

## Label Aviron-Santé

Encadrement de l'activité par

*Karine Jouffe*

**Coach Aviron-Santé**

Fonctionnement :

- Ouverture des créneaux Aviron-Santé sur une durée minimale de 3 mois.
- Effectif du groupe : minimum 8 et maximum 12.
- Suivi individualisé des pratiquants.
- Carnet de suivi des pratiquants.
- Utilisation des outils Aviron-Santé élaborés par la FFA.

Prestations proposées :

- Créneaux Aviron-Santé.
- Évaluation de la condition physique des pratiquants.

Autres prestations possibles :

- Possibilité de ramer avec les autres membres du club les samedi, dimanche, lundi et mercredi aux heures d'ouverture du club
- Participation aux sorties proposées par le club



## Aviron du Trieux Port de LEZARDRIEUX

<http://avirondutrieux.jimdo.com/>

Facebook : *Aviron du Trieux*

Téléphone : 06 80 22 18 73



L'Aviron du Trieux  
vous présente :

## AVIRON SANTÉ : Présentation & découverte le Samedi 10 sept 14h à 18h



**Port de LEZARDRIEUX**

# L'aviron, c'est...

## L'aviron, un sport bénéfique pour la santé



- une **activité nautique** qui se déroule en **milieu naturel**, sur les rivières et en mer ;
- une **activité en salle**, sur un **ergomètre** : des **séances de préparation physique et de musculation**

Christian PALIERNE – Médecin de la Fédération Française d’Aviron

« Sur le plan musculaire, l'aviron est un sport quasi complet puisqu'il fait travailler pratiquement tous les muscles : membres supérieurs, membres inférieurs, abdominaux, lombaires, etc. Sport d'endurance, il ne présente que des avantages pour l'appareil cardio-vasculaire : il régularise ou fait baisser la pression artérielle, abaisse la fréquence cardiaque et améliore le rendement énergétique. Au-delà de ses bienfaits physiques, l'aviron offre aussi à ses pratiquants le plaisir procuré par la sensation de glisse sur l'eau et par la découverte de parcours nature ».

Le rameur en salle est très indiqué chez les personnes en surcharge pondérale ou obèses, dans la mesure où il n'y aura pas de vibrations, donc pas de sollicitations des articulations, comme dans un sport tel que la course à pied ou la marche rapide ».



## Les bienfaits de l'aviron

### Au plan physique

La pratique de l'aviron :

- **limite les traumatismes** ostéo-articulaires et musculotendineux ;
- **mobilise** l'ensemble des **groupes musculaires** (membres supérieurs et inférieurs, tronc) ;
- **stimule** les organes impliqués dans **la vue, l'ouïe et le toucher** ;
- **améliore la condition physique** en développant les systèmes cardio-vasculaire et énergétiques ;
- **améliore la psychomotricité** : équilibre, coordination, synchronisation, orientation, etc.

### Au plan psychologique et sociologique

La pratique en club permet :

- de rompre l'isolement par une pratique collective ;
- de lutter contre la sédentarité en concrétisant des projets personnels ;
- de retrouver une hygiène de vie saine et équilibrée.