Aviron Santé

Un sport pour la vie !

aviron France

MAIF
ASSUREUR MILITANT

contact@avironperpignan.fr | www.avironperpignan.fr

L'AVIRON, C'EST...

Plusieurs pratiques

- Une **activité nautique** qui se déroule en **milieu naturel**, sur les lacs, les canaux, les rivières et en mer ;
- Une **activité en salle**, sur un ergomètre : **l'Aviron Indoor** ;
- Des **séances de préparation physique et de musculation** organisées tout au long de l'année dans les clubs.

Une structure engagée

- Perpignan Aviron 66 accueille **tous les publics**

- Des **valeurs** au service de la pratique : **la solidarité, le respect, l'humilité, la beauté du paysage.**

Un sport pour tous les publics

- **Individuel ou en équipe**, les jeunes, les séniors, compétiteurs ou loisirs se côtoient au sein du club ;
- **Hommes et femmes** équitablement représentés (50% des licenciés chacun).

Une activité adaptée à tous

- Une **activité portée et non traumatisante** qui réduit les contraintes articulaires ;
- Une **activité complète** qui développe harmonieusement la force et l'endurance.

LE PARCOURS AVIRON SANTÉ

UN SPORT BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ

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 ».

Professeur Xavier Bigard

Physiologiste et Nutritionniste (Emission Télématin - Bien-être - 26/10/2013 - France 2)

« En terme de sécurité, l'aviron est intéressant parce que c'est une activité assise qui va mobiliser de nombreuses masses musculaires, mais qui ne va pas induire d'accidents potentiels. 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 ».

L'AVIRON, ACTEUR DU « SPORT SANTÉ »

Perpignan Aviron 66 d'Aviron se positionne comme un **acteur majeur des enjeux sanitaires du sport** en développant une approche nouvelle de sa pratique par :

- la prise en compte de **tous les publics** et de leur état de santé ;
- la mise en place de **séances adaptées** à chacun et pour chaque activité (Bateau, Aviron Indoor, Préparation physique, Barque catalane) ;
- la formation du Responsable sportif à l'Aviron santé **formation qualifiante «Coach aviron santé»**
- l'acquisition d'un **label spécifique** Aviron Santé pour Perpignan Aviron 66 ;
- la déclinaison du **programme national Aviron Santé** sur tout le département
- la reconnaissance de ce programme par **les réseaux « Sport – Santé – Bien-Être »**.

L'AVIRON, UN SPORT POUR TOUS

Grâce à ses multiples atouts, la pratique de l'aviron peut répondre aux spécificités de chacun et ainsi s'adapter à tous types de publics :

- **Sédentaires** ou éloignées d'une pratique physique ;
- Atteints de **pathologies chroniques** (diabètes, maladies cardio-vasculaires, cancers, etc.) ;
- En situation de **handicap**.

La diversité de ses disciplines et l'adaptabilité de ses programmes d'entraînement permettent à Perpignan Aviron 66 de proposer une offre de pratique Régulière, Adaptée, Sécurisante et Progressive (RASP).

Bénédicte

53 ans, Chef de projet, atteinte d'un cancer du sein

« Pendant toute l'année précédant ma pratique de l'aviron, j'avais subi des traitements chirurgicaux mutilants, la pose d'une prothèse, je n'utilisais plus très bien mon côté gauche et en dehors de la marche l'été et d'un peu de natation, je n'avais guère pu pratiquer de sport. J'étais devenue comme asymétrique.

Le tank à ramer (machine à ramer) m'a appris à réemployer bras et jambes, à me coordonner et à découvrir que j'arrivais à fonctionner des deux côtés, même du côté réputé faible. L'ergomètre a été une façon de renouer avec l'effort. La première sortie sur le canal sous une averse de pluie-neige fut mémorable ! Mais j'en suis revenue ravie, car la maladie n'était plus un obstacle ou un frein : nous étions sorties, en dépit du mauvais temps ! ».

Perpignan Aviron 66
58 rue Claude Bernard
66000 ¨PERPIGNAN

contact@avironperpignan.fr

Retrouver le programme national Aviron Santé sur www.avironfrance.fr

aviron languedoc roussillon

MAIF ASSUREUR MILITANT

avironperpignan.fr