



AVIRON

SANTÉ



FFAVIRON
SANTÉ



L'AVIRON, C'EST...



PLUSIEURS PRATIQUES

- **une activité nautique qui se déroule en milieu naturel**, sur les lacs, les canaux, les rivières et en mer ;
- **une activité en salle**, sur un ergomètre : l'Aviron Indoor ;
- **des séances de préparation physique** et des séances de **renforcement musculaire** organisées tout au long de l'année dans les clubs.



UNE ACTIVITÉ ADAPTÉE À TOUS

- **une activité portée et non traumatisante** qui réduit les contraintes articulaires ;
- **une activité complète** qui développe harmonieusement la force et l'endurance.



UN SPORT POUR TOUS LES PUBLICS

- **individuel ou en équipe**, les **jeunes**, les **seniors**, compétiteurs ou loisirs se côtoient au sein des clubs ;
- **une pratique mixte** dans laquelle les femmes représentent 46 % de ses licenciés.



DES STRUCTURES ENGAGÉES

- **Plus de 400 clubs répartis dans toute la France** pour accueillir tous les publics ;
- **des valeurs** au service de la pratique : la solidarité, le respect, l'humilité, la beauté.

L'AVIRON, ACTEUR DU SPORT SANTÉ

La Fédération Française d'Aviron se positionne comme un acteur majeur des enjeux sanitaires du sport en proposant un programme d'activité physique adapté : l'Aviron Santé.

LE PROGRAMME AVIRON SANTÉ C'EST...

- **le respect de 4 principes** : Régularité, Adaptabilité, Sécurité et Progressivité ;
- **l'accueil personnalisé de publics aux besoins spécifiques** :
 - > sédentaires et/ou en perte d'autonomie,
 - > atteints d'affections de longue durée (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers),
 - > en situation de handicap ;
- **l'adaptation de la pratique traditionnelle** sur le plan de l'intensité, la cadence et le temps de travail préconisé ;
- **une formation qualifiante des éducateurs** titulaires d'un diplôme professionnel (en prévention et sur les pathologies ciblées) ;
- **une labellisation Aviron Santé** des structures École Française d'Aviron.



LES BIENFAITS DE L'AVIRON

SUR LE PLAN PHYSIQUE

LA PRATIQUE DE L'AVIRON :

- **limite les traumatismes** ostéo-articulaires et musculo-tendineux ;
- **mobilise l'ensemble des groupes musculaires** (membres supérieurs et inférieurs, tronc) ;
- **stimule** les organes impliqués dans la vue, l'ouïe et le toucher ;
- **améliore la condition physique** en développant les systèmes cardio-vasculaires et énergétiques ;
- **améliore la psychomotricité** : équilibre, coordination, synchronisation, orientation, etc.



J'ai eu trois cancers en six ans et j'ai été à la recherche d'une activité sportive qui puisse être adaptée à mon état physique. Je voulais retrouver mes capacités progressivement, tout en douceur et en ayant des petits défis.

L'aviron est un sport complet qui me fait travailler la concentration et l'ensemble de mon corps : cela me donne une énergie débordante, pour retrouver la confiance en soi ! J'ai pris plaisir à glisser sur l'eau et à ramer en équipe - même en ayant peur de l'eau !

En juin, nous avons été à Lisbonne et avons ramé sur le Tage avec des rameuses aveugles. Nouveau challenge en octobre, Boston ! L'aviron est une très belle aventure humaine !

Mon ressenti lorsque je viens au club c'est de la bienveillance, de l'écoute entre nous, sans jugement... Nous nous comprenons. Il y a une atmosphère sereine et apaisante. On se vide la tête ! D'avoir des projets, c'est la vie qui continue. D'avoir des challenges c'est de se prouver que l'on peut le faire !

..Il y a des émotions fortes qui se passent au club... mais difficile à expliquer ! Et puis un soutien extraordinaire entre nous !

Juana, 63 ans
Rameuse depuis 2021



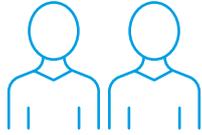
SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE & SOCIO-ÉDUCATIF,

LA PRATIQUE EN CLUB PERMET :

- de **rompre l'isolement** par une pratique collective ;
- de **lutter contre la sédentarité** en concrétisant des projets personnels ;
- de **retrouver une hygiène de vie** saine et équilibrée.



