

Co-Présidents  
de l'Aviron Audomarois

Annick GESQUIERE

☎ : 06 75 46 42 67

Daniel TAINE

☎ : 06 88 31 33 84

Coach Aviron Santé

Laurence FLANDRIN

@ : laurencefldr@gmail.com

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](http://www.ch-stomer.fr)**

# ACTIVITE AVIRON SANTE

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



Août 2026

# 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.

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

La section **Bien Vieillir** établie depuis 18 ans compte actuellement une dizaine de rameurs adhérents âgés de 55 ans et plus.

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 grasseuse,
- 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 25,10 € 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.

