

# Randonnées Aviron 2023

## Commission « Loisirs »

### Les Randonnées ? Kesako ???

Il s'agit de parcours effectués généralement en Yolette sur des distances allant de 20 à 40 km par jour.

Les randonnées sont organisées selon les cas sur 1 jour, 2 jours, ou plus.

Les randonnées sont organisées par les différents clubs d'aviron et sont labellisées et validées par la Fédération Française d'Aviron dans le respect de la charte établie.

C'est l'occasion le temps d'une journée, d'un week end, ou plus, de passer un temps convivial ensemble et avec d'autres clubs en pratiquant notre sport sur d'autres lieux, plus magiques les uns que les autres.

Nous avons sélectionné pour 2023 certaines randonnées issues du catalogue disponible sur [www.ffaviron.fr](http://www.ffaviron.fr)

Le descriptif est issu du catalogue 2022, dans l'attente de l'édition 2023.

Il pourrait ainsi avoir quelques changements mineurs.

# C'est Top !!! ... Mais ai-je le niveau ???

La fédération recommande d'être titulaire du brevet d'endurance, c'est-à-dire :



- Être capable physiquement de parcourir au moins 20 km sur 1 journée
- Être capable de changer de place sur l'eau

Ainsi, la fédération a classé les randonnées par niveau :

Vous ramez depuis au moins 1 an et possédez le brevet Longue distance (Randonnée du Club de Juillet 2021)

Niveau 1 + Une pratique régulière qui vous confère une bonne forme physique

Vous ramez depuis au moins 2 ans et être en pleine forme physique.

*La commission sportive du club se réserve le droit de statuer sur l'aptitude du rameur à pratiquer la randonnée visée*

## C'est décidé, je m'inscris .... Comment ???



**Yaentrainement**  
*Y'a entrainement ce soir ?*

*Toute inscription est ferme et définitive au versement des arrhes demandées (sauf cas de force majeure)*

Les dates limites d'inscription ont été fixées selon

- le nombre de bateaux disponibles à la location par chaque club organisateur.
- l'affluence aux randonnées. Certaines sont prises d'assaut et demandent parfois 1 an d'anticipation !!!

## Combien ça coûte ???

Le coût est estimé en tenant compte



- Du prix de la location d'une place sur un bateau loué (« prix de la coulisse »), décidé par l'organisateur
- Du prix des repas et éventuels hébergements pour les randonnées de 2 jours et +, proposé par l'organisateur
- Du coût du transport, généralement en covoiturage à nous répartir

### BON A SAVOIR

L'Aviron Décinois prend à sa charge le prix d'1 « coulisse » par saison par rameur ...

**Merci le Club !!!**



# Randonnées Aviron 2023

Nom & Departement	Dates de la Randonnée	Date limite d'inscription	Niveau mini requis	Distance	Budget Estimé par personne
Randonnée des Mimosas	11 & 12 Février 2023	mercredi 21 décembre 2022	1	35 km	190 €
Le jardin de la mer à Sète (34)	Samedi 1er et Dimanche 2 Avril	mercredi 21 décembre 2022	3	55 km	180 €
Traversée de Lyon	1er Mai	mercredi 1 mars 2023	2	28 km	40 €
Saône avec nos amis du Danemark	Jeudi 18 au Samedi 21 Mai	mercredi 1 mars 2023	2	40 km	150 €
Les Gorges de La Loire (42)	Samedi 10 et Dimanche 11 Juin	mercredi 1 février 2023	1	40 km	120 €
Lac du Monteynard (38)	Dimanche 2 Juillet	mercredi 1 février 2023	1	28 km	60 €
Rando du club de Décines	Dimanche 9 Juillet	mercredi 28 juin 2023	1	21 km	Barbecue participatif
Canal du Midi (Toulouse)	Dimanche 20 à Samedi 26 Août	mercredi 1 février 2023	4	210 km	600 €
Juraviron (Bellecin)	Samedi 26 Août	mercredi 1 mars 2023	2	35 km	80 €
Descente du Cher (18)	Samedi 9 et Dimanche 10 Septembre	mercredi 1 mars 2023	2	44 km	220 €
Coupe des Dames à Angers (49)	Samedi 14 et Dimanche 15 Octobre	samedi 1 avril 2023	1	15 km	250 €



*Toute inscription est ferme et définitive, au versement des arrhes demandées (sauf cas de force majeure)*

