (canards colverts, hérons, signes, ...) et la flore tout au long de la descente de ce petit fleuve qui serpente la plaine côtière. Les rameurs passeront devant le club avant d'aller faire demi-tour un peu plus loin. La randonnée se soldera par un pot de l'amitié et un repas pris dans l'enceinte historique du club de Gravelines US Aviron situé au bord de l'Aa à Saint Georges-sur-l'Aa.



## CURIOSITÉS

La Descente de l'Aa est la randonnée la plus au Nord de l'Hexagone. L'Aa canalisée, qui relie la région audomaroise à Gravelines où elle se jette à la mer, serpente à travers la plaine côtière où elle sert de frontière naturelle entre les départements du Nord et du Pas de Calais. Gravelines est une ville fortifiée par Vauban qui comporte une particularité : nous pouvons en faire entièrement le tour sur terre et sur l'eau. Le Nord, ses traditions, son accueil chaleureux, mérite d'être connu et les organisateurs vous attendent nombreux pour vous faire partager la beauté de leur région.





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

1 jour, le 06 octobre 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

La rivière l'Aa



### EMBARCATIONS

Yolette



### TARIFS

**52 €** : avec hébergement, comprenant 1 nuit et 1 repas

**30 €** : sans hébergement, comprenant 1 repas



### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

**42 €** : avec hébergement, comprenant 1 nuit et 1 repas

**20 €** : sans hébergement, comprenant 1 repas

Possibilité de suivre la randonnée en vélo (non fourni)



### LOCATION DE SIÈGES

40 sièges disponibles, 13 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 12 personnes

Bateaux de sécurité : 2



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

8h00 : Accueil sur le lieu de départ au pied de la Houlle avec une collation

9h45 : Mise à l'eau et départ groupé

Parcours de 4km sur la Houlle puis 21km sur l'Aa jusque Gravelines. Demi-tour pour une arrivée à Saint Georges-sur-l'Aa au club d'Aviron de Gravelines.

Pot de l'amitié et repas au club House de Gravelines US Aviron.

## CONTACT



Florent LEGAY

**GRAVELINES UNION SPORTIVE  
AVIRON**

0633742084

[descentedelaa@gmail.com](mailto:descentedelaa@gmail.com)

[www.gravelinesusaviron.com](http://www.gravelinesusaviron.com)



## POUR VOTRE SÉJOUR

**Office De Tourisme Des Rives De L'Aa**

Tel : 0328519400

[contact@gravelinestourisme.fr](mailto:contact@gravelinestourisme.fr)

[www.tourisme-gravelines.fr](http://www.tourisme-gravelines.fr)

# RANDONNÉE DES ILES DE LÉRINS



**06 OCTOBRE**  
1 JOUR / 25 KM



**NIVEAU REQUIS**

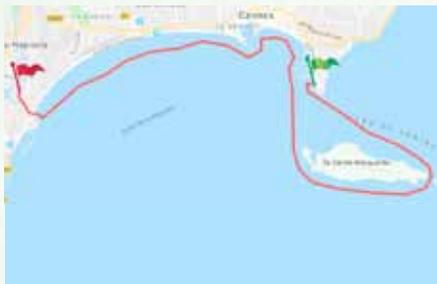
## PARCOURS

En partant de la pointe du Palm Beach, tout au bout de La Croisette, les rameurs-randonneurs se dirigent d'abord vers le Fort du « masque de fer » sur l'île Sainte-Marguerite. En naviguant sur les eaux bleu turquoise entre les deux îles de Lérins, on pourra admirer le site naturel et préservé des îles et se rapprocher ensuite des plages de la Croisette. Un petit tour dans la baie de Cannes et devant le Palais des festivals avant de se diriger vers le San Peyre, petite colline au pied du magnifique massif de l'Esterel. Un peu de retour au calme en remontant la Siagne avant de débarquer au club.

## CURIOSITÉS

On peut aller visiter le Fort de l'Île Sainte-Marguerite ou l'Île Saint-Honorat et son monastère. Pour les citadins, une promenade sur la Croisette avec ses hôtels, ses magasins de luxe et son Palais des Festivals, s'impose. Il ne faut pas oublier de faire un tour au « Suquet », la vieille ville avec son musée de la Castre et tous les petits restaurants typiques de la rue Saint-Antoine.





