



# AVIRON TREKS 2025

aventures partagées de rame

Allez venez, on vous  
emmène loin, ramer  
dans le monde.



# Comment choisir votre ou vos destination(s)

Les treks sont co-organisés par l'ensemble des participants (de 11 à 14 rameurs, 20 pour la Vogalonga/Prépatreks + éventuels accompagnateur.rices), il est impératif de savoir nager, d'être licencié(e) à la FF Aviron, d'être couvert(e) par une assurance personnelle de rapatriement et médicale.

En général, les bateaux n'ont pas d'assistance sur l'eau : c'est l'esprit d'aventure. Dans le cas de camping en pleine nature, les lieux de bivouac peuvent être parfois déterminés le jour même du parcours. D'autres treks ne se font pas sous tentes (auberges, hôtels, etc).

Le transport entre la France et le lieu du départ du trek (et retour) est à la charge de chaque participant qui choisit librement son mode de transport (sauf exception) et peut éventuellement prolonger son séjour. Les dates indiquées partent de la veille au soir du début du trek au lendemain matin de la fin du trek. Quelques places passagers peuvent être proposées dans le véhicule tracteur des bateaux et dans d'éventuels véhicules d'autres rameurs : tenez compte de la durée du voyage par la route.

Stage de préparation Prépa'trek au Printemps 2025, en SUISSE à Nyon.

## Niveau aventure



exigeant : avoir une bonne condition physique, une bonne technique et un mental solide.



moyen : condition physique entretenue, technique.



facile : randonnée style FFA.

## Météo (prévisions statistiques)



froid : 0°C-12°C, humidité.



tempérée : 12° à 22°C, humidité moyenne.



chaud : 22°C ou plus, peu ou pas de pluie.

## Type d'hébergements



majorité de camping en pleine nature



mixte camping et hôtels ou auberges



hôtels ou auberges



voilier, ou bateau à moteur



### Repas

Ils peuvent être préparés par les participants, et/ou pris au restaurant, en fonction du budget et des circonstances (mode camping ou /et auberges/hôtels).

### Rame et jours de pause

En général, les participants ont une ou des journées de pause. Il n'est pas possible, d'organiser des demi-journées rame/repos.

### Des détails en vidéo sur :

<https://videocg.aventuresaviron.com>

**Sportif.ve, vous ne savez pas (encore) ramer, rendez-vous dans un club d'aviron et suivez des stages pour être prêt à participer.**

# rameuses, rameurs : tous unis pour des treks d'exception



Saison 2025

Sous réserve de modifications, suivez l'actualité sur <https://aventuresaviron.com>



# Prépa'trek

Nyon - Suisse



Pour cette *septième édition* de Prépa'trek, direction la Suisse et Nyon, avec l'aimable accueil du club d'aviron de la ville.

Nyon est une charmante ville située sur les rives du lac Léman qui séduit par son cadre idyllique entre lac et montagnes. Ancienne cité romaine, elle offre un riche patrimoine historique, notamment son château du XIIIème siècle qui surplombe le lac et abrite un musée. Ses ruelles pittoresques, ses marchés animés, ses cafés accueillants et ses nombreux événements culturels en font une destination conviviale et vivante.

Programme : (sous réserve de météo favorable)

## SAMEDI

9 h : marathon 42 km, départ sur l'eau, direction Vézenaz vers Genève.

12 h : pic-nic.

Retour sur Nyon.

Soirée : séance d'informations techniques, restaurant.

## DIMANCHE

8 h 30 : départ sur l'eau, boucle de semi-marathon (21 km).

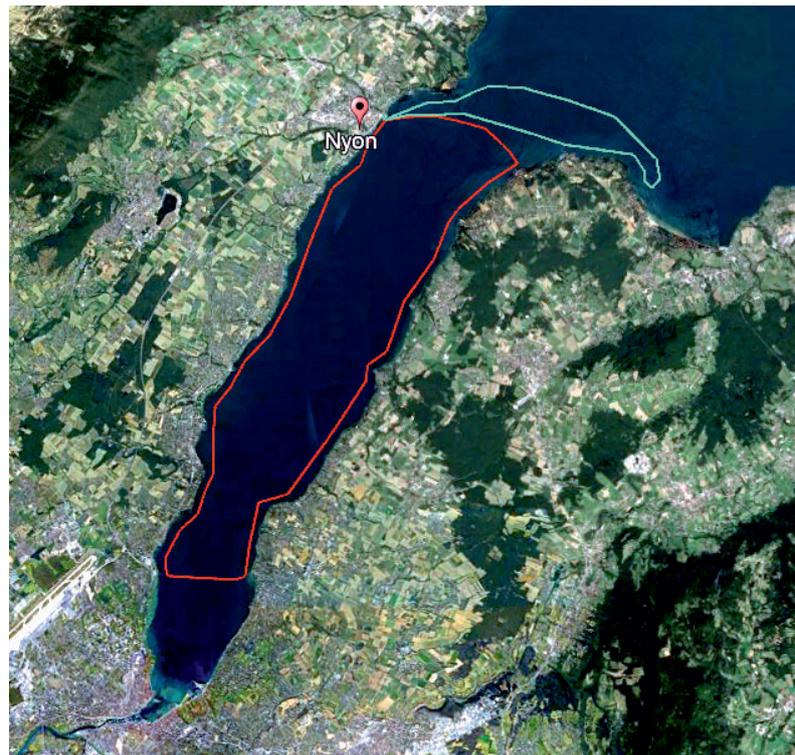
13 h : restaurant

après-midi : visite culturelle ou marche.