**Le coût par personne est estimé en fonction**

- Du prix de la location d'une place sur un bateau loué (« prix de la coulisse »), décidé par l'organisateur
- Du prix des repas et éventuels hébergements pour les randonnées de 2 jours et +, proposé par l'organisateur
- Du coût du transport, généralement en covoiturage à nous répartir

# FEVRIER 2023 – Rando des Mimosas (St Cassien 06 )

Date	Durée	Parcours	Niveau requis	Budget total estimé par personne	Date limite d'inscription sur Y a Entraînement
11 & 12 Février 2023	2 Jours	35 Km		190 Euros	21 Décembre 2022

## Descriptif 2022



RANDO DES MIMOSAS

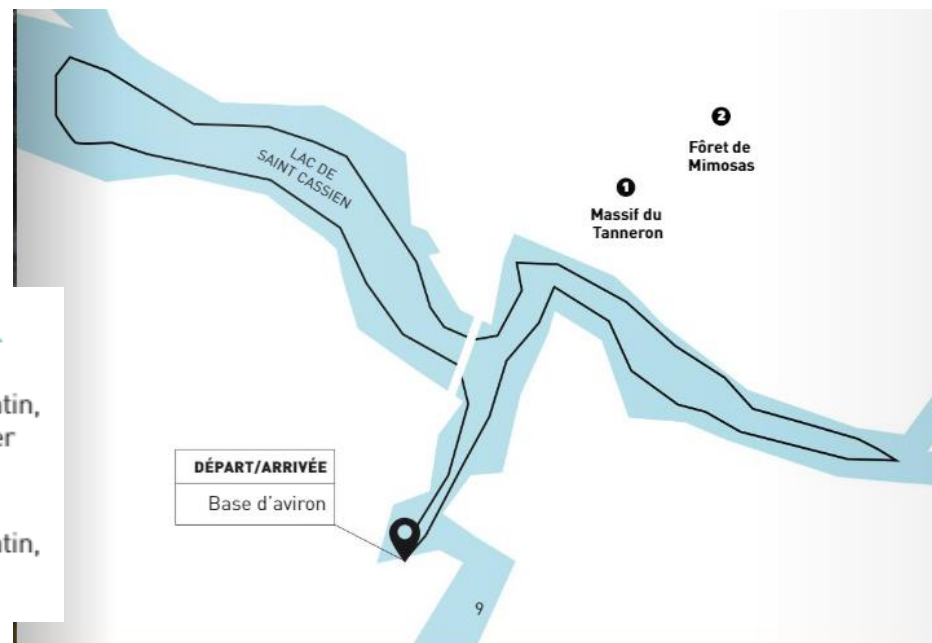
### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

#### JOUR 1


15-20 km sur le lac de St Cassien, rando le matin, déjeuner sur place, visite forêt mimosas, dîner provençal

#### JOUR 2

15-20 km sur le lac de St Cassien, rando le matin, déjeuner sur place



# AVRIL 2023 - Sète ( Hérault )

Date	Durée	Parcours	Niveau requis	Budget total estimé par personne	Date limite d'inscription sur Y a Entraînement
1 <sup>er</sup> & 2 Avril 2023	2 Jours	55 Km		180 Euros	21 Décembre 2022

*Attention : l'accès prioritaire à l'inscription pour cette randonnée pour les personnes inscrites en 2022 pour laquelle notre déplacement n'a pu se faire en raison de la non possibilité de louer des bateaux*

## Descriptif 2022

### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

#### JOUR 1


- 08H00** Accueil des équipages avec petit déjeuner
- 08H30** Réunion de sécurité
- 09H00** Mise à l'eau des bateaux au départ de Balaruc
- 10H00** Traversée des canaux de Sète puis direction la mer
- 13H00** Repas traiteur convivial sur la plage, animation avec chants sévillans. Découverte des joutes languedociennes
- 16H00** Possibilité de visite des vieux gréements ou Spa Thermal (non pris en charge par le club)
- 18H30** Apéritif convivial puis soirée libre

#### JOUR 2

- 08H30** Petit déjeuner
- 09H00** Réunion de sécurité
- 09H30** Mise à l'eau des bateaux
- 10H00** Traversée de l'Étang de Thau le long des tables conchylicoles
- 13H30** Repas traiteur convivial, Spa thermal O'balia (non pris en charge par le club)
- 16H00** Quartier libre