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

1 jour, le 06 octobre 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

Mer Méditerranée



### EMBARCATIONS

Double de mer, yole de mer à 4



### TARIFS

29 € : sans hébergement, comprenant 1 repas



### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

20 € : sans hébergement, comprenant 1 repas



### LOCATION DE SIÈGES

35 sièges disponibles, 18 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 20 personnes

Bateaux de sécurité : 5

## CONTACT



Lydie JOUVRAY

**ROWING CLUB CANNES-MANDELIEU**

0603173870

lydiejouvray@gmail.com

www.rccannesmandelieu.com

## POUR VOTRE SÉJOUR



**Office Du Tourisme Cannes**

Tel : 0493392453

tourisme@palaisdesfestivals.com

www.cannes.destination.fr



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

Accueil possible la veille avec animations paddle et/ou vélo électrique.

Départ de Cannes depuis Bijou Plage. Tour de l'île Sainte-Marguerite et passage entre les deux îles de Lérins, retour vers la baie de Cannes. Cap sur le massif de l'Estérel et l'embouchure de la Siagne à Mandelieu.

# RAND'EAU ANCILEVIENNE



**13 OCTOBRE**  
1 JOUR / 28 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

La randonnée consiste en un tour du grand lac d'Annecy au départ du club d'Annecy-le-Vieux. Nous nous dirigeons vers Annecy, en longeant les jardins du palace de l'Impérial, l'esplanade du Paquier, puis c'est l'île aux cygnes et le pont des Amours. Après le jardin de l'Europe on peut découvrir la vieille ville et le château d'Annecy. Nous longeons ensuite la rive gauche du lac, la montagne du Semnoz, Sévrier, Saint-Jorioz puis le château de Duingt sur sa presqu'île, bâti au XIe siècle. On passe dans le « petit lac » et on traverse vers Angon pour remonter ensuite la rive droite, Talloires et sa baie, le Roc de Chère avec ses aplombs rocheux, Menthon Saint-Bernard et son château puis Veyrier-du-Lac qui est la dernière étape avant le retour à notre point de départ.



## CURIOSITÉS

C'est un des lacs les plus purs d'Europe, entouré des montagnes des massifs des Aravis, dont le point culminant est la Tournette à 2 352 m, et des Bauges. En octobre, les arbres couvrant ces massifs prennent des couleurs somptueuses. Outre ces curiosités naturelles, de nombreux monuments sont à voir tout au long du parcours, les châteaux d'Annecy, de Duingt et de Menthon, des palaces et des villas pittoresques.





## INFORMATIONS

 **DURÉE DE LA RANDONNÉE**  
1 jour, le 13 octobre 2019

 **LIEU DE LA RANDONNÉE**  
Lac d'Annecy

 **EMBARCATIONS**  
Yolette

 **TARIFS**  
35 € : sans hébergement, comprenant 1 repas

 **POUR LES ACCOMPAGNATEURS**  
20 € : sans hébergement, comprenant 1 repas

 **LOCATION DE SIÈGES**  
250 sièges disponibles, 20 €

 **SÉCURITÉ**  
Encadrement : 25 personnes  
Bateaux de sécurité : 8

## CONTACT

 **Selim BOULENOUAR**  
**CLUB DES SPORTS ANNECY LE VIEUX**  
0664688723  
la\_randeau@yahoo.fr  
www.csav-aviron.fr

## POUR VOTRE SÉJOUR

 **Office De Tourime Du Lac D'Annecy**  
Tel : 0450450033  
info@annecytourisme.com  
www.lac-annecy.com

 **PROGRAMME PRÉVISIONNEL**  
9h : Départ Petit Port à Annecy-le-Vieux, direction Annecy - Sevrier - St Jorioz  
Traversée du lac au niveau de la cascade d'Angon  
Retour par Talloires - Menthon - Veyrier  
Arrivée Petit Port Annecy-le-Vieux vers 12h

