

# L'Aviron du Trieux propose de ramer... en salle

Lézardrieux - Publié le 09/09/2016 à 05:45



L'Aviron du Trieux a acquis du matériel pour pratiquer l'aviron en salle dans le cadre de sa nouvelle activité : l'aviron santé. Une discipline à découvrir à l'occasion de la porte ouverte du club, samedi 10 septembre, de 14 h à 18 h au port de plaisance. Il sera aussi possible de pratiquer l'aviron de mer. |

**Le club d'aviron vient de créer une nouvelle activité : l'aviron santé. En plus de ce sport pratiqué sur l'estuaire et en mer, les adhérents peuvent se muscler en salle sur le nouveau matériel.**

Daniel Hallot, président du club L'Aviron du Trieux en entretien

## **En quoi l'aviron est-il bénéfique pour la santé ?**

L'aviron est un sport qui fait travailler pratiquement tous les muscles, ceux des membres supérieurs et inférieurs, abdominaux et lombaires. C'est un sport d'endurance. Il ne présente que des avantages pour l'appareil cardiovasculaire. Au-delà de ses bienfaits physiques, l'aviron offre à ses pratiquants le plaisir procuré par la sensation de glisser sur l'eau et par la découverte de parcours-nature.

## **Vous proposez désormais l'aviron santé, pourquoi ?**

Cette activité en salle sur du matériel spécifique de musculation. Cette pratique est très indiquée chez les personnes en surcharge pondérale ou obèse, dans la mesure où il n'y aura pas de vibration, donc pas de sollicitation des articulations comme dans la course à pied ou la marche rapide.

## **Comment fonctionne cette nouvelle activité du club ?**

L'Aviron du Trieux a obtenu le label Aviron santé. Notre animatrice, Karine Jouffe, est animatrice auprès du comité départemental de la fédération (70 heures de formations spécifiques aviron santé en plus du diplôme d'État). Après une évaluation de la condition physique des pratiquants, des créneaux d'entraînement d'une durée minimale de 3 mois sont proposés. L'animatrice suit individuellement chaque pratiquant. Les personnes inscrites dans un groupe auront la possibilité de ramer avec les autres membres du club les samedis, dimanches, lundis et mercredi aux heures d'ouverture du club. Ils pourront aussi participer aux sorties organisées par le club.

## **Où s'inscrire ?**

L'Aviron du Trieux organise une porte ouverte le samedi 10 septembre, au port de Lézardrieux, de 14 h à 18 h. Ce sera une occasion de se renseigner sur cette nouvelle activité de notre club et de rencontrer notre coach. Le club proposera aussi une initiation gratuite à la pratique de l'aviron de mer.

Contact, 06 80 22 18 73 ou sur Internet : <http://avirondutrieux.jimdo.com/aviron-sante/>