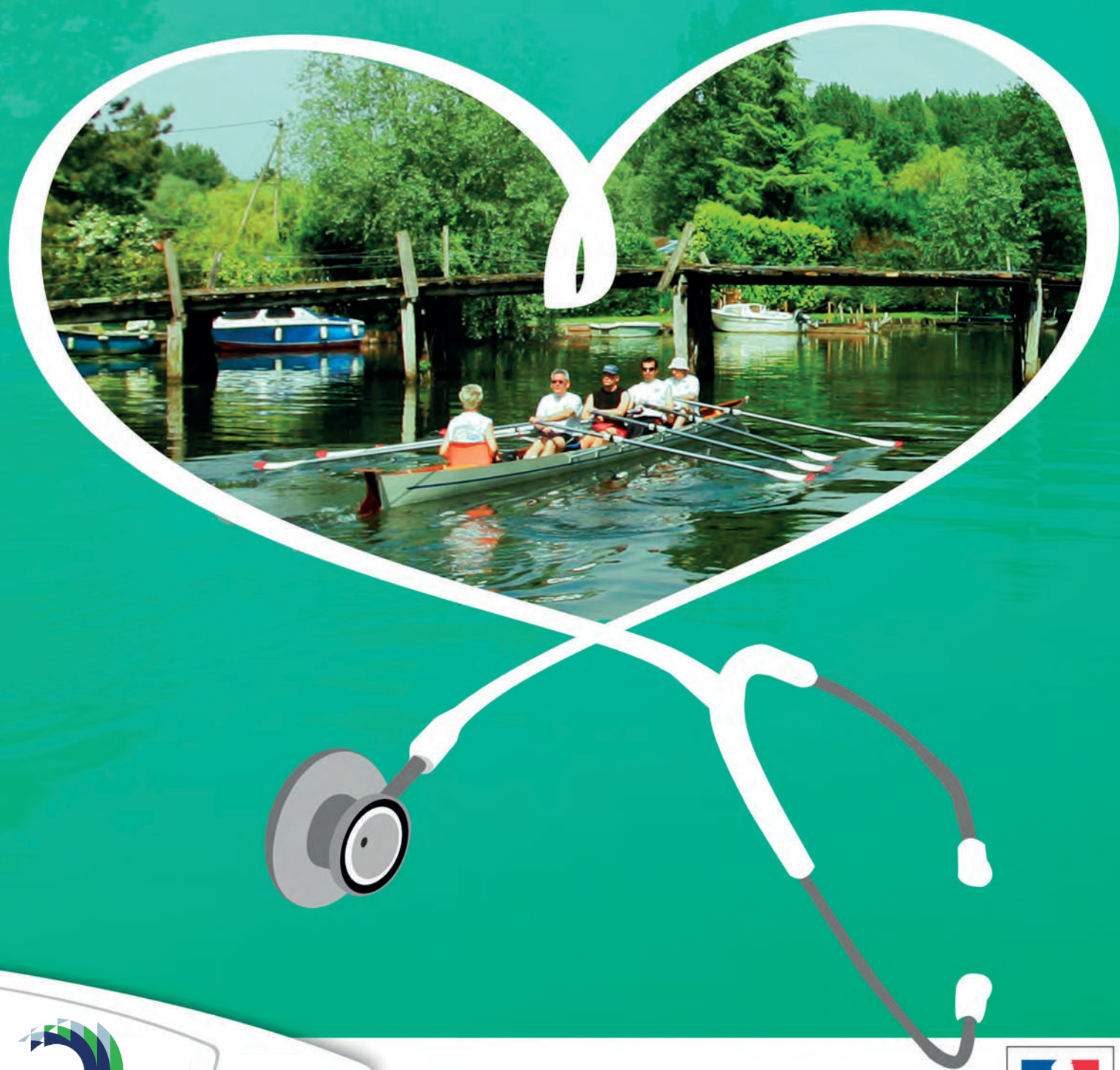


Aviron Santé

Un sport pour la vie !