# BOUCLE DU VIDOURLE



**09 & 10 NOVEMBRE**  
2 JOURS / 25 KM



**NIVEAU REQUIS**

## PARCOURS

Ce week-end en Camargue se décompose en une journée de randonnée sur les canaux et une journée de navigation-découverte de l'aviron de mer. Le départ de la randonnée est donné au coeur du pittoresque port de pêche du Grau-du-Roi. Vous remonterez ensuite le cours de ce fameux «Vidourle» pour être plongé au milieu des magnifiques espaces de la Camargue sauvage. Vous remonterez ensuite le Canal du Rhône à Sète puis vous emprunterez le « petit canal » bordé de pins parasols pour rejoindre Aigues-Mortes. C'est pour finir par le canal d'Aigues-Mortes que vous retournerez au Grau-du-Roi en longeant les salins du Midi, avec ses montagnes de sel (camelles) avant de regagner le port du Grau du Roi.

## CURIOSITÉS

Cette randonnée vous fera croire à l'été persistant car à cette époque, en ces contrées, l'hiver est seulement pour les autres. Vous devrez vous glisser avec précautions dans ces espaces magnifiques nés de l'étalement du Grand Rhône qui vient ici se diluer et se perdre avec une suprême élégance dans la méditerranée qui l'engloutit. Au fil de l'eau, les rameurs découvriront la petite Camargue, la ville fortifiée, la baie et le canal d'Aigues-Mortes, les marais salants, le canal du Rhône à Sète, le Vidourle, le pittoresque port du Grau du Roi, les camelles de sel des salins du Midi, Port Camargue, la plus grande marina d'Europe.





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

2 jours, les 09 et 10 novembre 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

Canal du Rhône à Sète



### EMBARCATIONS

Double canoë, yolette, double de mer, yole de mer à 4



### TARIFS

**175 €** : avec hébergement, comprenant 2 nuits et 3 repas

**125 €** : sans hébergement, comprenant 3 repas  
Tarif à la carte possible



### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

**110 €** : avec hébergement, comprenant 2 nuits et 3 repas

**70 €** : sans hébergement, comprenant 3 repas



### LOCATION DE SIÈGES

120 sièges disponibles, 20 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 20 personnes

Bateaux de sécurité : 6



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

**Jour 1** : 9h00 : Départ du club pour une randonnée sur le fleuve Vidourle, puis le canal du Rhône à Sète : 2 parcours possibles, petite boucle 21 km ou grande boucle de 25 km, dans les 2 cas retour au club par le canal d'Aigues Mortes - 12h00 - 13h00 : Retour au club

**Jour 2** : selon les conditions météo, initiation aviron de mer - Départ 8h00 pour 2 rotations de 10 km dans la baie d'Aigues Mortes.

## CONTACT



**Hubert BAQUIÉ**

**AVIRON TERRE DE CAMARGUE**

**LE GRAU DU ROI**

0666467945

com.loisirs\_avirontc@yahoo.com

<https://avirongrauduroi.wordpress.com>

## POUR VOTRE SÉJOUR



**Office Du Tourisme**

Tel : 0466516770

[accueil@letsgrau.com](mailto:accueil@letsgrau.com)

[www.letsgrau.com](http://www.letsgrau.com)

# TRAVERSÉE DE LA BAIE DES ANGES



**07 & 08 DÉCEMBRE**  
2 JOURS / 30 KM



**NIVEAU REQUIS**

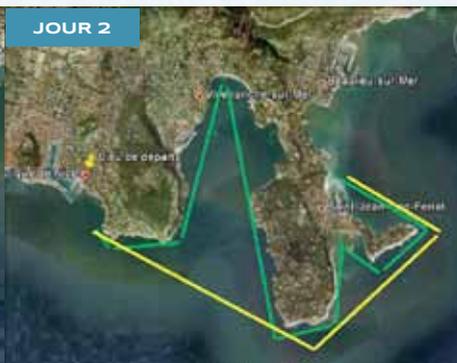
## PARCOURS

Depuis maintenant bientôt 20 ans, la randonnée de la Baie des Anges est le rendez-vous incontournable en décembre. Le parcours permet à tous ceux qui ne connaissent pas encore Nice de découvrir la ville sous son plus bel angle, la mer ! Et pour ceux qui la connaissent déjà, ils pourront s'émerveiller des conditions atmosphériques dont jouit la Côte d'Azur à cette époque de l'année. Le parcours proposé, abordable par tous, présente un caractère sportif qui mettra tout le monde en appétit pour apprécier les différents repas qui vous seront proposés. Les plus courageux pourront même se baigner dans la méditerranée.

