

## À QUI S'ADRESSE AVIRON & SANTÉ ?

Le programme Aviron Santé s'adresse notamment à des personnes :

- ★ en perte d'autonomie, sédentaires ou éloignées d'une pratique physique
- ★ atteintes de maladies métaboliques (diabète, obésité, etc.)
- ★ atteintes de maladies cardiovasculaires (hypertension, artériopathie, etc.)
- ★ atteintes de cancers et/ou en rémission.



### AVIRON DU COUDRAY-MONTCEAUX

Place de la Gare

91830 Le COUDRAY-MONTCEAUX

Tel. 01 64 93 91 81 - Mobile 06 84 64 44 31

email : [avironcoudraymtcx@free.fr](mailto:avironcoudraymtcx@free.fr)

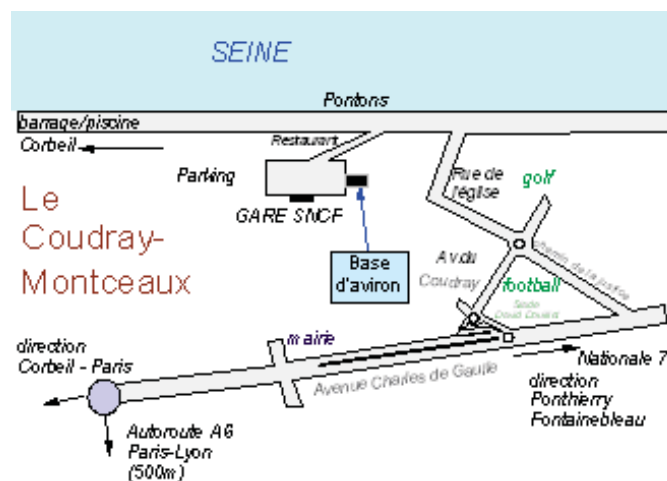


## PLAN d'ACCÈS AVIRON DU COUDRAY- MONTCEAUX

L'Aviron du Coudray-Montceaux, est situé en bord de Seine dans le département de l'Essonne (91), dans la ville Le Coudray-Montceaux, à 40 Km au sud-est de Paris, dans la Communauté d'Agglomération du Grand Paris Sud.

Il est accessible par l'autoroute A6 (E6) Paris-Lyon sortie 11 et la Nationale 7 (D607).

Il est desservi par le RER D Francilien (zone 5) en gare de Coudray-Montceaux sur la ligne Corbeil-Essonne / Melun.



# AVIRON & SANTÉ



UNE ACTIVITÉ SPORTIVE POUR  
REVENIR CALMEMENT VERS LA  
SANTÉ OU TOUT SIMPLEMENT LA  
CONSERVER



## L'AVIRON ET LA SANTÉ

### UN SPORT SANS TRAUMATISME.

L'aviron est un sport porté qui ne donne jamais lieu à des chocs.

Il n'engendre pas de traumatismes par un exercice musculaire contraire aux articulations, ou par de mauvais appuis.

La pratique ignore les luxations, les entorses ou autres fractures.

### UN SPORT FAVORABLE AU COEUR

L'aviron est un sport qui améliore la reconstruction du cœur. Il améliore à la fois l'endurance et la résistance.

### ET BEAUCOUP D'AUTRES ATOUTS

L'aviron est une école de volonté et de l'effort parmi les meilleures, que l'on partage avec ses équipiers. C'est aussi un sport de pleine nature, qui amène souvent à la fréquentation de beaux paysages. dans un cadre inhabituel souvent privilégié



## SPORT SUR ORDONNANCE : AVIRON SANTÉ BIEN-ÊTRE

### AVIRON COUDRAY-MONTCEAUX

**Labellisé Aviron Santé par la FFA** et reconnu du réseau **lasanteparlesport.fr**, il accompagne dans le cadre de leur parcours de soins, des personnes atteintes d'une affection de longue durée (cancer, diabète, cardiopathie...), ou à risques par leur sédentarisation (obésité, dépression...).

Club de loisir, il propose toute l'année des activités aviron pour adultes.

#### Un encadrement attentionné et compétent :

Coach Aviron-Santé : Pascal BEAUSSART Tel. 06 84 64 44 31

#### Activités Sport Santé (selon le nombre de pratiquants inscrits) :

Lundi, mercredi à partir de 18h30

Vendredi à partir de 16h30

Samedi 14h30

#### Activité loisir-compétition :

Mardi, jeudi à partir de 18h30

Samedi et dimanche 9h00



Les activités physiques et sportives aviron-santé sont régulières, adaptées aux besoins du pratiquant, sécurisantes et suivies dans leur progression.

Prévu en trois cycles d'une douzaine de semaines chacun, cet accompagnement se fera de façon très progressive, sans chercher à bruler les étapes, en commençant par faire du rameur en salle accompagné d'exercices au sol, du bateau d'aviron collectif, puis du bateau individuel et permettre si possible en fin de cycles, au pratiquant aviron-santé de rejoindre l'activité loisir du club en participant aux sorties hors club.

Le but est de l'aider à vaincre sa maladie, de retarder l'âge de la survenue des pathologies chroniques, de lui permettre de se sentir bien dans son corps, de s'accepter afin de reprendre goût à la vie.

Si vous vous sentez concerné, n'hésitez surtout pas à en parler à votre médecin traitant. C'est lui qui dans le cadre de la loi de modernisation du système de santé peut vous prescrire du sport sur ordonnance.

### Faites un don pour soutenir l'action Aviron-Santé de l'Aviron du Coudray-Montceaux :

AVIRON DU COUDRAY-MONTCEAUX - Domiciliation : BPRIVE COUDRAY MONTCEAUX

BIC : CCBPFRPMTG - Code Etablissement : 10207 - Code Guichet : 00122 - n° de compte : 21213121874 - Clé RIB : 68

IBAN : FR76 1020 7001 2221 2131 2187 468



@AvironCMtcx | #PascalineASBE



Pascaline Aviron Santé Bien-Être

<http://avironcoudraymtcx.free.fr>