LE PARCOURS AVIRON SANTÉ



Publics



Médecins



**RÉSEAU SPORT SANTÉ
BIEN-ÊTRE**

Maison Sport Santé
Éducateur médico-sportif
Bilan et Suivi médico-sportif



**FFAVIRON
SANTÉ**

PROGRAMME Aviron santé
Coach Aviron santé - Pratique adaptée



En l'absence
de RÉSEAU
SPORT SANTÉ
BIEN-ÊTRE



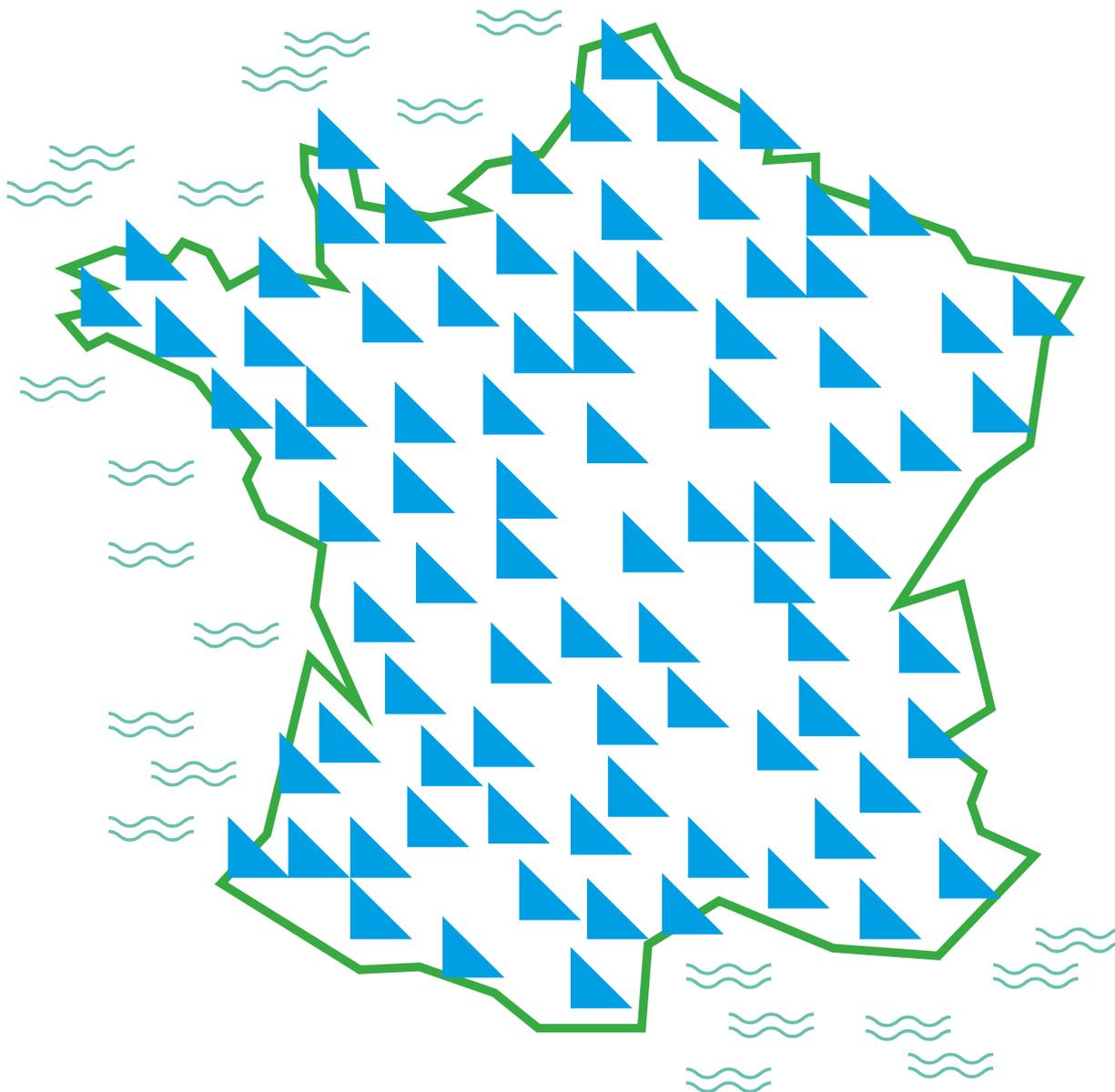


Fédération Française d'Aviron

17 boulevard de la Marne

01 45 14 26 40 / contact@ffaviron.fr

RETROUVEZ LE PROGRAMME AVIRON SANTÉ SUR ffaviron.fr



Design graphique : Cécile Seillon > graficbusiness.com - Photos : FFAVIRON, Anthony Benoît, Daniel Bin, Albin Durand, Grégory Picout, Organisateur de randonnée