## CURIOSITÉS

La ville de Nice vue de la mer, adossée à des collines parfois enneigées à cette époque de l'année, offre certainement l'un des cadres les plus magnifiques qui soit. Prenez le temps d'aller visiter la vieille ville, d'arpenter évidemment la promenade des anglais, mais aussi de vous rendre sur les marchés aux fleurs ouverts toute l'année et une fois encore de goûter les spécialités culinaires puisque, après de tels efforts, il est évidemment nécessaire de se restaurer. Nice au mois de décembre, c'est à chaque fois du soleil, une mer calme et un décor fleuri.





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

2 jours, les 07 & 08 décembre 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

Mer Méditerranée



### EMBARCATIONS

Double de mer, yole de mer à 4



### TARIFS

**140 €** : avec hébergement, comprenant 1 nuit et 3 repas

**80 €** : sans hébergement, comprenant 3 repas



### POUR LES ACCOMPAGNATEURS

Tarifs identiques aux rameurs



### LOCATION DE SIÈGES

100 sièges disponibles, 20 €



### SÉCURITÉ

Encadrement : 50 personnes

Bateaux de sécurité : 8

## CONTACT



**Florian CHEDRUE**  
**CLUB NAUTIQUE DE NICE**  
0612631188  
florow@hotmail.fr

## POUR VOTRE SÉJOUR



**Office Du Tourisme De La Ville De Nice**  
Tel : 0492144614  
info@otcnice.com  
www.nicetourisme.com



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

**Jour 1** : départ du CNN pour une découverte de la ville de Nice par la mer en naviguant en Baie des Anges

**Jour 2** : découverte des côtes plus sauvages en direction de St Jean Cap Ferrat en passant par la rade de Villefranche

# LA CIOTAT - L'ÎLE VERTE



16 JUIN

1 JOUR / 5 KM



NIVEAU REQUIS

## PARCOURS

En partant du Nouveau Port de Plaisance de La Ciotat, les randonneurs se dirigeront vers la Calanque Saint-Pierre d'où l'on peut admirer le fameux Bec de l'Aigle, ils continueront leur navigation vers la Calanque Seynerolles. En contournant l'île, ils pourront admirer le site naturel boisé et préservé de l'île et se rapprocher successivement de la Calanque d'Isserot et la Grande Calanque avant de terminer le tour de l'île en naviguant vers la Calanque de La Plageolle. Retour au calme avant de débarquer au Centre Nautique de La Ciotat.

## CURIOSITÉS

Située au sein d'un site naturel, l'île verte est à moins de 600m du célèbre Bec de l'Aigle et à 1.5 km du port de La Ciotat.

L'île fait partie du parc naturel des Calanques mais ne ressemble en aucun point aux Iles Marseillaises proches. La Ciotat adossée au Bec de l'Aigle, fait face à la mer, bordée à l'ouest par des hautes falaises tombant directement sur la mer, et se prolongeant au nord par le Cap Canaille (face au port réputé de Cassis). Ces dernières, les falaises Soubeyranes atteignent 390 m ce qui les place en tête des plus hautes de France et parmi les plus hautes falaises maritimes d'Europe. À découvrir également, le Parc du Mugel, le Palais des Frères Lumières, le chantier naval, le fort Saint Pierre.





## INFORMATIONS



### DURÉE DE LA RANDONNÉE

1 jour, le 16 juin 2019



### LIEU DE LA RANDONNÉE

Mer Méditerranée



### EMBARCATIONS

Double de mer, yole de mer à 4



### TARIFS

10€ pour le repas



### POUR LES ACCOMPAGNEURS

Tarifs identiques aux rameurs



### LOCATION DE SIÈGES

30 sièges disponibles, Gratuit



### SÉCURITÉ

Encadrement : 30 personnes

Bateaux de sécurité : 2

## CONTACT



Marie LE BORGNE  
SOCIÉTÉ NAUTIQUE AVIRON - LA  
CIOTAT

0682284968

marieveronique.leborgne@gmail.com

www.snclaciotat.com



### HANDI-AVRON

Dominique GUENDE

0617502983

lavisourire13@gmail.com

## POUR VOTRE SÉJOUR



Office du Tourisme de la Ciotat

Tel : 0442086132

bienvenue@destinationlaciotat.com

www.laciotat.info



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

Randonnée en boucle de 5km sans arrêt ni étapes sur le parcours.

