

# L'aviron en salle, un moyen de garder la forme

Ouest France Publié le 16/12/2017 à 02:59



• Les mardis, les séances d'aviron santé, encadrées par Karine Grouazel dans la salle Georges-Brassens, se déroulent sur du matériel mis à disposition de l'association lézardrivienne L'Aviron du Trieux par le Comité d'aviron des Côtes-d'Armor. On peut encore s'inscrire en début de séance. |



• Karine Grouazel, coach aviron-santé diplômée d'Etat |

**En parallèle à ses activités nautiques, l'association L'Aviron du Trieux propose des séances hebdomadaires de remise en forme sur ergomètre suivies par une spécialiste.**

## Entretien

À qui est destinée cette pratique d'aviron en salle ?

L'aviron-santé est destiné aux personnes atteintes de maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, etc.) ou en situation de handicap, ou bien simplement à des personnes sédentaires éloignées de toute pratique sportive. Ce ne sont pas des séances d'entraînement pour sportifs. Mais on peut aussi profiter de ces séances pour se maintenir en forme même si on est en excellente santé. C'est un sport porté, comme le vélo ou la natation, qui muscle le corps en épargnant les articulations. C'est un sport à la fois préventif et curatif. On peut avoir recours à cette pratique à tout âge.

## Travaillez-vous en relation avec le corps médical ?

Oui, très directement. En septembre 2016, L'Aviron du Trieux a signé une charte avec l'Agence régionale de santé (ARS) et a été agréé (je suis diplômée d'État aviron-santé) pour prendre en charge cette pratique. Chaque participant doit présenter un certificat médical, accompagné ou non, selon le choix du médecin traitant de la personne ou du médecin spécialiste, d'indications sur les problèmes de santé de son ou sa patiente. Ici, à Lézardrieux, nous travaillons en relation avec l'hôpital de Paimpol, notamment avec le service de rééducation des malades atteints d'affections cardio-vasculaires. La personne peut, si elle le désire, me confier ses difficultés physiques, mais ce n'est pas une obligation. L'important est le suivi de ces séances, qui doivent être régulières, adaptées, progressives.

## Comment se déroulent ces séances à Lézardrieux ?

J'encadre deux groupes chaque mardi, de 17 h à 18 h 30 et de 18 h 30 à 20 h dans la salle Georges Brassens sur des ergomètres mis à disposition du club lézardrivien par le Comité départemental d'aviron des Côtes-d'Armor. Chaque groupe se compose au maximum de 12 personnes. Il y a encore des places disponibles dans chacun des deux groupes. On peut s'inscrire à l'aviron-santé à tout moment de l'année.

## Quel est le coût des séances d'aviron-santé ?

Le coût annuel est de 200 €, somme qui permet, si on le souhaite, de participer en plus aux entraînements d'aviron en salle et aux sorties sur le Trieux (5 fois par semaine)

### Ils disent pourquoi ils aiment ramer



Marc Menguy,  
résidant à Tré-  
guier.



Martine Leroy,  
résidant à Plou-  
rivo.



Stéphane  
Fromy,  
résidant  
à Paimpol.



Sandra  
Le Saourès,  
résidant à Lézar-  
drieux.

« J'ai eu un problème cardiaque en juillet. C'est une amie qui m'a donné l'idée de m'inscrire au club lézardrivien d'aviron. Je pratique l'aviron-santé depuis deux mois. Je viens toutes les semaines. J'ai ressenti une amélioration nette dès la 3<sup>e</sup> séance, sur le souffle, l'énergie, le moral. C'est presque incroyable, mais je me suis même remis à courir. J'envisage de continuer sur l'eau avec des sorties en yole que le club encadre. »

« J'avais un périmètre de marche très limité autour de la maison. À la suite d'un essai d'aviron sur le Trieux au cours d'une porte ouverte de l'association, j'ai commencé l'aviron en salle avec Karine l'an dernier. J'en ai ressenti les bienfaits après trois mois de pratique. J'ai retrouvé le goût du sport, de l'effort, et j'ai repris une activité de marche dans la nature. Maintenant, cette pratique sert à me maintenir en bon état de santé. »

« J'ai commencé à ramer en salle sous le contrôle de Karine à Lézardrieux en septembre, avec ma compagne Tess. C'est génial, convivial. Je suis plongeur et je n'ai pas de problème physique. La pratique de l'aviron, en salle et sur l'eau, est une activité sportive complémentaire pour moi. Ramer est un exercice musculaire qui maintient la tonicité du corps. Et cela me permet de faire une activité avec ma compagne. »

« J'ai des problèmes de dos. Mon médecin m'a recommandé un sport musclant mais non violent. Une amie m'a parlé de l'aviron en salle. J'ai commencé l'aviron sur ergonmètre, ici, en septembre. C'est un peu tôt pour moi de faire un bilan médical, mais sur le plan moral, ces séances m'ont dynamisée. Je me sens accompagnée en toute sécurité. L'atmosphère est très conviviale. J'adore venir ici. »