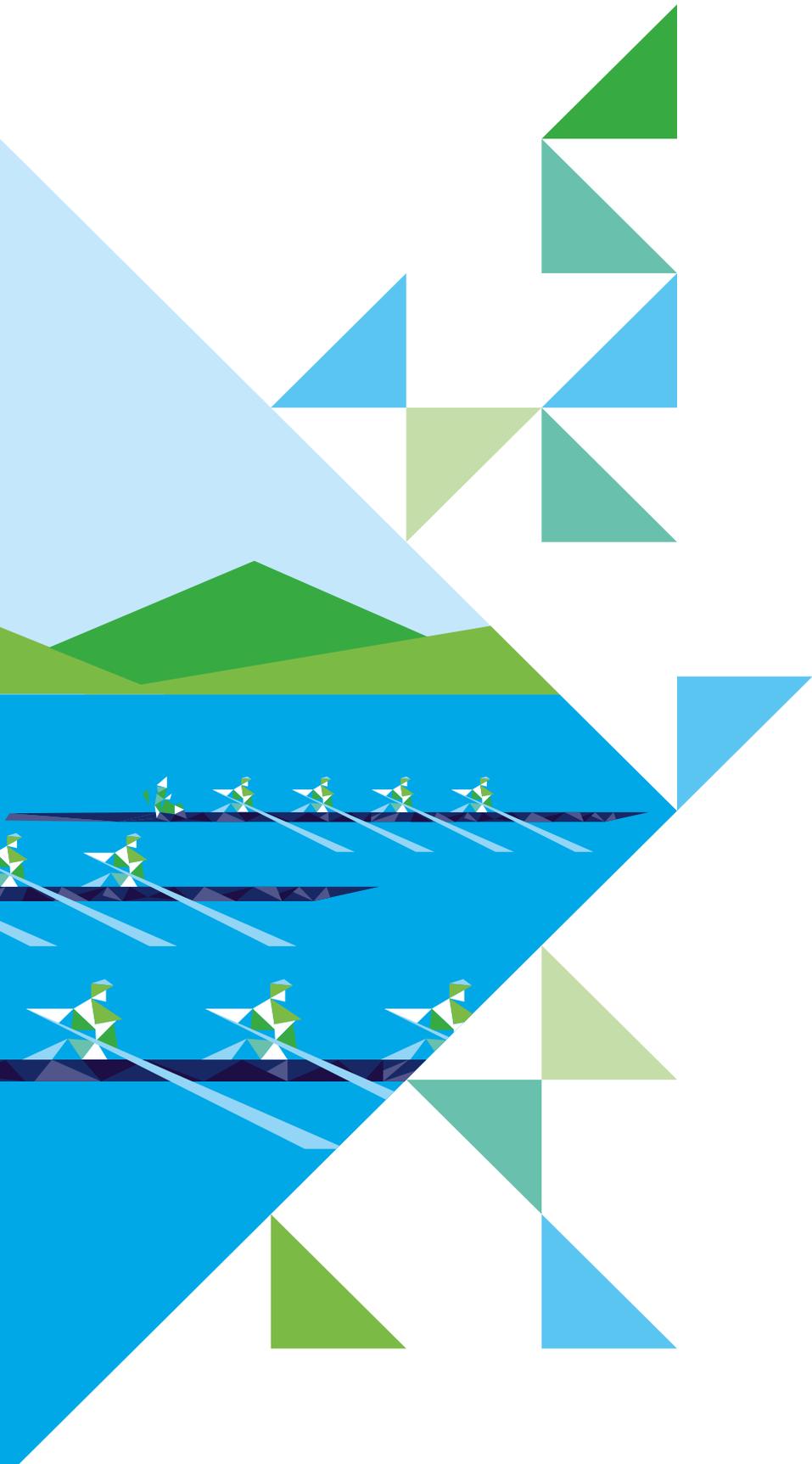


FFAVIRON
SANTÉ



 ffaviron.fr

AVIRON SANTÉ



**1. PRÉVENTION
PRIMAIRE**



**2. PRESCRIPTION ET
ACTEURS DU
SPORT SANTÉ**



**3. DÉMARCHES
ET OUTILS**



4. PROMOTION



5. INNOVATIONS



**6. CAUTION
MÉDICALE**





1. PRÉVENTION PRIMAIRE



L'Aviron Santé est bien plus qu'un programme de sport santé. Ses préceptes se déclinent également dans d'autres programmes fédéraux qui s'adressent à tous les pratiquants quel que soit leur âge ou leur condition physique. **Il s'agit de programmes de prévention primaire qui agissent pour la promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive.**

1. OFFRE SCOLAIRE L'Aviron, l'allié santé des écoliers

Rame en 5^{ème}

Rame en 5^{ème} est un programme éducatif et sportif spécialement conçu pour les élèves de 5^{ème}, alliant aviron



indoor et enseignements en Sciences de la Vie et de la Terre (SVT). Il vise à améliorer la santé physique et la connaissance des jeunes sur le fonctionnement de leur corps, tout en les sensibilisant à l'importance d'une vie active et d'une alimentation équilibrée.

4 OBJECTIFS

- **Éducation sportive** : Initier les élèves à l'aviron indoor, un sport complet favorisant le renforcement musculaire, la coordination et l'endurance.
- **Lutter contre la sédentarité** : Encourager les jeunes à adopter un mode de vie actif.
- **Connaissances en SVT** : Offrir des ateliers interactifs sur le fonctionnement du corps humain, couvrant des thèmes tels que la digestion, les apports et dépenses caloriques, ainsi que le fonctionnement des appareils respiratoire et cardio-vasculaire.
- **Sensibilisation à la nutrition** : Promouvoir l'équilibre alimentaire et la compréhension des besoins nutritionnels du corps.

Pour mettre en place la séance, un kit d'animation, avec tous les outils pédagogiques nécessaires, est disponible sur la boutique fédérale.

Avi'Santé à l'école