Départ à 10h - Retour à 12h30 + pique-nique

# POINT RANDON'AVIRON



## Découvrez la France en naviguant librement !

Vous n'avez pas pu vous libérer pour la randonnée du Chasselas ? Ou bien, vous rêvez de découvrir la Bretagne par la mer du côté de Trégunc ? Nous avons ce qu'il vous faut ! Rendez-vous dans les clubs labellisés Point Randon'Aviron et profitez librement de leurs bassins et des curiosités offertes par leur région.

Il existe à ce jour 16 Points Randon'Aviron dans toute la France :

- 01 - Cherbourg : Cherbourg Club Aviron de Mer
- 02 - Fontainebleau-Avon : Association Nautique Fontainebleau-Avon
- 03 - Moissac : Association Nautique de Moissac
- 04 - Nantes : Cercle de l'Aviron de Nantes - Randonnée sur l'Erdre
- 05 - Saint-Cassien : Base de Saint-Cassien
- 06 - Saintes : Club d'Aviron Saintais
- 07 - Trégunc : Trégunc Aviron
- 08 - Vouglans : Club d'Aviron de Vouglans
- 09 - Embrun : Club d'Aviron d'Embrun
- 10 - Sevrier : Aviron de Sevrier
- 11 - La Seyne-sur-mer : Aviron Seynois
- 12 - Mulhouse : Rowing Club de Mulhouse
- 13 - Cannes : Rowing Club Cannes-Mandelieu
- 14 - Nogent-sur-Seine : Cercle de l'Aviron Nogentais
- 15 - Strasbourg : Cercle de l'aviron de Strasbourg
- 16 - Cordelle : Comité départemental de la Loire

Vous pouvez retrouver toutes les informations sur les différents Points Randon'Aviron sur le site [www.ffaviron.fr](http://www.ffaviron.fr) ou en contactant la Fédération au 01 45 14 26 40.

# Carte des points Randon'Aviron 2019





## Handi-Aviron et randonnées

Certaines randonnées sont proposées aux rameuses et rameurs en situation de handicap. Les différents lieux de pratique des randonnées ne sont pas tous adaptés, cependant l'organisateur fera de son mieux pour vous accueillir et vous faciliter l'accès tout au long de la randonnée.

Mais attention, s'il vous facilite l'accès, il ne dispose pas obligatoirement du matériel adapté et ne sera pas forcément en mesure d'accueillir tous les types de handicap.

Si l'envie de parcourir la France en ramant vous démange, n'hésitez pas à vous rapprocher des clubs et des organisateurs pour connaître leurs possibilités. Ils seront ravis de vous accueillir !



En 2019, 10 randonnées proposent d'accueillir des rameuses et des rameurs en situation de handicap.



N°	Nom de la randonnée	Contact
01	RANDO DES MIMOSAS	Guylaine MARCHAND 06 15 25 02 52 guylaine.marchand@sfr.fr
03	RANDONNÉE DU LAC DE VILLEREST	Christophe GARRIVIER 06 30 76 81 22 garrivier.christophe@wanadoo.fr
08	YOL'ERDRE	Brice HUAULME 02 40 50 67 45 bhualme@canantes.com
13	LES TROIS RIVIÈRES	Christine CELHAIGUIBEL 06 72 00 46 17 kikicelhaiguibel@wanadoo.fr
29	LA MEUSE ET SES CITADELLES	Clotilde AVERLANT 06 81 24 60 50 caverlant@yahoo.fr
30	RALLYE CANAL DU MIDI	André PERROT 06 70 81 33 74 arm.perrot@orange.fr
34	TRAVERSÉE DE PARIS ET DES HAUTS-DE-SEINE	Pedro FERREIRA 06 42 75 43 87 pedro6311@gmail.com
36	BOUCLE DE PENO	Didier RENARD 06 46 82 29 94 gisele.renard@neuf.fr
38	DU RHÔNE AU LAC	Pascal CAVALCANTE 06 89 70 25 62 pascal.cavalcante@k-net.fr
RANDO ADAPTÉE	LA CIOTAT - L'ÎLE VERTE	Dominique GUENDE 06 17 50 29 83 lavisourire13@gmail.com