# MAI 2023 – Traversée de Lyon

Date	Durée	Parcours	Niveau requis	Budget total estimé par personne	Date limite d'inscription sur Y a Entraînement
1 <sup>er</sup> Mai 2023	1 Jour	28 Km		40 €uros	1 <sup>er</sup> Mars 2023

## Descriptif 2022

### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

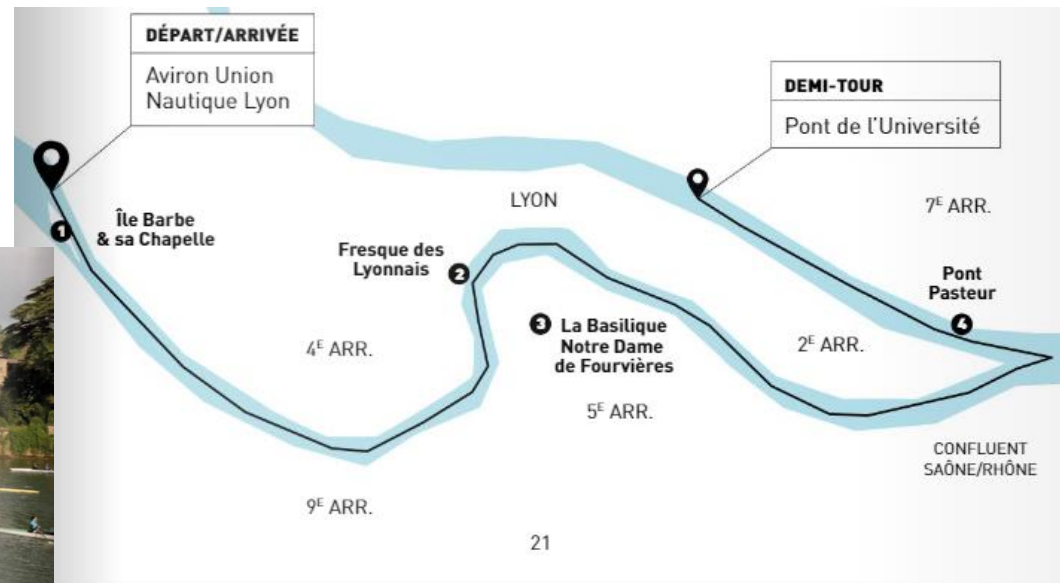
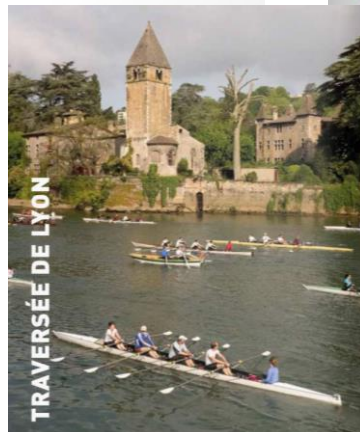
**8H** Accueil autour d'un café, pointage des inscriptions, distribution du sac randonneur, préparation des bateaux

**9H** Embarquement

**9H30** Départ de la randonnée face à l'île Barbe en direction du centre de Lyon

**13H** Retour des premiers bateaux, apéritif

**13H30** Repas



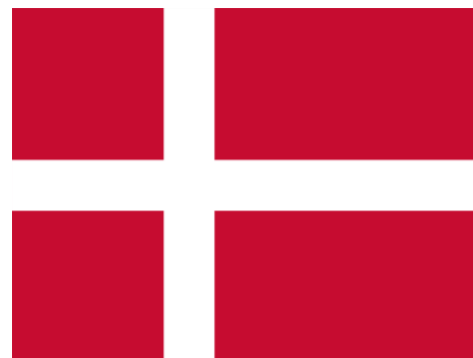
# ASCENSION – MAI 2022 – Echange Danemark

Date	Durée	Parcours	Niveau requis	Budget total estimé par personne	Date limite d'inscription sur Y a Entraînement
18 au 21 Mai 2023	À confirmer	40 Km		100 Euros	1er Mars 2023

Nous entretenons depuis une dizaine d'années des échanges avec un club du Danemark, sous l'impulsion de 2 sœurs, l'une habitant en France et ayant ramé à Décines, l'autre résidant au Danemark et ramant à Roskilde

Cette année l'échange a lieu en FRANCE

Lieu : Trévoux sur la Saône





# JUIN 2023 – Les Gorges de la Loire (42)

Date	Durée	Parcours	Niveau requis	Budget total estimé par personne	Date limite d'inscription sur Y a Entraînement
10 & 11 Juin 2023	2 Jours	40 Km		120 Euros	1 <sup>er</sup> Février 2023

