

# Stage Aviron

HENNEBONT (56)

PERFECTIONNEMENT ADULTES

23 au 26 sept. 2026



TECHNIQUE  
PERFORMANCE  
COHÉSION  
ANALYSE



## Venez vous perfectionner !

Venez vous perfectionner à l'aviron sur un plan d'eau atypique ! Le stage est ouvert à tous les rameurs adultes avec une pratique régulière en club en quête de progrès technique ou simplement de moments de partage entre passionnés. Licence FFA requise.



## Encadrement expérimenté

Coachés par Adrien, notre encadrant titulaire du BPJEPS, vous bénéficiez d'un accompagnement individualisé avec appui vidéo pour analyser et corriger le détail du geste. Vous repartez avec les fichiers vidéo (prévoir une clé usb).



## Matériel

Limité à 10 rameurs, ce stage vous permettra de vous perfectionner, en skiff et en équipage.



## Plan d'eau & navigation

Le stage se déroule sur les méandres du Blavet, de la ville d'Hennebont vers le pont du Bonhomme. Deux zones d'entraînement sont possibles à partir du ponton :

- côté ville en longeant le chemin de halage,
- côté rade en direction du pont du bonhomme, porte d'entrée vers la rade de Lorient.

Le choix de la zone de navigation s'effectue en fonction des conditions météo et des marées.



## Hébergement

Gîtes communaux de la ferme du Bonhomme de Kervignac en chambre double.

Transport gîte/base aviron par vos propres moyens (10 minutes en voiture).

→ flashez-moi



## Tarif : 450€ / adulte

Hébergement et panier repas du midi inclus.  
Stage confirmé à partir de 6 participants

## Contact et inscriptions

bureau@avironhennebontais.bzh - 06 62 71 96 43