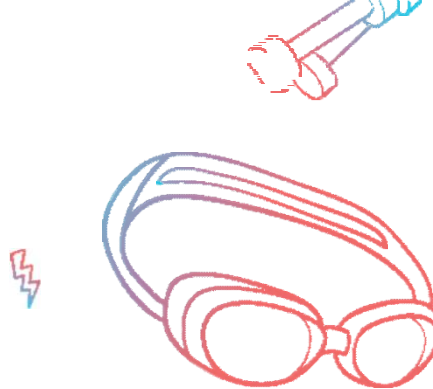




AVIRON SANTÉ

LIEU

Centre Marcel Baratta
2575 rue de La source
45160 Olivet

CRÉNEAU HORAIRE

Tous les **mardis**
« Hors vacances scolaires et
jours fériés »
de **10h00 à 11h00** ou de **14h30
à 16h30**
ou les **jeudis de 10h00 à
11h00**

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM TEIXEIRA
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 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 seule ou a plusieurs vous passerez un moment dépayasant 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 concentrations et de dissociation, travail de mémoire...)