Option : **VENDREDI**

Encadrement technique sur l'eau.



**2 jours > 60 km**  
(option : vendredi 11)



**dates : 12-13 Avril 2025**



# Vogalonga

Venise - Italie



# COMPLET



Venise accueille chaque année, près de 10000 participants pour cette célèbre randonnée rassemblant toutes sortes de bateaux à rame.

En 2025, la randonnée de 32 km aura lieu dimanche 8 juin.

Rendez-vous le vendredi 6 juin au soir à Venise sur le Lido (briefing à l'hôtel à 20h). Dès samedi matin : préparation puis sortie sur l'eau, après-midi libre (Venise city, plages, vélo, etc).

Dimanche matin : randonnée puis l'après-midi : rechargement des bateaux puis un dîner avec les 4 équipages.

**2,5 jours > 40 km**  
(+bonus samedi)



**dates : 6-9 Juin 2025**

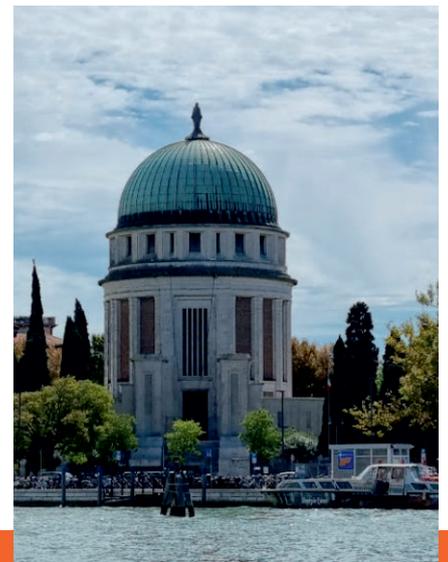
# Vogalonga

COMPLET



Tarif prévisionnel : 504 € \* comprenant  
- l'inscription à la Vogalonga,  
- le siège,  
- 3 nuitées d'hôtel-villa \*\*\* sur le Lido (petit déjeuner compris),  
l'établissement est situé à proximité des transports,  
- le dîner du dimanche.

\* Ne comprend pas : votre transfert à Venise et retour, les repas (sauf dimanche soir).



2 yoles de mer, 2 yolettes de rivière



# îles Ioniennes

Grèce - Lefkada 



Le parcours de rame se déroulera en fonction de la météo marine. Un voilier assurera l'hébergement et la sécurité sur l'eau.

Lefkada, parfois appelée Leucade, est célèbre pour ses plages d'une blancheur éclatante, entourées de falaises abruptes et de mer azur. L'île est accessible par un pont flottant depuis le continent, ce qui la rend unique parmi les îles grecques.

Les plages de Porto Katsiki, Egremni et Kathisma figurent souvent parmi les plus belles de Grèce. Lefkada possède également des villages pittoresques nichés dans les collines, comme celui d'Agios Nikitas, ainsi qu'une riche histoire influencée par les cultures vénitienne, ottomane et britannique.

Ithaki, également connue sous le nom d'Ithaque, est fameuse dans la mythologie grecque comme étant la patrie d'Ulysse, le héros de l'Odyssée d'Homère. L'île, plus petite et plus isolée que Lefkada, offre une atmosphère authentique et préservée. Ses montagnes verdoyantes, ses criques secrètes et ses eaux cristallines attirent les amateurs de nature et de tranquillité. Les villages d'Ithaki, comme Vathy, la capitale, sont empreints de charme traditionnel avec des maisons colorées et des petites tavernes. L'île est aussi un lieu idéal pour la randonnée et l'exploration de sites archéologiques liés à la légende d'Ulysse.

Si la météo n'est pas idéale : Meganisi, petite île de l'archipel des îles Ioniennes, est située à proximité de Lefkada. Connue pour son ambiance paisible et ses paysages idylliques, elle est un véritable joyau caché, prisé des voyageurs en quête de calme et d'authenticité.