Avi'Santé à l'école est un programme de prévention et d'éducation à la santé pour les enfants scolarisés en école primaire. À partir de 10 ans (CM1), ce programme associe un cycle d'aviron de 6 séances et des travaux d'éducation à la santé à faire en classe. Par une approche ludique, l'enfant développe des compétences en équilibre, déplacement, manœuvre, propulsion et rythme. Il devient acteur de son hygiène de vie et de son bien-être par les activités réalisées en classe.

Trois outils pédagogiques, mis à disposition des clubs et des écoles, ont été conçus pour accompagner l'enfant au cours des séances et aider les enseignants à concevoir leur Parcours Éducatif de Santé (mis en place à la rentrée 2016 par le Ministère de l'Éducation Nationale) en cycle 3, grâce aux livrets dédiés à cette thématique.





2. OFFRE HANDI

L'aviron sport santé inclusif par excellence

On distingue deux pratiques : le **para-aviron** pour le handicap physique et sensoriel et le **para-aviron adapté** pour le handicap mental et psychique.

Reconnu pour ses vertus en tant que « sport complet », l'aviron est un outil de soin, support de la rééducation de nombreux troubles : troubles du schéma corporel, troubles de la coordination et de la dissociation, troubles des repères spatiaux, troubles attentionnels...

Individuels ou professionnels d'établissements pourront trouver au club d'aviron un allié de qualité, formé et motivé, pour l'accompagnement des personnes en situation de handicap. La FFA propose en effet aux éducateurs sportifs, professionnels et bénévoles, une formation « **coach aviron handicaps** » afin de découvrir les particularités de chaque grande famille de handicap.



La pratique de l'aviron en indoor ou sur l'eau, grâce à du matériel adapté permet à ce public de gagner en autonomie et notamment de :

- **reprendre confiance** en leur corps et leurs capacités physiques ;
- **renforcer les muscles** qui fonctionnent ;
- **pratiquer une activité** dans un club valide, mais à leur rythme ;
- **s'évader sur l'eau en laissant le matériel** (fauteuil, canne, prothèses, etc.) au ponton.

