

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

Ce projet s'inscrit dans le cadre du Sport Santé (projet soutenu par le ministère de la santé) et s'adresse à des personnes qui présentent une maladie (cardiaque, diabète, cancer....par exemple) et leurs accompagnants.

Cette découverte du sport se fait en 2 étapes

- Pendant l'hiver en gymnase 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 est ouverte depuis le 29 novembre 2016

Vous pouvez venir découvrir cette activité à tout moment.

La 1^{ère} séance est une séance découverte gratuite puis le tarif est de 7 euros la séance de 2 heures (à régler directement à l'Aviron Dijonnais)

Pour plus de renseignements nous vous conseillons de contacter auparavant soit David Clerget (06 80 15 52 33) soit le docteur Bénédicte Vergès (06 69 47 08 54).