FFAVIRON
SANTÉ



www.ffaviron.fr



MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

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.

Des structures engagées

- **404 clubs** répartis **dans toute la France** pour accueillir tous les publics ;
- Des **valeurs** au service de la pratique : **la solidarité, le respect, l'humilité, la beauté.**

Un sport pour tous les publics

- **Individuel ou en équipe**, les jeunes, les séniors, compétiteurs ou loisirs se côtoient au sein des clubs ;
- **Hommes et femmes** qui représentent 34 % de ses licenciés.

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

Publics

Médecin
traitant

Réseau Sport
Santé Bien
Être

Éducateur
médico-sportif

Bilan et suivi
médico-sportif

en l'absence de
Réseau Sport Santé
Bien Être

Fédération
Française
d'Aviron

Programme Aviron Santé :

Coach Aviron Santé

Pratique adaptée

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 »

La Fédération Française 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) ;
- la mise en œuvre d'une **formation qualifiante** Coach Aviron Santé ;
- la délivrance d'un **label spécifique** Aviron Santé pour les clubs engagés ;
- la déclinaison de son **programme national Aviron Santé** par les ligues régionales, comités départementaux et clubs ;
- 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 éloignés d'une pratique physique ;
- Atteints de **pathologies chroniques** (diabètes, maladies cardio-vasculaires, cancers, etc.) ;
- En situation de **handicap**.

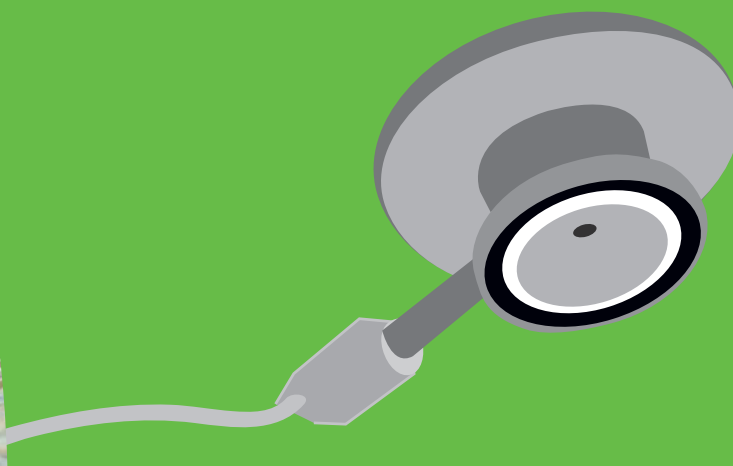
La diversité de ses disciplines et l'adaptabilité de ses programmes d'entraînement permettent à la Fédération Française d'Aviron de proposer une offre de pratique Régulière, Adaptée, Sécurisante et Progressive (RASP).

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 ! ».



LES BIENFATS DE L'AVIRON



SUR LE PLAN PHYSIQUE

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.

Julien

32 ans, En recherche d'emploi

« J'ai été orienté vers la pratique de l'aviron par le Centre de médecine sportive de ma ville, à la suite d'une hospitalisation. Ca va faire bientôt 1 ans ½ que je pratique l'Aviron Indoor au sein d'une section Aviron Santé aux Régates Rémoises.

J'ai choisi cette activité parce que c'était déjà un sport pour lequel j'avais un attrait et c'est aussi celui qui me convenait le mieux :

- perte de poids ;
- musculation ;
- diminution de l'essoufflement ;
- augmentation de l'endurance ;
- sensation de bien-être après chaque séance.

Mes objectifs sont d'aller sur l'eau et d'améliorer de manière significative mes temps aux prochains Championnats de France d'Aviron Indoor !! ».





SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET SOCIO-ÉDUCATIF

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.



Michèle

70 ans, Retraitée

« J'ai choisi l'aviron pour mon bien-être, rester en forme et rompre la monotonie. L'aviron améliore mon souffle et mon endurance. Il me permet d'être plus détendue et d'améliorer le moral et la santé. Les objectifs de l'aviron à court et à moyen terme sont de me permettre de rester le plus longtemps possible autonome et d'éviter le placement en maison de retraite ».



