



www.aviron85lrsv.clubeo.com

L'AVIRON : Un sport bénéfique pour la santé

La pratique de l'aviron

- limite les traumatismes ostéo-articulaires et musculo-tendineux ;
- 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 énergétique ;
- améliore la psychomotricité : équilibre, coordination, synchronisation, orientation, etc.

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.



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 ! ».

Témoignages



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 ».