# LA CHARTE DE LA RANDONNÉE

Organiser une randonnée demande de mettre en place un certain nombre de règles et de moyens afin d'assurer les conditions d'une promenade aussi sûre que possible. Les organisateurs retenus pour le circuit Randon'Aviron assurent mettre en place ces conditions en remplissant au minimum les engagements énoncés ci-dessous. En échange, il est demandé aux participants de se tenir informés des caractéristiques de la manifestation à laquelle ils s'inscrivent et de souscrire aux conditions rappelées dans cette charte.

## > LES ENGAGEMENTS DU RANDONNEUR

**Le rameur randonneur reconnaît :**

- Être en possession **d'une licence de la FFA** en cours de validité. *(Les rameurs **pratiquant à l'étranger** et licencié d'une fédération nationale doivent être couverts en prenant un **titre initiation**, ainsi que les accompagnateurs non rameurs).*
- Savoir bien nager.
- Avoir un niveau de forme physique et de pratique en aviron suffisant pour accomplir le parcours (être au **minimum** titulaire du **brevet aviron d'argent** et **brevet d'endurance de 25km en bateau long**).
- Respecter le code de la navigation en vigueur, les règles et consignes mises en place par l'organisateur.

**À bord de chaque embarcation :**

- Chaque rameur doit avoir à sa disposition une brassière de sécurité.
- L'équipage est muni d'écoques et d'une corde de 10 m de longueur et d'un diamètre de 10 mm pour amarrage et remorquage éventuel. Selon la manifestation, une gaffe ou un compas peuvent être exigés.
- L'équipage nomme en son sein **un chef de bord** (qualifié et majeur) qui doit :
  - Veiller à la sécurité de l'équipage et au respect de la réglementation fluviale ou maritime.
  - Connaître le programme de la randonnée et les consignes de sécurité. Il assiste aux éventuelles réunions.
  - Vérifier l'état du matériel avant le départ.
  - S'assurer de l'expérience et de la compétence de ses équipiers et du barreur..

## > LES ENGAGEMENTS DE L'ORGANISATEUR

**L'organisateur est une association membre de la FFA.**

**L'organisateur de randonnée s'engage à :**

- Être en possession des autorisations administratives nécessaires.
- Avoir vérifié que tous les véhicules et installations fixes ou mobiles utilisés soient bien couverts par un contrat d'assurance.
- Mettre en place et maintenir durant toute la durée de l'épreuve une logistique et un **dispositif de sécurité adapté** en accord avec les autorités compétentes (police fluviale, affaires maritimes...).
- Préciser dans le programme envoyé aux participants, le caractère de l'épreuve (**non compétitif**), le **type d'embarcations adapté au plan d'eau** (mer, rivière, mixte...) ainsi que les aménagements éventuels à réaliser sur les embarcations (pontages, etc.).
- Avertir les participants des horaires et caractéristiques du parcours, des consignes de sécurité. Consigner ces informations dans un document écrit à transmettre aux chefs de bord avant le départ.
- Afficher et rappeler les informations concernant le parcours.
- Pour les randonnées en rivière, lac et mer, ainsi que sur les canaux sur lesquels on procède à l'éclusement, un nombre minimum de bateaux à moteur doivent assurer la sécurité.
- Sur les canaux de faible largeur, en l'absence d'éclusement des embarcations (le franchissement des écluses se faisant par portage), une sécurité « mobile » pourra être assurée depuis le chemin du halage.