FORMATION COACH AVIRON SANTÉ

Description

Soucieuse d'assurer un accueil et un encadrement adapté, la Fédération Française d'Aviron a mis en place une **formation qualifiante nommée Coach Aviron Santé**.

L'objectif de cette formation est de transmettre aux éducateurs sportifs, titulaires d'un diplôme professionnel, les compétences nécessaires pour garantir une pratique sécurisée en **prévention primaire** (public sénior et sédentaire), **secondaire et tertiaire** (personnes atteintes de pathologies chroniques).

Contenus

- Appréhender la thématique du Sport-Santé (historique, institutions)
- Étudier les spécificités de chaque public (risques sanitaires, préventions adaptées)
- Proposer une évaluation de la condition physique en relation avec la pathologie
- Identifier tous les bienfaits de la pratique de l'aviron
- Maîtriser les outils pédagogiques réalisés par la Fédération Française d'Aviron.

Organisation

Module 1 : Pratique de l'aviron chez un public sédentaire et/ou sénior.

Module 2 : Pratique de l'aviron chez un public présentant une pathologie.

L'obtention du diplôme fédéral Coach Aviron Santé est inhérente à la présentation d'un **projet Aviron Santé** piloté au sein d'un club.





LABELLISATION AVIRON SANTÉ

Afin d'identifier et de **valoriser** les clubs impliqués dans des **activités Aviron Santé**, la Fédération Française d'Aviron leur délivre annuellement un **label spécifique**.

Les clubs désireux d'obtenir ce label doivent :

- être labellisés **École Française d'Aviron**,
- assurer l'encadrement par un **Coach Aviron Santé**,
- s'engager à une prise en charge **régulière, adaptée, sécurisante et progressive** de tous les publics.



Retrouvez les clubs labellisés sur
www.avironfrance.fr



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT



QUOI ?

Afin d'accompagner les Coaches Aviron Santé au quotidien, la Fédération Française d'Aviron a élaboré une série de **programmes d'entraînement adaptés** à tous ses publics.

- **5 programmes en Bateau** avec des objectifs de distances : 5, 10, 15, 20 et 25 km ;
- **4 programmes à l'Ergomètre** (Aviron Indoor) avec des objectifs de temps : 15, 30, 45 et 60 min ;
- **4 circuits de Préparation Physique Généralisée (PPG)** permettant l'amélioration de la condition physique : mobilité articulaire, équilibre, renforcement musculaire et étirements.

QUI ?

Ces programmes s'adressent à des **pratiquants, de tout âge, débutants et confirmés**.

Des **expérimentations médicales** permettront de compléter ces programmes, afin d'adapter les contenus aux personnes atteintes de pathologies chroniques.





COMMENT ?

Ces programmes comprennent **1 à 3 séances** d'entraînement hebdomadaires sur des cycles de **8 à 10 semaines**. Chaque séance s'organise systématiquement autour :

