



# Présentation programme 2022



# La Comrando

Lucia



Denise



Tom



Yvette



Gilles



Gundula



# Les sorties pleine lune



Mardi 19 Avril

Mardi 17 Mai

Mardi 14 Juin

Jeudi 14 Juillet

Jeudi 11 Août

Jeudi 8 Septembre

Mardi 11 Octobre

# Les voyages



Traversée de Lyon  
1 Mai

Weekend à Lucerne  
14-15 Mai

La Vogalonga  
4-6 Juin

La Bilac  
17 Septembre

Weekend à Bâle  
? Octobre



# Les autres sorties



Accueillir les baladeurs ARA

21 Mai

Accueillir le Seeclub Lucerne

À confirmer

Traversée du lac avec le club La Nana

10 Septembre



Les sorties longue distance

21 Mai avec l'ARA

1 Aout

# Les compétitions

**1-2 octobre** : championnats romands et régates de Nyon (préparation août-sept)

**Sa 5 novembre** : Léman-sur-Mer (préparation sept-oct)



# Les sorties ARA



[www.ara-avironromand.ch](http://www.ara-avironromand.ch)

Inscription par email à Gundula (gundula@lsaviron.ch)

21 Mai: les baladeurs ARA sont invités au LSA

23 <sup>sam.</sup>  
<sub>avr.</sub> Club d'Aviron Ville de Fribourg, CAVF

07 <sup>sam.</sup>  
<sub>mai</sub> Sté Nautique Etoile Bienne, SNEB

21 <sup>sam.</sup>  
<sub>mai</sub> Lausanne-Sport - Section Aviron, LSA

04 <sup>sam.</sup>  
<sub>juin</sub> Forward Rowing Club Morges, FRM

11 <sup>sam.</sup>  
<sub>juin</sub> Ruderclub Morat RCM

18 <sup>sam.</sup>  
<sub>juin</sub> Club d'Aviron Valais Léman, CAVL

25 <sup>sam.</sup>  
<sub>juin</sub> Rowing Club Lausanne, RCL

03 <sup>dim.</sup>  
<sub>juil.</sub> Club d'Aviron de Nyon, CAN

# Les sorties ARA

16 <sup>sam.</sup>  
<sub>juil.</sub> Union Nautique Yverdon, UNY

23 <sup>sam.</sup>  
<sub>juil.</sub> Club d'Aviron Vevey, CAVy

30 <sup>sam.</sup>  
<sub>juil.</sub> Club d'Aviron d'Estavayer-Le-Lac, ACE

06 <sup>sam.</sup>  
<sub>août</sub> Club d'Aviron Vallée de Joux, CAVJ

13 <sup>sam.</sup>  
<sub>août</sub> Sté d'Aviron Fribourg, SAF

20 <sup>sam.</sup>  
<sub>août</sub> Sté Nautique Neuchâtel, SNN

27 <sup>sam.</sup>  
<sub>août</sub> Sté féminine d'Aviron La Rame

10 <sup>sam.</sup>  
<sub>sept.</sub> Club Nautique Montreux, CNM

17 <sup>sam.</sup>  
<sub>sept.</sub> Sté Nautique de Genève, SNG

24 <sup>sam.</sup>  
<sub>sept.</sub> Club d'Aviron de Vérenaz, CAVz

08 <sup>sam.</sup>  
<sub>oct.</sub> Club Nautique de Divonne

# Les formations

**Di 20 et 27 mars** : formation continue des encadrant-e-s théorie & pratique

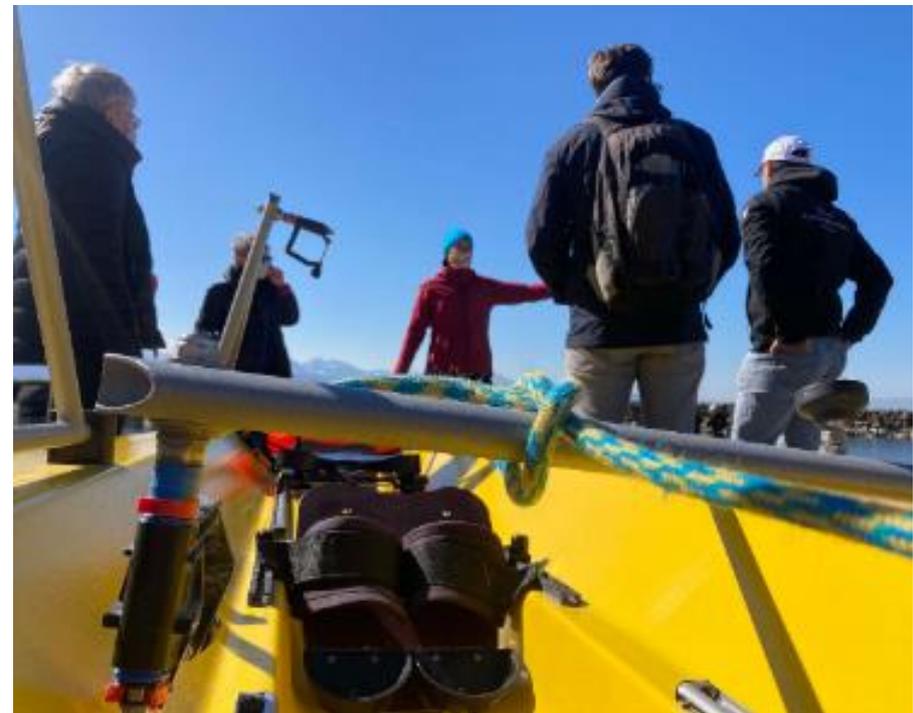
**18-19 juin** : découverte et perfectionnement bateaux longs

**Di 26 juin** : chavirer en skiff 1

**9-10 juillet** : découverte et perfectionnement skiff

**Ma 12 juillet** : chavirer en skiff 2

*lu 31 octobre : fin du défi des 200 km (pour les  
débutant-e-s 2022)*



# Les dates pour tous



Ouverture de saison  
3 avril

Mis en ordre du club  
30 avril



Repas de soutien  
24 septembre