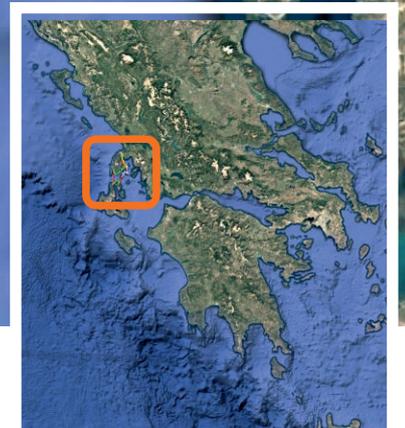
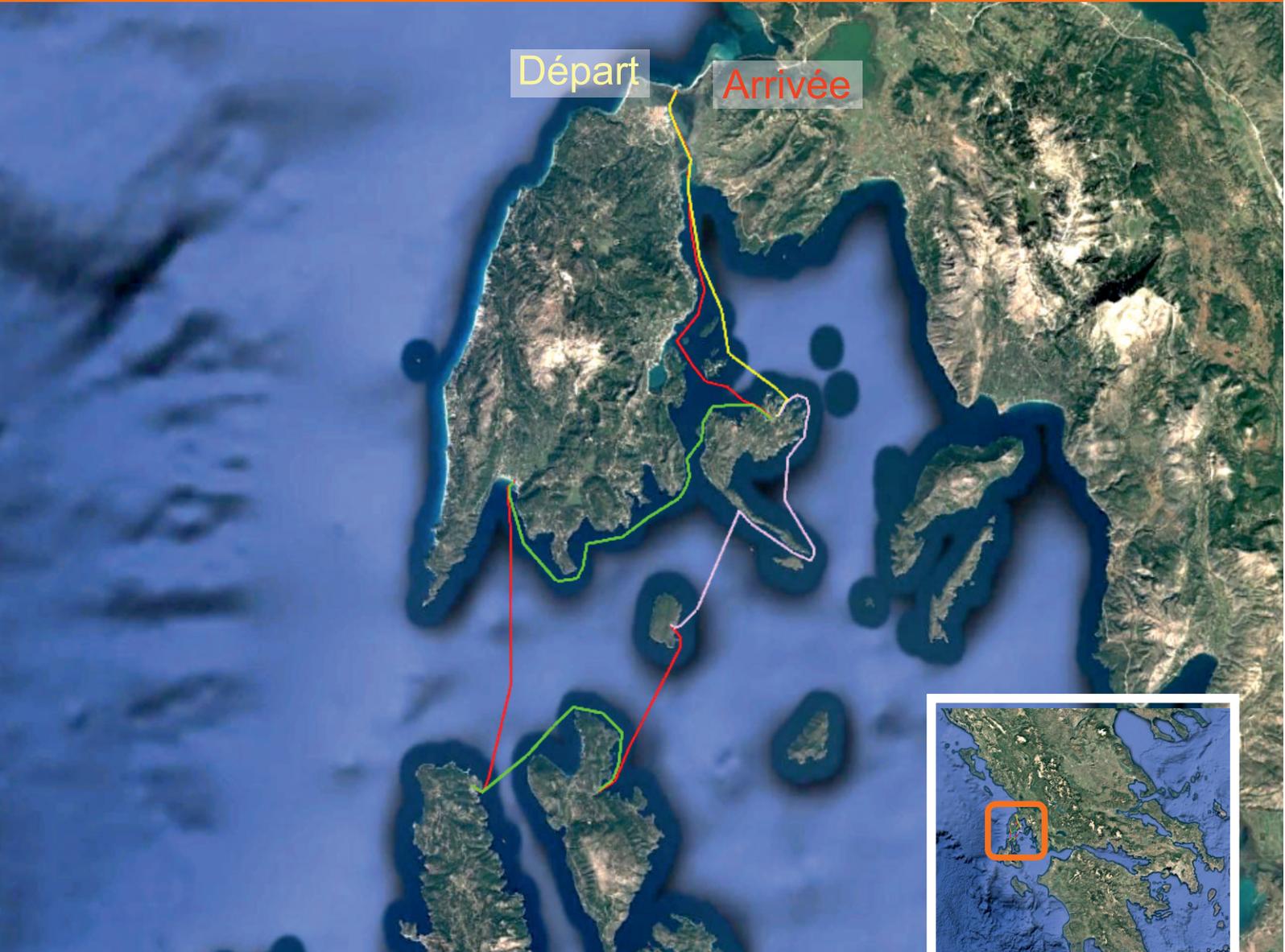
**8 jours** ➤ **entre 100 et 170 km**  
**(3 sessions)**

€€€

**10 au 17 Mai**  
**COMPLET 17 au 24 mai**  
**COMPLET 24 au 31 mai**



# îles Ioniennes



En fonction de la météo, des sorties en voilier peuvent être ajoutées à la place de la rame. Les arrêts nocturnes : ports ou mouillages.

Anecdote : la petite île de Skorpios est célèbre pour avoir été la propriété privée du magnat grec Aristote Onassis, l'une des figures les plus emblématiques du XXe siècle. En 1963, Onassis a acheté l'île pour une somme relativement modeste à l'époque, et en a fait un véritable paradis privé.

## Parcours de rame :

J1: 24km

J2: 27km

J3: 20km

J4: 16km

J5: 16km

J6: 27km

J7: 23km

J8: 9km

Parcours proposé par exemple mais dépendant de la météo.