## Descriptif 2022

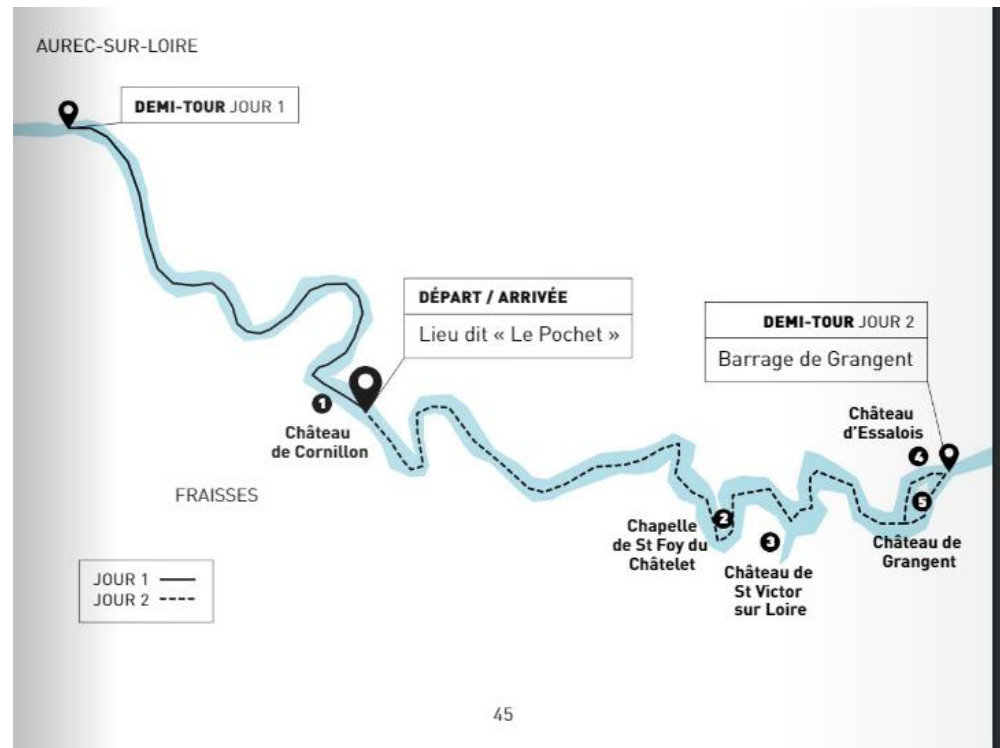
### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

#### JOUR 1

- 12H00** Accueil à l'hébergement, repas tiré du sac à prendre sur la base nautique
- 14H00** Départ du Lieu-dit Le Pochet St Paul en Cornillon pour une navigation libre de 15 km jusqu'à Aurec ou marche autour des gorges de la Loire
- 16H30** Retour sur le site de départ
- 17H00** Visite de la miellerie des gorges de la Loire
- 19H00** Apéritif en plein air et repas à Aurec-Etape

#### JOUR 2

- Petit-déjeuner à l'hébergement
- 08H30** Briefing et attribution des bateaux
- 09H30** Départ Lieu dit Le Pochet St Paul en Cornillon vers le barrage de Grangent sur 22 km
- 13H00** Retour vers le Pochet (une extension de 10 km en amont est possible portant la distance totale à 32 km), apéritif et repas sous chapiteau à la base nautique US Vigie Mouette





# JUILLET 2023 – Lac du Monteynard (38)

Date	Durée	Parcours	Niveau requis	Budget total estimé par personne	Date limite d'inscription sur Y a Entraînement
2 Juillet 2023	1 Jour	28 Km		60 €uros	1 <sup>er</sup> Février 2023

## Descriptif 2022

### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

#### LA VEILLE

**17H00** Accueil des participants avec pot d'accueil puis montage des yolettes.  
Possibilité de nuit au camping de Mayres Savel, à proximité de la base nautique (voir avec le prestataire).

