



M. Daniel TAINÉ
Président
de l'Aviron Audomarois
☎ : 06 88 31 33 84

Mme Laurence FLANDRIN
Coach Aviron Santé
☎ : 06 77 80 48 37

Site du club

<https://www.aviron-audomarois.com/>



Aviron Audomarois
Allée des Marronniers
62500 SAINT-OMER



Centre Hospitalier
de la Région de Saint-Omer
Route de Blendecques
BP 60357 – Helfaut
62505 SAINT-OMER CEDEX
Site : www.ch-stomer.fr

ACTIVITE AVIRON SANTE

Prévention
dans le cadre
du cancer,
du diabète et du surpoids



Avril 2024

SPORT SUR ORDONNANCE

L'AVIRON... EN BREF

Sport nautique, l'aviron se pratique seul, à deux, à quatre ou à huit sur des bateaux fins et allongés. Il consiste à propulser le bateau en poussant sur les jambes grâce à une sellette coulissante en s'aidant des bras. C'est un sport reconnu bénéfique pour la santé.

L'AVIRON AUDOMAROIS

Le club de l'Aviron Audomarois est situé près de la gare, allée des Marronniers à Saint-Omer.

En 2017, le club a créé une section **Handi** après avoir obtenu le label de la Fédération Française d'Aviron (FFA).

La section **Bien Vieillir** établie depuis 17 ans compte actuellement 25 rameurs adhérents âgés de 55 ans et plus.

La section **Loisirs** accueille une trentaine de pratiquants.

Récemment, la FFA a créé un nouveau label « **Aviron Santé** » qui permet d'accueillir en club des personnes atteintes de pathologies chroniques. L'Aviron Audomarois a obtenu ce label grâce à la formation d'un « Coach Aviron Santé » et à l'acquisition d'un matériel adapté.

L'AVIRON SANTE

Une convention encadre un partenariat avec le Centre Hospitalier de la Région de Saint-Omer qui met à disposition de l'Aviron Audomarois une salle de sport pour l'accueil des patients volontaires pour l'Aviron Santé.

LE PUBLIC VISE

Le public concerné est constitué de personnes atteintes :

- de cancer ou en rémission,
- de diabète ou de surpoids,

Adressées par un médecin.



LA PRATIQUE DE L'AVIRON SANTE

L'impact positif de la pratique de l'aviron sur la santé a été démontré notamment en prévention tertiaire (pour éviter les complications chez les personnes atteintes d'une pathologie chronique).

Ainsi, la pratique de l'Aviron Santé peut favoriser :

Cancer ou rémission

- le maintien de la masse musculaire,
- l'amélioration de la tolérance aux effets secondaires des chimiothérapies,
- la diminution de la fatigue,
- la réduction du risque de récurrence.

Diabète et surpoids

- l'augmentation de la masse musculaire et la diminution de la masse graisseuse,
- la réduction du risque de complications,
- une meilleure adaptation des thérapies médicamenteuses.

ADHESION AU PROGRAMME AVIRON SANTE

- ✓ Accueil en groupe de 10 personnes maximum par cycle de 3 mois.
- ✓ Une séance par semaine, de 18 h 30 à 20 h, en INDOOR à la salle de sport du CHR SO.
- ✓ Toutes les séances sont encadrées par un coach Aviron Santé diplômé.
- ✓ Adhésion : cotisation de 24,40 € à la FFA pour une licence INDOOR (ce montant sera déduit de la licence A si l'adhérent souhaite ultérieurement pratiquer sur l'eau).
- ✓ Prix à la séance : 3 €.
- ✓ Evaluations mensuelles et finale avec retour au médecin référent.
- ✓ Carnet de suivi : nombre de séances, objectifs à court et moyen termes.