**2 voiles de mer**



# Lac Skadar

Montenegro



Le lac Skadar, également connu sous le nom de lac de Shkodra ou Skadarsko jezero, est le plus grand lac des Balkans. Il est partagé entre deux pays : le Monténégro et l'Albanie. Ce lac est réputé pour sa biodiversité exceptionnelle, ses paysages époustouflants, et son importance historique et culturelle.

Le lac est particulièrement célèbre pour sa population d'oiseaux migrateurs, avec plus de 280 espèces recensées. C'est un refuge pour la plus grande colonie de pélicans frisés en Europe, une espèce menacée.

Outre les oiseaux, le lac est également riche en poissons, avec plus de 40 espèces, dont certaines sont endémiques, ce qui en fait un lieu prisé pour la pêche. Les eaux calmes du lac sont propices à la navigation en bateau, tandis que ses rives abritent de petites plages et des zones de baignade.

Trois jours de rame sont prévus sur le lac et des canaux naturels.

Le nombre de rameurs est limité à 11.

Accompagnateurs possibles sous réserve.

Visites prévues.



**COMPLET**

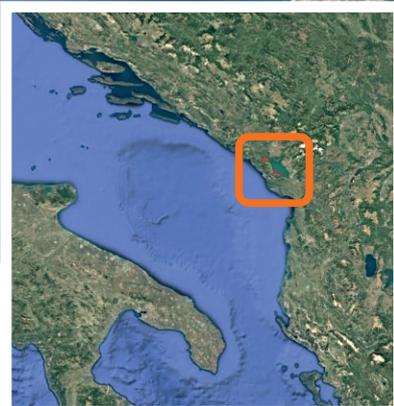
3 jours ➤ 55 km

€

dates : 1-5 juin



# Lac Skadar



## Parcours de rame :

J1: 17km

J2: 14km

J3: 24km

Exemple de parcours, il sera adapté en fonction des conditions locales de navigation et de mise à l'eau.





# Sunnhordland

Geopark, Folgefonna et Hardangerfjord - Norvège 

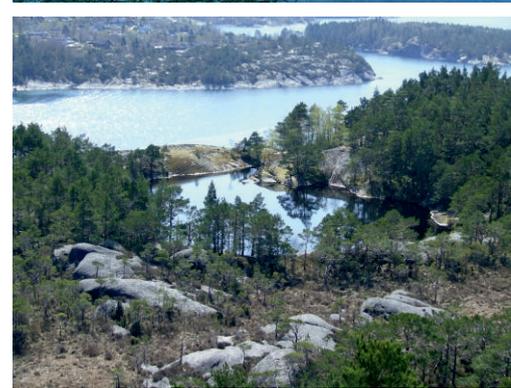
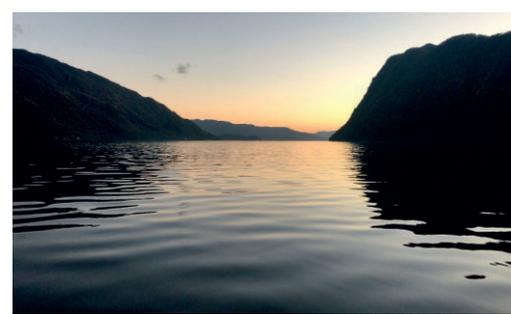
Le trek commencera par la traversée du Géopark Sunnhordland, situé dans la région de Sunnhordland sur la côte ouest de la Norvège, un véritable paradis pour les amateurs de géologie et pour les amoureux des paysages maritimes typiques du pays. Entouré par le fjord de Hardanger et la mer du Nord, le parc se compose de nombreuses petites îles, fjords, et canaux navigables, propices à découvrir des colonies de phoques, ainsi que des oiseaux marins qui peuplent cette région riche en vie sauvage. En remontant vers le nord-est, il sera possible d'observer le glacier Folgefonna qui semble descendre directement dans l'eau.

Le Hardangerfjord est le deuxième plus grand fjord de Norvège et l'un des plus célèbres. Il s'étend sur environ 179 kilomètres de la côte atlantique jusqu'à l'intérieur des terres, offrant une diversité de paysages saisissants où les montagnes abruptes se fondent dans les eaux profondes du fjord.

Les célèbres cascades telles que Vøringsfossen (182 m de chute) et Steinsdalsfossen tombent dans les fjords et ajoutent à la beauté maritime de la région.

Une étape est prévue à proximité d'un centre de conservation maritime où des bateaux traditionnels norvégiens en bois sont restaurés et exposés. Les visiteurs peuvent en apprendre davantage sur les techniques de construction navale traditionnelle et voir des artisans travailler sur des bateaux centenaires.

Le trek s'achèvera dans le petit village pittoresque Eidfjord. Il abrite notamment une église en pierre, l'église d'Eidfjord, qui date de 1309, l'une des plus anciennes églises en pierre de Norvège encore en usage aujourd'hui.