#### 3 JUILLET : RANDONNÉE

**07H45** Réunion des chefs de bord.

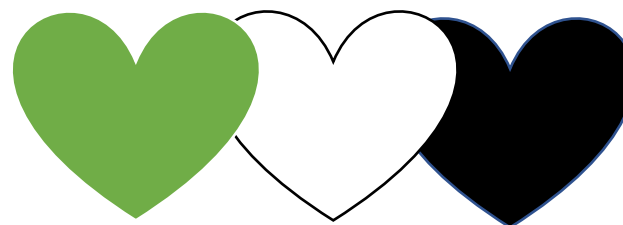
**08H30** Départ unique de la base nautique de Mayres Savel. 28 km jusqu'au barrage de Monteynard et retour sous les 2 passerelles himalayennes de l'Ebron et du Drac.

**13H15** Repas au restaurant du camping de Mayres Savel (proximité immédiate de la base nautique).



# JUILLET 2023 – Décines Rando des Barrages

Date	Durée	Parcours	Niveau requis	Budget total estimé par personne	Date limite d'inscription sur Y a Entraînement
9 Juillet 2023	1 Jour	21 Km	Pour Tous	Participation Barbecue	30 Juin 2023




Organisée pour tous, le but 1<sup>er</sup> est de valider le brevet longue distance pour ceux qui ne l'ont pas, se tester sur une longue distance, et ainsi pouvoir participer aux autres randonnées

Distance : 21 km

Lieu : Club => barrage de Jonage => barrage de Cusset => remontée aux tôles => club

# AOUT 2023 – Canal du Midi (Toulouse - Béziers)

Date	Durée	Parcours	Niveau requis	Budget total estimé par personne	Date limite d'inscription sur Y a Entraînement
20 au 26 Août 2023	5 Jours de rame	210 Km		600 Euros	1 <sup>er</sup> Février 2023

## PROGRAMME PRÉVISIONNEL

**JOUR 1** Matin, Port Lauragais - Castelnaudary 14,7 km.  
Après-midi, Castelnaudary - Brame 16,6 km.

**JOUR 2** Matin, Bram - Carcassonne 24,5 km.  
Après-midi, Carcassonne - Trèbes 12,7 km.

**JOUR 3** Matin, Trèbes - La Redorte 21,5 km.  
Après-midi culturelle : visite guidée de la cité de Carcassonne sur réservation.


**JOUR 4** Matin, La Redorte - Ventenac 21,4 km.  
Après-midi, Ventenac - Capestang 27,4 km.

**JOUR 5** Matin, Capestang - Béziers 18,2 km.  
Après-midi, Béziers 5 km. Soirée festive.

**JOUR 6** Départ.



# AOUT 2022 - Lac de Vouglans (Jura)

Date	Durée	Parcours	Niveau requis	Budget total estimé par personne	Date limite d'inscription sur Y a Entraînement
26 Août 2023	1 Jour	35 Km		80 €uros	1 <sup>er</sup> Mars 2023

## Descriptif 2021

**ESCAPADE** 35

### JURAVIRON

La Juraviron fête ses 20 ans ! Au coeur du Jura, cette randonnée vous permettra de naviguer sur le lac de Vouglans et de découvrir le centre sportif de Bellecin, connu pour être le site d'entraînement de l'équipe de France d'aviron. La Juraviron se veut festive et ludique. La partie Nord, en direction du pont de la Pyle, permet de découvrir une zone peu fréquentée par les rameurs. La partie Sud, en direction du barrage, permet de découvrir la zone habituelle d'entraînement de l'équipe de France. Au cours du parcours, vous pourrez admirer la Chartreuse marquant l'emplacement des vestiges encore présents du village englouti lors de la mise en eau du lac. 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 bénéficie d'une vue magnifique sur le lac.

**26 AOÛT**    **1 JOUR / 35 KM**    **NIVEAU REQUIS**

**INFORMATIONS**

**LIEU DE LA RANDONNÉE**  
Lac de Vouglans

**EMBARCATIONS**  
Yolette

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

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

**LOCATION DE SIÈGES**  
70 sièges disponibles, 22 €

**CONTACT**

**CLUB D'AVIRON DE VOUGLANS**  
Martin GONCALVES  
06 32 11 46 57  
avironvouglans@yahoo.fr

**POUR VOTRE SÉJOUR**

**OFFICE DE TOURISME DE CLAIRVAUX LES LACS**  
03 84 25 25 47  
mairie@clairvaux-les-lacs.com  
www.clairvaux-les-lacs.com

**COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE TOURISME DU JURA**  
03 84 87 08 77  
cdt@jura-tourism.com  
www.cdt-jura.fr

