# Rowing Club Lausanne

## Expérience d'aviron en entreprise

ROW TOGETHER. PERFORM TOGETHER.
RAMER ENSEMBLE. RÉUSSIR ENSEMBLE.





L’EXPÉRIENCE CORPORATE D’AVIRON DU ROWING CLUB LAUSANNE EST UN PROGRAMME PREMIUM DE TEAM BUILDING ET DE BIEN-ÊTRE DESTINÉ AUX ENTREPRISES. IL PROPOSE UNE DÉCOUVERTE DE L’AVIRON À TRAVERS DES SÉANCES STRUCTURÉES, LUDIQUES ET ENCADRÉES PAR DES COACHS CERTIFIÉS, SUR LE LAC LÉMAN.



- **PACKAGE 1: DÉCOUVERTE DE L’AVIRON** (EXPÉRIENCE D’UNE JOURNÉE)
- **PACKAGE 2: APPRENDRE À RAMER** (PROGRAMME PROGRESSIF SUR UN MOIS)

# À PROPOS DU PROGRAMME

# PACKAGE 1: DÉCOUVERTE DE L'AVIRON

TEAM BUILDING PONCTUEL. | SEANCE UNIQUE | IDÉAL POUR SORTIES D'ENTREPRISE



## STRUCTURE:

- Séance 2 h 30 à 3 h
- 6 à 30 personnes
- Initiation à terre et sur l'eau
- Ergo, 1x Surf Skiff & 4x Crew boat

## COMPRIS:

- Accès aux installations du club (vestiaires, douches)
- Utilisation de la cuisine et BBQ après la séance
  * Nourriture et boissons non incluses
- Tout le matériel inclus
- 1 à 2 coachs d'aviron certifiés Swiss Rowing

## PRIX:

- **CHF 100**/personne * CHF 1000 minimun fee

# PACKAGE 1: DÉCOUVERTE DE L'AVIRON



Le programme Découverte de l'aviron est une initiation à la demi-journée, encadrée par des coachs professionnels, spécialement conçue pour les équipes en entreprise. Aucune expérience préalable n'est requise.

## LA SÉANCE

- Durée totale : env. 2 h 30 à 3 h
- Activité compatible avec une journée de travail ou un afterwork

## DÉROULEMENT

1. Accueil et introduction
2. Apprentissage du geste d'aviron à terre
3. Session sur l'eau : skiff (1x) puis bateau d'équipage (4x)
4. Apéro, BBQ et moment convivial

## ÉQUIPEMENT ET COACHING

- Bateaux d'entraînement stables (1x et 4x)
- Bateau de sécurité motorisé sur l'eau, avec un coach
- Coachs d'aviron certifiés Swiss Rowing (français et anglais)
- Adaptation aux conditions météorologiques du lac
  - Plan de repli possible le jour de l'activité

## QUAND?

- Saison: avril à octobre
- Créneaux horaires :
  - Mardi 14h - 18h
  - Jeudi 14h - 18h

# PACKAGE 2: APPRENDRE À RAMER

DÉVELOPPEMENT RÉEL DES COMPÉTENCES

RENFORCEMENT DE LA COHÉSION

POSSIBILITÉ DE POURSUIVRE L'AVIRON



## STRUCTURE:

4 semaines

- 1 séance par semaine
- 90 minutes par séance
- Groupe fixe (6 - 12)



## COMPRIS:

- Installations du club, vestiaires et douches
- Tout l'équipement d'aviron
- Entraîneur d'aviron certifié suisse et dévoué
- End of Programme Event / Apéro
- Certification pour poursuivre le programme RCL EIA



## PRIX:

**CHF 300** /personne * Frais minimum de CHF 2 000

# PACKAGE 2 : APPRENDRE À RAMER



Le programme « Apprendre à ramer » est une expérience d'aviron structurée sur plusieurs semaines, conçue pour les équipes d'entreprises qui souhaitent aller au-delà d'une simple séance.
*Aucune expérience préalable en aviron n'est requise.*

DURÉE DE 4 SEMAINES

**01**

**Introduction à l'aviron**

- Mouvements de rame (sur terre et/ou sur l'eau 1x)
- Bases de l'équipement d'aviron

**02**

**Amélioration des coups de rame et coordination de l'équipage**

- Suite des mouvements d'aviron en 1x
- Introduction aux bateaux d'équipage 4x

**03**

**Rythme et distance de l'équipage**

- Cohérence et rythme
- Ramer en continu en équipage sur une distance donnée

**04**

**Team Challenge & Apéro**

- Mini défi par équipe sur terre et sur l'eau
- Final Session Debrief & Apéro



**Saison : avril - octobre Créneaux horaires :**

- **Les mardis entre 14h et 18h**

**OU**

- **Les jeudis entre 14h et 18h**

# GET IN TOUCH

ROWING-CLUB LAUSANNE SINCE 1896

**PHONE** +41 78 246 20 27 BRADLEY BETTS

**EMAIL**

**WEBSITE**

**LOCATION**