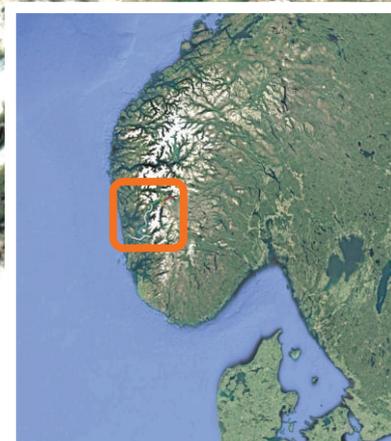
7 jours ➤ 298 km



dates : 11 au 19 Juillet



# Sunnhordland



A noter :

- Le fromage brun norvégien, le brunost, est une spécialité très populaire dans cette région.
- L'élevage de chèvres est une activité traditionnelle.
- Dans le folklore norvégien, les trolls occupent une place importante, et il n'est pas rare d'entendre des histoires de trolls liés aux montagnes et aux fjords de la région. Dans les montagnes surplombant le Hardangerfjord, il y a une formation rocheuse connue sous le nom de Trolltunga (« la langue du troll »).

Ce trek est difficile : il demande une préparation physique, technique et mentale importante.

Les jours 2 et 3 sont susceptibles d'être raccourcis si un hébergement est trouvé dans une zone moins lointaine. Dans ce cas, le trek serait réduit à 255 km sans en altérer la « saveur ».

L'hébergement a été soigné afin de compenser les efforts nécessaires.

Le climat norvégien (tempéré côtier influencé par le Gulf Stream) peut être tout de même rude : la pluie y est abondante. Il convient de bien s'équiper !

## Parcours de rame :

Jour 1 : 38 km  
Jour 2 : 56 km\*  
Jour 3 : 60 km\*  
Jour 4 : 51 km\*  
Jour 5 : 35 km  
Jour 6 : 26 km  
Jour 7 : 36 km

\*Attention à bien vous préparer.



# L'archipel Åland

Entre Suède et Finlande



L'archipel d'Åland (ou Îles Åland), petit paradis naturel et culturel en mer baltique, est un groupe d'îles autonomes situé entre la Suède et la Finlande. Bien que faisant partie de la Finlande, cet archipel possède une autonomie significative et une identité distincte, à la fois linguistique et culturelle.

L'archipel d'Åland compte environ 6700 îles, mais seulement une soixantaine sont habitées. L'île principale, Fasta Åland, abrite la grande majorité de la population.

Le trek a pour objectif ambitieux d'en faire le tour !

La ville principale est Mariehamn mais le trek débutera à proximité du débarcadère des ferries de la compagnie finlandaise.

La culture maritime joue un rôle central dans l'histoire de la région. Le musée maritime d'Åland à Mariehamn est un témoignage important de l'histoire maritime de la région. On y trouve également un vieux voilier, le Pommern, ancré au port, qui est un symbole du passé maritime glorieux d'Åland.

L'archipel est célèbre pour ses paysages pittoresques, composés de petites îles rocheuses, de forêts, de prairies fleuries et de côtes découpées. La nature est préservée, et de nombreuses îles sont protégées pour leur biodiversité.

Åland est une destination prisée des amateurs de randonnée et de vélo. Les sentiers sillonnent les îles, offrant des vues spectaculaires sur la mer et la nature environnante. Le réseau de pistes cyclables est particulièrement bien développé,



En conséquence, le trek a une option vélo ! Cette option sera utile pour se rendre du débarquement d'étape à l'hébergement du soir (au lieu de la voiture).



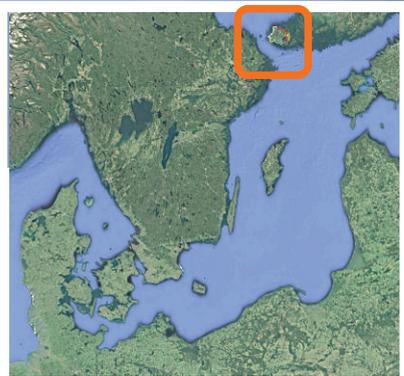
8 jours > 219 km

€€€

dates : 21 au 30 Juillet



# L'archipel Åland



## Parcours de rame :

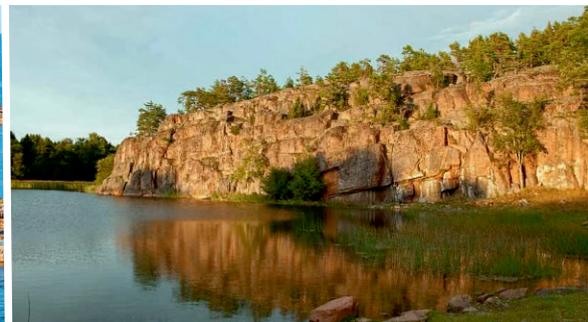
- Jour 1 : 43 km
- Jour 2 : 32 km
- Jour 3 : 25 km
- Jour 4 : 24 km
- Jour 5 : 32 km
- Jour 6 : 37 km
- Jour 7 : 26 km

Les conditions de navigation peuvent se dégrader très rapidement dans cette région. Le programme est susceptible d'être adapté en fonction de la météorologie marine.

