

PAROLE DE RAMEUSE



Championne du monde et médaillée d'argent aux Jeux Paralympiques, elle a traversé la France en ramant de Paris à Marseille, à la seule force de ses bras :

« Glisse, évasion, plaisir, émotions, détente, rencontres, échanges, partages, amitiés, voyages, goût de l'effort, meilleure condition physique, dépassement de soi, compétition, joies, loisir, rêves... En plus de m'avoir aidée à lutter contre la maladie, la pratique de l'aviron m'a apporté tout cela et bien plus encore.

Quel que soit votre handicap, n'hésitez pas à vous lancer dans l'aventure ! »

Nathalie Benoit

Venez prendre du plaisir au fil de l'eau !



Création graphique : **illu@hydro.sport** - Photos : Pierre Garnier, Christophe Delonnet, Hélène Cugureau

www.avironfrance.fr



Fédération Française d'Aviron
17 Bd de la Marne
94 736 NOGENT-SUR-MARNE Cedex
Tel : 01.45.14.26.60
handicaps@avironfrance.fr

HANDI-AVIRO



Tentez l'aventure dans nos clubs !



**aviron
france**



Fédération
FRANÇAISE
DES JEUX
PARALYMPHIQUES



LES BIENFAITS DE L'HANDI-AVIRON

Idéal pour améliorer votre forme physique, votre force, votre mobilité et votre résistance à la fatigue, l'aviron vous permettra de mieux maîtriser votre corps et de développer de nouveaux savoir-faire.



Les clubs traditionnels d'aviron sont équipés de bateaux adaptés, prêts à recevoir des personnes en situation de handicap.

Des professionnels et bénévoles qualifiés vous accueilleront dans une ambiance conviviale.

RETROUVEZ LE CLUB
LE PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS :
avironfrance.fr/handi



L'HANDI-AVIRON : SPORT, SANTÉ, PASSION

L'aviron est un sport qui se pratique assis, il est non traumatisant pour les articulations.

BÉNÉFICES PHYSIQUES

L'handi-aviron permet de développer l'endurance, renforcer les muscles des bras, du tronc ou des jambes en fonction du handicap. Il contribue ainsi à la lutte contre la sédentarité.

BÉNÉFICES PSYCHOLOGIQUES

La pratique de ce sport permet d'améliorer l'estime de soi et de reprendre confiance en son corps. Les sensations de glisse libèrent l'esprit et aident à franchir des barrières.

BÉNÉFICES SOCIAUX

Cette activité sportive permet de compléter la rééducation, de faire de nouvelles rencontres, d'être intégré dans un groupe, ainsi que de participer à la vie d'un club. Il aide également à gagner en autonomie.

LES HANDICAPS

L'aviron est accessible entre autres aux personnes paraplégiques, amputées tibiales, fémorales ou d'un bras, atteintes de sclérose en plaque ou souffrant d'arthrodèse ainsi qu'aux personnes malvoyantes.