

Activité Aviron Santé

La nouvelle saison démarre le mardi 7 novembre 2017

Le Club d'aviron de Dijon (L'Aviron Dijonnais <http://www.avirondijonnais.com>) peut accueillir des personnes de Bouger Ensemble qui seraient intéressées pour découvrir l'aviron.

Ce projet s'inscrit en partenariat avec le (RSSBFC) Réseau Sport Santé Bourgogne Franche Comté, (convention signée en octobre 2017) et s'adresse à des personnes qui présentent une maladie cardiaque, diabète, cancer... et leurs accompagnants.

Cette découverte du sport se fait en 2 étapes

- Pendant l'hiver en gymnase (indoor) une séance de 2 heures comportant différents ateliers pour une mise en condition physique adaptée et chacun à son rythme (équilibre, souplesse, renforcement musculaire..) et un apprentissage plus technique du sport sur rameur.
- A partir des beaux jours mise en pratique du sport dans des bateaux d'aviron sur le lac Kir.

Cette activité est encadrée par David Clerget entraîneur diplômé d'aviron qui a bénéficié d'une formation spécifique le qualifiant « aviron santé ».

L'aviron est un sport qui présente de nombreux bénéfices pour la santé et qui peut-être pratiqué à son rythme. C'est un sport « porté », peu traumatisant si on connaît bien les gestes, qui sollicite l'ensemble des groupes musculaires et développe à la fois la force et l'endurance.

Au-delà des bénéfices de l'activité physique, l'aviron, qui se pratique en loisir bien souvent sur des bateaux à plusieurs, apporte partage, convivialité, plaisir et lien social contribuant au bien être psychologique.

En pratique

Les séances d'aviron santé ont lieu le mardi soir de 18h à 20h

Elles se déroulent

- Pendant l'hiver au gymnase du CFA-BTP (Centre Formation des Apprentis Bâtiment Travaux Publics)
 - Adresse : 48 Rue du fort de la Motte-Giron à Dijon
 - Ligne Bus B13 direction Motte-Giron arrêt CFA-BTP
- A partir des beaux jours à la Base Nautique du Lac KIR

L'activité aviron santé s'est ouverte le 29 novembre 2016

La nouvelle saison démarre le mardi 7 novembre 2017

Pour plus de renseignements nous vous conseillons de contacter auparavant soit David Clerget (06 80 15 52 33) soit Carole Goudet (06 81 97 00 37 contactavirondijonnais.com)