En raison de la géographie des îles Åland, les eaux y sont relativement calmes et protégées, idéales pour la navigation de plaisance. Les passages entre les îles sont souvent bien abrités des vents forts et des grandes vagues. Contrairement à d'autres régions maritimes, les marées sont très faibles en mer Baltique, et les courants sont généralement peu puissants. Cela simplifie la navigation et rend les eaux moins imprévisibles. Il est essentiel d'avoir des cartes maritimes à jour en raison de la multitude de petites îles, de récifs et de bancs de sable dans l'archipel.

Il conviendra de se préparer à une bonne maîtrise de la barre et de la lecture des cartes marines sur tablette.

Une 8e journée de plus est prévue (marge de sécurité météo).  
Il y aura peu de changements d'hébergements.





# Höga kusten

Haute Côte - Suède 

La Haute Côte (Höga Kusten en suédois) est une région côtière spectaculaire située dans le nord-est de la Suède, entre les villes d'Örnsköldsvik et au nord d'Hudiksvall, le long du golfe de Botnie. Classée au Patrimoine mondial de l'UNESCO en 2000 pour sa géologie unique, cette région offre des paysages saisissants, une nature préservée.

Au début du trek, deux étapes sont prévues sur des îles.

Petite et isolée, l'île de Trysunda est une destination appréciée des amateurs de nature et de tranquillité. Elle offre des plages de sable blanc et une atmosphère plus sauvage. Un arrêt à mi-journée est prévu.

Surnommée "la perle de la mer de Botnie", l'île d'Ulvön est l'une des îles les plus populaires de la région. C'est un ancien village de pêcheurs renommé pour son surströmming, le célèbre hareng fermenté suédois. L'île offre de magnifiques maisons en bois rouge, des sentiers de randonnée, et des paysages marins idylliques. Le groupe y passera la nuit avant de rejoindre le lendemain la petite île Högbonden, un joyau caché, offrant un mélange d'histoire maritime, de paysages sauvages et de sérénité.

Les jours suivants permettront de découvrir des paysages variés entre côte et petites îles, petits villages de pêcheurs, parcs naturels, plages de sable blanc...

La fin du trek sera l'occasion d'être accueilli par Marie F., rameuse suisse originaire de la région d'Hudiksvall, petite ville au charme indéniable avec ses charmantes maisons en bois colorées.