**PROGRAMME PRÉVISIONNEL**

- 07h30 Réunion des délégués
- 08h00 Départ de la randonnée
- 13h30 Verre de l'amitié + repas

74 | LES PLUS BELLES RANDONNÉES 2021 | ESCAPADE



**DEMI-TOUR**

La Tour de Meix

Île de la Pyle

**DÉPART/ARRIVÉE**  
Base nautique de Bellecin

Port de la Mercantine

Site de la Chartreuse village englouti

Cascade de la Pèle

Bellecin

**DEMI-TOUR**  
Barrage de Vouglans

Itinéraire

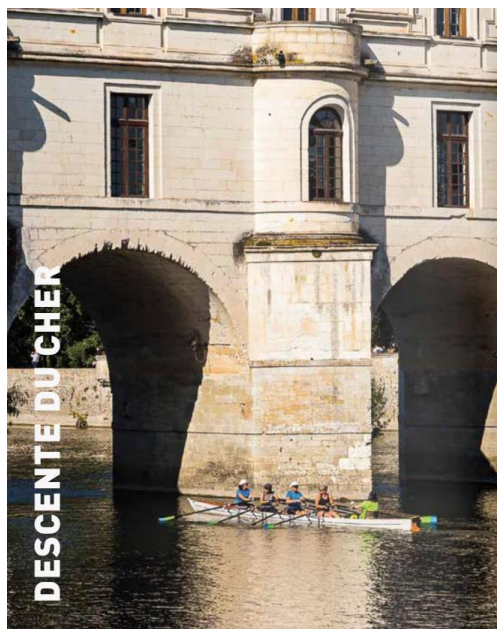
Points d'intérêts

75

# SEPTEMBRE 2023 – Descente du Cher (Tours)

Date	Durée	Parcours	Niveau requis	Budget total estimé par personne	Date limite d'inscription sur Y a Entraînement
9 & 10 Septembre 2023	2 Jours	44 Km		220 Euros	1 <sup>er</sup> Mars 2023

## Descriptif 2022



### PROGRAMME PRÉVISIONNEL

#### JOUR 1

**09H00-17H00** 22 km : Bléré-Bourré, pique-nique avec spécialités locales et dîner avec ambiance musicale (Banda), nuit dans des hébergements atypiques (yourte, cabane magique, tipis...)


#### JOUR 2

**07H30-12H30** 22 km : Bourré-Bléré, déjeuner en fin de randonnée avec ambiance musicale (jazz manouche)





# OCTOBRE 2023 – Coupe des Dames (Angers)

Date	Durée	Parcours	Niveau requis	Budget total estimé par personne	Date limite d'inscription sur Y a Entraînement
14 & 15 Octobre 2023	2 Jours	15 Km		250 €uros	1 <sup>er</sup> Avril 2023

## Descriptif 2022



### Catégorie "Coupe des Dames" le samedi :

- Loisir : toute rameuse J14 ou plus n'ayant pas été inscrite aux championnats de France (jeune, senior ou master) et/ou au critérium national FFA lors des 2 dernières saisons (soit les saisons 2020/2021 et 2021/2022 pour l'édition du 15 octobre 2022).
- Master/Open : Toute rameuse de catégorie d'âge J14 ou plus, ne répondant pas au critère ci-dessus
- Les bateaux composés de rameuses loisirs et de deux, ou plus, rameuses de la catégorie Open concourent dans la catégorie Open.

### Catégorie "Coupe des Messieurs" du dimanche :

- Loisir : tout rameur J14 ou plus n'ayant pas été inscrit aux championnats de France (jeune, senior ou master) et/ou au critérium national FFA lors des 2 dernières saisons (soit les saisons 2020 et 2021 pour l'édition du 17 octobre 2021).
- Master/Open : Tout rameur de catégorie d'âge J14 ou plus, ne répondant pas au critère ci-dessus
- Les bateaux composés de rameur loisirs et de deux, ou plus, rameurs de la catégorie Open concourent dans la catégorie Open.

### Catégorie "Coupe Mixte" du dimanche :

- Tout équipage composé de 4 rameuses et de 4 rameurs. Il n'y a pas de catégories open ou loisirs, tous les équipages sont classés sur le même classement.
- Les équipages composés de 5 rameuses ou plus concourent dans la catégorie Coupe des Messieurs. Il est impératif de respecter la proportion de 50/50 entre hommes et femmes pour concourir dans la catégorie mixte.