Les pratiquants qui le souhaitent peuvent par la suite participer à des randonnées, des challenges (notamment indoor) et des compétitions. Par son offre handi-santé, la FFAviron propose également aux personnes en situation de handicap et aux personnes atteintes d'une ALD de participer à diverses manifestations sportives compétitives : épreuves indoor (relais mixte avec personnes valides), longues distances, master, et mer.



3. OFFRE INDOOR

La rencontre de l'aviron et du fitness, une nouvelle approche de réathlétisation

La pratique de l'aviron indoor permet de faire du sport de manière efficace en s'exonérant de toutes les contraintes environnementales et sans perte de temps. En club d'aviron ou chez soi il est possible de pratiquer un sport complet avec un minimum de matériel : le **rameur d'intérieur**. La FFAviron a développé différents programmes sur rameur pour pratiquer en cours collectif ou en autonomie, notamment :

- **e-ROW**, séances thématiques disponibles sur l'application du même nom ;
- **RoWning**, séances de circuit training disponibles en club.

Encadrés et adaptés par un coach Aviron Santé, ces programmes peuvent s'inscrire dans le cadre d'un processus de réathlétisation permettant aux pratiquants de retrouver une condition physique compatible avec une pratique sportive régulière.



2. PRESCRIPTION ET ACTEURS DU SPORT SANTÉ



2
Stethoscope icon

3
Speech bubbles icon

4
Ribbon icon

5
Head with gear icon

6
Hand with plus icon

1. SPORT SUR ORDONNANCE

Il faut bien distinguer le « sport santé » du « sport sur ordonnance » :

- Le « sport santé » au sens large désigne la pratique d'une activité physique dans une perspective de santé bien-être et de la préservation du capital santé du pratiquant.
- Le « sport sur ordonnance » désigne la pratique d'une activité physique adaptée, prescrite par un médecin, dans un but thérapeutique.

Seul l'encadrement des activités physiques adaptées, dans le cadre du dispositif « sport sur ordonnance » est réglementé. L'encadrement du « sport santé bien-être » répond, lui, à la réglementation traditionnelle en vigueur pour tout encadrement sportif.

Le cadre réglementaire

Loi n°41-2016 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé.

Décret n°1990-2016 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée (APA).

Arrêté du 08 novembre 2018 relatif à la liste des certifications fédérales autorisant la dispensation d'APA.

Arrêté du 19 juillet 2019 relatif à la liste des certifications professionnelles autorisant la dispensation d'APA.

Loi n°296-2022 du 02 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France.

Arrêté du 28 décembre 2023 fixant le modèle de formulaire de prescription d'une APA.

Le prescripteur

Médecin généraliste ou spécialiste

L'activité prescrite

est « adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient ».

La prise en charge

Ni la prescription, ni la dispensation d'une activité physique ne font l'objet d'un remboursement par l'assurance maladie.

Une prise en charge peut être possible par les mutuelles.

Le certificat médical

La prescription d'activité physique n'exclut pas la présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport adapté à la pathologie du patient. Le certificat est notamment nécessaire à la délivrance d'une licence par une fédération sportive.



POUR LA FFAVIRON

Pour répondre à un engagement de qualité/sécurité, la FFA a fixé, comme prérequis à l'encadrement de l'aviron auprès de patients, un niveau professionnel minimum le CQP, permettant d'encadrer contre rémunération, associé à la formation Coach Aviron Santé pour renforcer les compétences de l'encadrant. Cette disposition fera l'objet d'un prochain arrêté portant sur la création d'un nouveau diplôme le CQP « Activité physique et sportive sur prescription médicale » qui sera équivalent au CQP Aviron + Coach Aviron Santé.

2. MAISON SPORT SANTÉ*

En 2024, il existe près de 500 Maisons Sport Santé en métropole et sur les territoires et collectivités d'Outre-mer.

Réunies par les ministères des Sports et de la Santé dans un réseau national, les Maisons Sport-Santé sont majoritairement des associations, mais également des collectivités territoriales, des sociétés commerciales...