# COMPLET

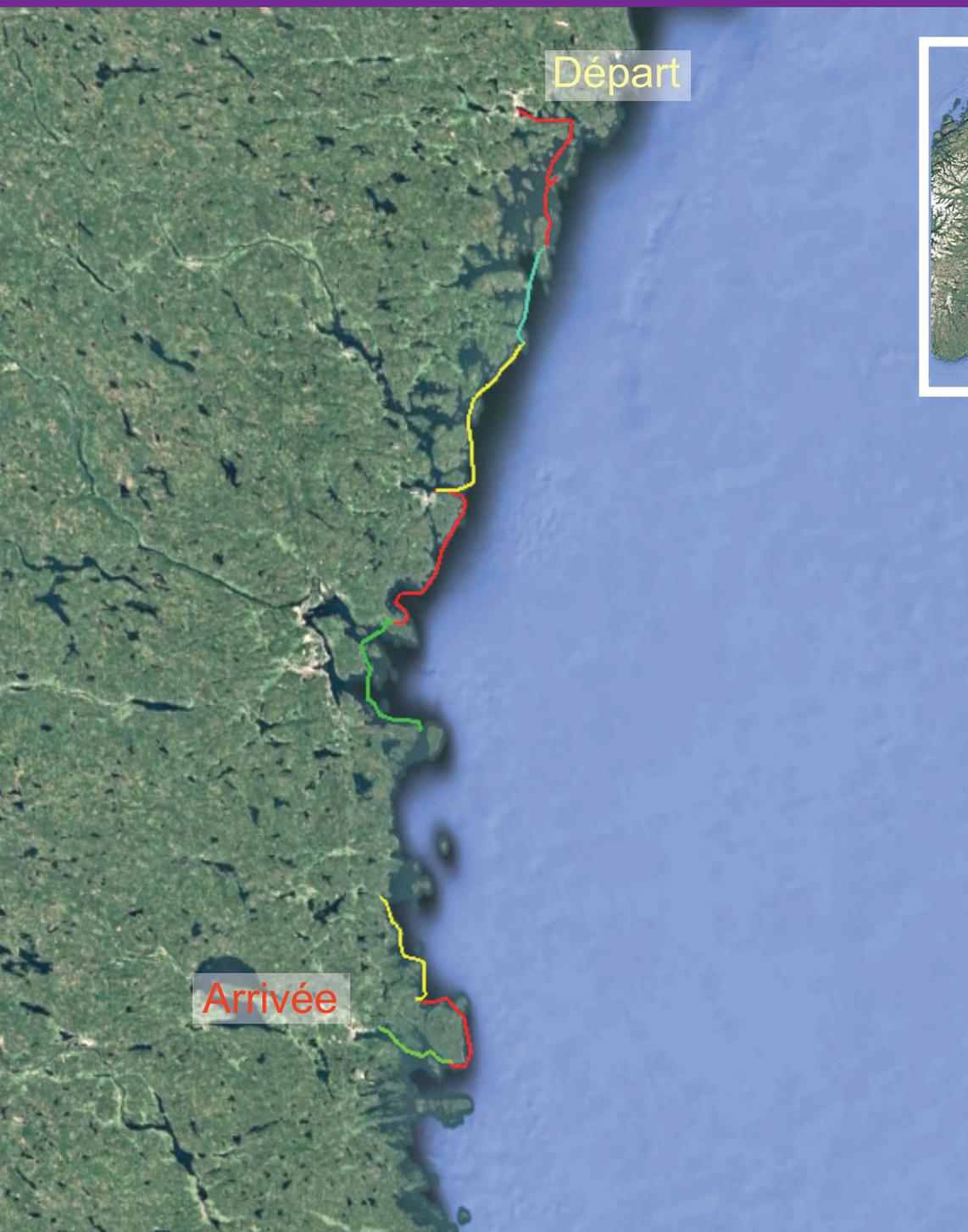
8 jours ➤ 251 km



dates : 31 Juillet au 9 Août



# Höga kusten



## Parcours de rame :

Jour 1 : 44 km  
Jour 2 : 21 km  
Jour 3 : 41 km  
Jour 4 : 37 km  
Jour 5 : 36 km  
Jour 6 : 28 km  
Jour 7 : 26 km  
Jour 8 : 18 km

Sur une partie du trek, un rechargement des bateaux sera nécessaire afin de passer un secteur sans abri.

Quelques nuitées en camping « sauvage » ou pas sont prévues, mais en majorité, il y aura des hébergements.

La Haute Côte est le lieu où l'on trouve le soulèvement post-glaciaire le plus élevé au monde. Après la dernière glaciation, la croûte terrestre s'est mise à remonter, et cette région continue de s'élever d'environ 8 mm par an. Depuis la fonte des glaciers, elle s'est soulevée d'environ 300 mètres. Les habitants plaisantent souvent sur le fait qu'ils doivent ajuster leurs maisons ou leurs jardins, car "la terre monte constamment".



**3 voles de mer**



# Algarve

Portugal 

# COMPLÉT

## entre fleuve et océan



Au cœur de l'Europe méridionale, là où la terre se mêle à l'eau pour créer un paysage d'une beauté incomparable, se trouve un parcours à la rame qui enchante tous les amoureux de la nature et des voyages authentiques. La navigation sur le fleuve Guadiana (frontière naturelle entre le Portugal et l'Espagne) et la découverte de la lagune de Formosa et de ses environs vous offrent une expérience unique, un voyage dans le temps à travers des paysages préservés et une richesse écologique exceptionnelle.

Le fleuve Guadiana est un trésor naturel qui vous invite à l'exploration. En descendant ses eaux

tranquilles, vous découvrirez un mélange envoûtant de vallées verdoyantes, de villages pittoresques et de vues panoramiques à couper le souffle. La navigation sur le Guadiana offre une escapade paisible, rythmée par le doux clapotis de l'eau et le chant des oiseaux.

A proximité de l'embouchure du Guadiana, la lagune de Formosa s'étend comme une oasis de biodiversité. Cette réserve naturelle est un véritable joyau de la nature, abritant des marais, des dunes, des pinèdes et une variété incroyable d'espèces d'oiseaux migrateurs.



**7 jours > 160 km**

€€

**dates : 19 au 27 Octobre**



# Algarve



Les plages de sable doré qui bordent la lagune de Formosa sont un endroit idéal pour se détendre et se ressourcer. Les eaux calmes et peu profondes sont propices pour ramer et se baigner.

Les villages de pêcheurs aux maisons blanchies à la chaux vous invitent à goûter à la cuisine locale et à vous imprégner de la culture authentique de la région. Laissez-vous tenter par les délices de la gastronomie portugaise et espagnole, et découvrez l'hospitalité chaleureuse des habitants.

Que vous soyez un voyageur en quête d'aventure, un amateur de nature ou un amoureux de la culture locale, la navigation sur le fleuve Guadiana et la découverte de la lagune de Formosa sont une expérience inoubliable qui vous laissera des souvenirs à vie. Partez à la rencontre d'une nature préservée et d'une atmosphère paisible, et laissez-vous porter par la magie de cette région exceptionnelle.

Pour cette seconde édition, la fin du parcours a été modifiée pour profiter de la lagune le plus possible, et toujours une belle descente du fleuve au programme. De même, deux étapes nocturnes sont prévues côté espagnol. Si la météorologie marine le permet, un parcours en pleine mer sera envisagé.

