



**2025 - 2026**

# 1<sup>ère</sup> Régate inter-entreprises Aviron

*Union Nautique de Cambrai*

*Défiez l'eau, renforcez votre  
équipe*




**14 Juin 2026**

Esprit d'équipe    Bien-être    Confiance    Engagement  
Dynamique    Echange    Partage  
Apprentissage    Plaisir



# Pourquoi participer à la Régate Inter-Entreprise d'aviron ?

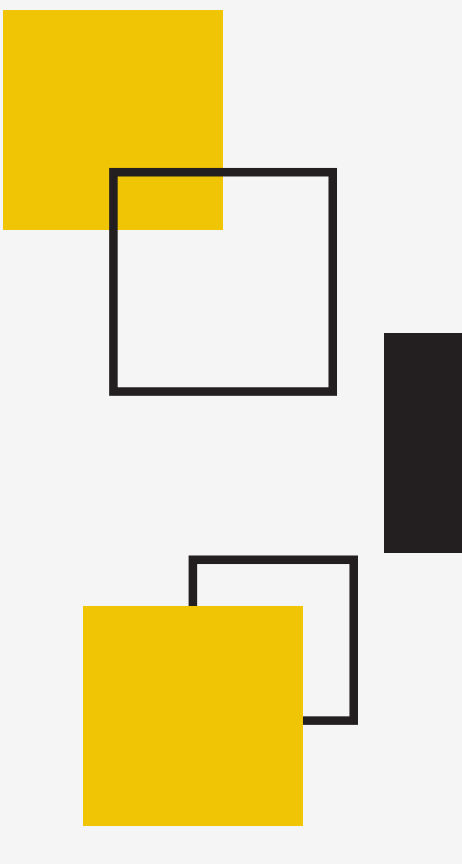
Dans le monde professionnel actuel, la cohésion d'équipe et le bien-être des collaborateurs sont plus que jamais des piliers de la réussite. La régates inter-entreprise à l'aviron vous offre une opportunité exceptionnelle de :

- Renforcer l'**Esprit d'Équipe** : L'aviron est le sport collectif par excellence. Il exige une synchronisation parfaite, une communication fluide et une confiance mutuelle entre les équipiers. Vos collaborateurs apprendront à ramer dans la même direction, au sens propre comme au figuré !
  - Développer le **Bien-être** et la **Confiance** : Offrez à vos équipes une parenthèse sportive et conviviale. L'aviron est un sport complet, bénéfique pour la santé physique et mentale. Participer à ce défi développe l'estime de soi et le dépassement personnel et collectif.
  - Valoriser votre Image d'Entreprise : Montrez votre **engagement** envers vos salariés et votre culture d'entreprise **dynamique**. Mettez en avant vos valeurs de collaboration, de détermination et d'esprit sportif.
  - Élargir Votre Réseau Professionnel : La régates est une plateforme idéale pour des **échanges** informels avec d'autres entreprises de la région, favorisant ainsi de nouvelles opportunités de networking et de partenariats.
- 



# Le Concept : L'Aviron pour Tous !

Notre régates est conçue pour être accessible à tous, des débutants aux rameurs confirmés. L'objectif est avant tout le **partage, l'apprentissage et le plaisir !**

- **Formation et Encadrement Professionnel** : Avant le jour J, chaque équipe bénéficiera de 4 séances d'initiation et d'entraînement encadrées par des moniteurs diplômés de la Fédération Française d'Aviron. Vous apprendrez les bases techniques et la coordination nécessaire pour maîtriser la yolette (bateau d'aviron collectif stable).
  - **Matériel Fourni** : Tout l'équipement nécessaire (yolettes, avirons) sera mis à disposition. Vous n'avez qu'à venir avec votre motivation !
  - **Sécurité Optimale** : La sécurité est notre priorité. Un dispositif de surveillance et de secours sera assuré sur l'eau par des équipes qualifiées.
- 



# Déroulement de la Journée

**08H30 Accueil des équipes**

**09H00 Réunion avec les responsables d'équipage**

**09H30 Début des remontées sur l'eau**

**10H00 Premier départ contre la montre 1000m (départ toutes les 30s)**

**11H00 Challenge sur ergos**

**12H00 Repas**

**14h00 Début des remontées sur l'eau**

**14h30 Premier départ sprint 250m**

**16h30 Remise du trophée et pot convivial**



# Constituez Votre Équipe !

- **Format d'équipe** : Chaque équipe est composée de 4 rameurs + 1 barreur.
- **Mixité encouragée** : Nous encourageons vivement la constitution d'équipes mixtes pour refléter la diversité de votre entreprise.
- **Condition préalable** : Tous les participants doivent attester savoir nager sur 25 mètres et être en possession d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aviron en compétition.



# Modalités d'Inscription et Tarifs

- **Tarif par équipe :**
  - 1100 € HT
  - 1500 € HT avec mécénat (60 % réduction impôt)

## Ce tarif comprend :

- 4 séances d'entraînement encadrées.
- La participation à la régata.
- La mise à disposition du matériel (yolette, avirons, gilets de sauvetage).
- Le déjeuner traiteur et les boissons.
- Un cadeau souvenir pour chaque participant.

## Contact



**07 59 59 88 46**

**Guitard Sandra**



**Digue du canal, rue Lucien Sampaix**



**<https://www.union-nautique.fr/>**



**contact@aviron-cambrai.com**

**Nous avons hâte de vous voir ramer avec nous !**