# 10 RÈGLES SIMPLES POUR VOTRE SÉCURITÉ

01. Avant de partir vérifiez l'état de votre bateau ainsi que celui de l'ensemble du matériel embarqué (brassières, écopos, gaffe, bouts, etc.).
02. Prenez connaissance du parcours et des caractéristiques du bassin.
03. Respectez le code de la navigation et n'oubliez pas :
  - qu'en règle générale, dans les chenaux, la navigation s'effectue en tenant sa droite comme sur route;
  - que la navigation commerciale et la navigation à voile sont prioritaires;
  - que la navigation est interdite de nuit et par temps de brouillard.
04. Soyez vigilants à l'approche des barrages et respectez scrupuleusement les consignes données par les organisateurs pour le franchissement des écluses.
05. Quand vous circulez sur le chemin de halage, n'oubliez pas les autres promeneurs.
06. Évaluez régulièrement la force du courant et la profondeur de l'eau, ces deux facteurs peuvent varier d'un bief à l'autre.
07. Embarquez et débarquez contre le courant ou le vent dominant. Munissez votre barreur d'une pagaie pour pouvoir manœuvrer votre bateau lorsque les avirons sont "rentrés".
08. Quand vous croisez une embarcation qui crée une vague dans son sillage, si votre bateau n'est pas autovideur, placez-le parallèlement à la vague afin d'embarquer un minimum d'eau.
09. Si vous n'avez pas de barreur, retournez-vous régulièrement.
10. Ne perdez jamais les autres embarcations de vue.



Voies Navigables de France (VNF) est un établissement public, gestionnaire de la majeure partie du réseau fluvial français, qui exploite, modernise et développe 6 700 kilomètres de fleuves, rivières, canaux, près de 4 000 ouvrages d'art (écluses, barrages ...) et 40 000 hectares de domaine public fluvial.

Les rameurs pratiquent sur ces voies d'eau et peuvent emprunter ces ouvrages, qui sont parfois des composantes de l'attractivité touristique de nos régions.

Voies Navigables de France et la Fédération Française d'Aviron œuvrent conjointement à développer la pratique de l'aviron de loisirs et de randonnée, tout en sensibilisant les rameurs à l'univers fluvial des voies d'eau, notamment par sa valorisation et sa protection.

Par l'organisation de nos randonnées, nous nous attachons à développer l'offre touristique de nos territoires et à contribuer à la mise en valeur de l'utilisation de la voie d'eau.





# LE TROPHÉE RANDON'AVIRON 2018

La FFA met à l'honneur les clubs s'étant illustrés sur les manifestations inscrites au circuit.

Le Trophée Randon'Aviron récompense le club dont les rameurs ont parcouru le plus grand nombre de kilomètres.

**Le Trophée Randon'Aviron 2018 a été attribué à :**  
**Boulogne 92.**

Les rameurs du club Boulogne 92 ont parcouru 8879 kilomètres en ayant participé à 21 randonnées du circuit.

Par ailleurs, tout club dont les rameurs ont effectué plus de 1.000 km et participé à 4 randonnées, au minimum, dans l'année reçoit l'attestation des 1.000 km de Randon'Aviron.

Le brevet 2018 des « 1.000 km de Randon'Aviron » a été décerné aux clubs suivants :

Boulogne 92, RC Port-Marly, CA Lyon, AV Meyzieu, CN France, AC Lyon Caluire, AC Villennes-Poissy, SN Oise, Aviron Marne Et Joinville, COMA Argenteuil, EN Aix Les Bains, SN Nancy, AV Decines, RS Champigny Sur Marne, AC Orléans-Olivet, RC Cannes-Mandelieu, SN Perreux, SN Caen Calvados, Schelcher Aviron Club St-Maur, CN Meaux, AUN Lyon, CN Limoges, AUN Lille, CN Saint Cassien, SN Haute Seine, CA Léo Lagrange Nantes, UC Toulouse, Excenevex Skiff, SN Compiègne, CAM La Rochelle, CN Nice, ACL Aiguebelette, CA Thonon, CS Annecy Le Vieux, SN Basse Seine, AC Pays Viennois, ENCOU, CNA Rouen, SR Metz, CA Marseille.

À la mémoire de Marie-Christine WESOLOWSKI qui a oeuvré, avec humour et bienveillance, à la conception du catalogue Randon'Aviron depuis sa première parution.

## FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AVIRON

17 boulevard de la Marne 94736 Nogent-sur-Marne CEDEX

Tél. : +33 (0)1 45 14 26 40

Fax : +33 (0)1 48 75 78 75

contact@ffaviron.fr

www.ffaviron.fr