## Parcours de rame :

Jour 1 : 32 km

Jour 2 : 33 km

Jour 3 : 6 ou 31 km

Jour 4 : 7 km

Jour 5 : 12 km

Jour 6 : 22 km

Jour 7 : 23 km





# Banc d'Arguin

## Mauritanie



Le pays au million de poètes



تجديف

مجازات

صف



10 jours > 300 km



dates : décembre 2025



# Banc d'Arguin



Ramer sur le Banc d'Arguin en Mauritanie est une expérience véritablement extraordinaire pour les amateurs de nature et d'aventure. Ce sera une première mondiale à l'aviron !

Le Banc d'Arguin est un site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO en raison de sa biodiversité unique. Il abrite une incroyable variété d'espèces marines, d'oiseaux migrateurs et de mammifères marins. Vous aurez l'opportunité d'observer des dauphins, des phoques moines, des tortues marines, et des milliers d'oiseaux, dont des flamants roses et des pélicans.

Le Banc d'Arguin est l'une des zones côtières les mieux préservées d'Afrique. Les autorités mauritaniennes ont mis en place des mesures de protection strictes pour préserver cet écosystème unique, offrant ainsi aux visiteurs la chance de découvrir un environnement naturel dans son état le plus pur.

Des milliers d'oiseaux migrateurs font escale ici pendant leur voyage entre l'Europe et l'Afrique,

offrant des opportunités exceptionnelles d'observation et de photographie d'oiseaux rares.

Les villages de pêcheurs qui bordent le Banc d'Arguin vous permettront de découvrir la vie traditionnelle mauritanienne. Vous pourrez interagir avec les habitants, en apprendre davantage sur leur culture, leurs coutumes et leur artisanat.

En plus de la vie marine et aviaire, le Banc d'Arguin présente des paysages de dunes de sable époustouflants. Vous serez enchantés par les jeux de lumière et d'ombre sur les dunes, créant des scènes à couper le souffle. Vous pourrez également participer à des sorties de pêche traditionnelle avec les habitants, ce qui offre une occasion unique de comprendre leur mode de vie et leurs techniques de pêche séculaires.

L'organisation de ce trek est très complexe et est une aventure africaine unique.

**2 voies de mer**

**en partenariat avec Azalai Sahara**

# Retour sur l'année 2024 : quelques treks organisés au nord et au sud



mai : Croatie



Avril : Eguzon (Prépatrek)



juillet : Norvège



juillet : Suède



mai : Grèce



mai : Vogalonga



octobre : Sardaigne



août : Finlande

Merci à tous nos partenaires pour le succès de ces treks.

**contact :**  
**contact@aventuresaviron.com**

## Partenaires et démarches:

**RIENDANLD.NET**



Fournisseur de yoles et yolettes équipées de pelles «h» et leur remorque (<https://rowingtrek.com>).



Compensation carbone des transports et déplacements, et aussi : éco-gestes (exemples : pas de bouteilles plastique, couverts réutilisables, partage de matériels personnels, )



Merci aux clubs d'aviron, marinas, etc qui ont la gentillesse de nous accueillir lors de nos passages.

## Combien coûte la participation à un trek ?

Comme il s'agit de projets communautaires, le budget est estimé et comprend : la logistique bateaux, les hébergements, les frais de nourriture et divers, Il ne comprend pas le transport A/R pour atteindre la région du trek ni les frais d'assurance rapatriement.

Légende des estimations de coût (hors transport/assurance) :

€ entre 500 et 900 €

€€ entre 900 et 1300 €

€€€ plus de 1300 €

Chèques vacances, coupons sports, cartes bleues et paypal acceptés sous conditions.

Virement, chèques, espèces, sans conditions.

Pour tout renseignement : [contact@aventuresaviron.com](mailto:contact@aventuresaviron.com)



**Sous réserve de modifications : suivez l'actualité sur**  
**<https://aventuresaviron.com>**



## Tour opérateur spécialisé dans l'aviron

### **Aventures Aviron**

SASU au capital variable de 7500 euros  
inscrite au Registre du Commerce et des Sociétés de Limoges  
sous le numéro 983700949

Siège social :

**13 rue Suzanne Lenglen  
87920 Condat-sur-Vienne (France)**

représentée par Christophe Le Bel

Téléphone : (+33) (0) 6 62 01 86 53

Courriel : [contact@aventuresaviron.com](mailto:contact@aventuresaviron.com)

N° TVA Intracommunautaire : FR79 983 700 949.

Régime fiscal : Agence de voyages, TVA sur marge

Aventures Aviron est immatriculé au registre des opérateurs de voyages et de séjours (N° IM087240001, article R. 211-21 du code du tourisme).

La garantie financière est apportée par :

APST, 15 AVENUE CARNOT, 75017 PARIS, FRANCE.

Cette garantie permet aux participants des treks d'être protégés en cas de faillite.

L'assurance de responsabilité civile professionnelle est souscrite auprès de :  
HISCOX SA, 49 AVENUE DE L'OPÉRA, 75002 PARIS, FRANCE

**Espace client suivi des treks :**

<https://suivi.aventuresaviron.com>

<https://aventuresaviron.com>