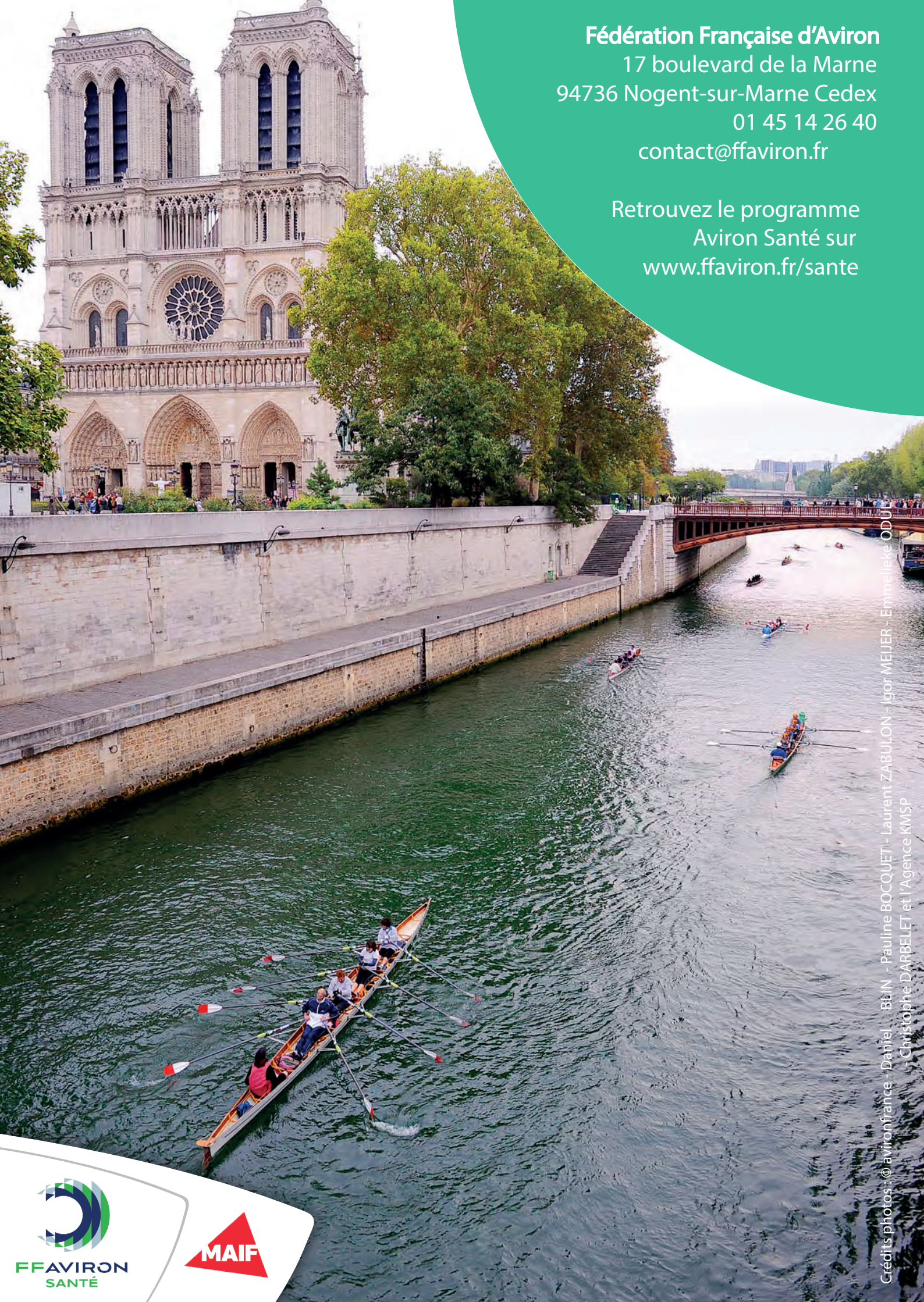
- d'un **échauffement** de 10 minutes ;
- d'un **corps de séance** de 15 à 120 minutes selon les objectifs à atteindre ;
- d'un **retour au calme** de 5 à 10 minutes.

POURQUOI ?

Ces programmes permettent aux pratiquants de retrouver progressivement une bonne condition physique. Les **progrès réalisés** les conduiront à s'orienter vers d'autres **objectifs sportifs** :

- une **randonnée** labellisée par la FFA ;
- une épreuve **Aviron Indoor** ;
- une épreuve de **longue distance**.





Fédération Française d'Aviron
17 boulevard de la Marne
94736 Nogent-sur-Marne Cedex
01 45 14 26 40
contact@ffaviron.fr

Retrouvez le programme
Aviron Santé sur
www.ffaviron.fr/sante

Crédits photos : © avironfrance - Daniel - BÉIN - Pauline BOCQUET - Laurent ZABULON - Igor MEIJER - Emmelleke ODU - Christophe DARBELET et l'Agence KMSP

