



AVIRON SANTÉ

LIEU : Centre Marcel Baratta,
2575 rue de La Source, 45160
Olivet

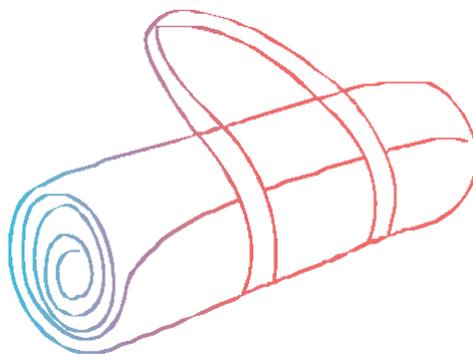
CRÉNEAU HORAIRE :
Mardi de 14h30 à 16h30

« Hors vacances scolaires,
jours fériés et vacances
de l'encadrante »

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM
02 38 79 29 91
sport-sante@ville-orleans.fr



PRÉSENTATION :

Découverte de l'aviron, travail en salle sur les ergomètres (aussi appelé rameurs), le tank à ramer, travail de renforcement musculaire, d'équilibre et de coordination. Tous ces éléments sont importants à travailler pour une prise en charge globale et une maîtrise de la pratique de l'aviron

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES):

Travail avec pictogrammes pour les personnes ayant des difficultés à s'exprimer. Installation possible de sièges sur les ergomètres et sur les bateaux pour les personnes paraplégiques par exemple. Adaptation du rythme, de la résistance et du temps de travail sur les ergomètres ou sur l'eau. Travail spécifique en renforcement musculaire sur les difficultés de chacun. Des tests d'évaluations (équilibre unipodale, bipodale, chaise, biceps, abduction de l'épaule...) sont réalisés au début d'année, en milieu d'année et en fin d'année pour voir l'évolution des pratiquants

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- Amélioration de la santé physique : L'aviron est un sport qui sollicite les membres inférieurs, les membres supérieurs et aussi le système cardiovasculaire
- Développement du bien être mental et social : Echange, entraide et convivialité sont les 3 mots qui résumes chaque séance. En ramant sur le Loiret seul ou à plusieurs vous passerez un moment dépaysant sans penser aux difficultés de la vie.
- Amélioration de l'équilibre et de la coordination
- Amélioration de la confiance en soi
- Amélioration des capacités cognitives (travail en double tâche, travail de concentration et de dissociation, travail de mémoire...)

