



Niort Aviron Club et AS Curie club APPN



J30: "Quand on rame à l'unisson..." - l'APPN découvre l'aviron (08/06/2022)

"Quand on rame à l'unisson...
...on va aussi vite que les poissons."

Farel et Alba (déjà !) nous l'avait bien dit en direct des championnats de France de Raid multisports de l'île de la Réunion en mai dernier. Illustration aujourd'hui pour cette première des deux séances d'aviron programmées avec le Niort Aviron Club. Ghani, le directeur technique, nous avait prévu un beau programme, épaulé par les bénévoles Marie, Patrick, Xavier entre autres. Sous le regard et conseils de la présidente Françoise, 9 des 18 élèves de l'option APPN ont choisi de participer à cette aventure.

20-25 min de vélo

2h environ à la base nautique

- Sortie des bateaux
- Ergomètre (rameur)
- tank à ramer
- skiff (monoplace), "deux de couple" (biplaces) voire yolette (4 places + barreur)
- Nettoyage et rangement des bateaux

20-25 min de vélo

Ils reviendront le 22/06 pour une exploration plus poussée tandis qu'un nouveau groupe viendra s'initier en même temps. Il est encore temps de venir compléter (5-6 places).



Ergomètres