Les Maisons Sport-Santé (MSS) ont pour but d'accompagner et conseiller les personnes souhaitant pratiquer une activité physique et sportive à des

fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge.

Elles assurent une prise en charge conjointe par des professionnels de la santé et du sport afin de suivre un programme sport-santé personnalisé qui réponde à ses besoins et permette de s'inscrire dans une pratique d'activité physique et sportive durable.

Elles peuvent être des relais pour les clubs d'aviron labellisés Aviron Santé.



Nous avons répondu à l'appel à projet « MSS » car notre modèle économique mis en place dès 2019 correspondait parfaitement aux critères développés pour cette reconnaissance nationale.

De surcroît, je trouvais enrichissant pour un club omnisports et une section déjà très engagée dans le handicap de s'ouvrir dans la prise en charge de malades atteints de maladies chroniques. Grâce à cette reconnaissance, nous sommes passés de 30 à 150 patients accompagnés avec un objectif affiché d'insertion à terme, pour une partie d'entre eux, dans les sections sportives dites de loisir.

Gérard Bafcop
Président Maison Sport
Santé Nivadour -
Aviron Bayonnais



3. PÔLE RESSOURCES NATIONAL SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE**

Le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-être (PRNSSBE) est un établissement du ministère des sports qui participe à l'élaboration et la mise en œuvre de la Stratégie Nationale Sport Santé.

Il a pour missions de :

- **ANIMER, INFORMER, CONSEILLER** un réseau d'acteurs et/ou d'experts du sport et de la santé ;
- **PROMOUVOIR** les activités physiques et sportives comme facteurs de santé ;
- **PARTAGER** les bonnes pratiques et valoriser les expériences innovantes.

Il se décline au niveau régional dans les Réseaux Sport Santé Bien-être.

3. DÉMARCHES ET OUTILS



1. FORMATION COACH AVIRON SANTÉ

Soucieuse d'assurer un accueil et un encadrement adapté, **la Fédération Française d'Aviron a mis en place une formation qualifiante nommée Coach Aviron Santé** qui s'adresse aux éducateurs sportifs titulaires d'un diplôme professionnel (niveau minimum requis CQP).



Objectifs

- Être capable de monter un projet aviron santé,
- Être capable d'encadrer un public atteint d'Affection de Longue Durée (ALD) en respectant une pratique Régulière, Adaptée, Sécurisante et Progressive (RASP).



Contenus

- **Connaissances des maladies** métaboliques, des cancers, du vieillissement et des 3 types de préventions (primaire, secondaire et tertiaire),
- **Connaissances de l'environnement institutionnel Sport Santé,**
- **Limitations de la pratique et risques** liés à chaque pathologie,
- **Adaptation de la pratique de l'Aviron** (Carnet d'entraînement, Pass Aviron Santé, etc.),
- **Les différents tests d'évaluation** de la condition physique,
- Savoir réagir face à un accident,
- Programmation de l'entraînement adapté.

L'obtention du diplôme fédéral Coach Aviron Santé est inhérente à la présentation d'un projet Aviron Santé piloté au sein d'un club.

Organisation

- **30 heures de formation à distance :**
Suivis vidéos + Travaux pratiques.
- **60 heures de formation en présentiel :**
10 jours / 2 sessions d'une semaine / Cours magistraux et mise en situation pédagogique.



3



4



5



6



2. LABELLISATION AVIRON SANTÉ

Afin d'identifier et de valoriser les clubs impliqués dans des activités Aviron Santé, la Fédération Française d'Aviron leur délivre annuellement un label spécifique.

Les clubs désireux d'obtenir ce label doivent :

- être labellisé École Française d'Aviron,
- assurer l'encadrement par un Coach Aviron Santé,
- s'engager à une prise en charge régulière, adaptée, sécurisante et progressive de tous les publics.

> Retrouvez les clubs labellisés sur www.ffaviron.fr/sante

3. PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Quoi ?

Afin d'accompagner les Coachs Aviron-Santé au quotidien, la Fédération Française d'Aviron a élaboré une **série de programmes d'entraînement adaptés à tous ses publics**.

- **5 programmes en Bateau** avec des objectifs de distances : 5, 10, 15, 20 et 25 km ;
- **4 programmes à l'Ergomètre** (Aviron Indoor) avec des objectifs de temps : 15, 30, 45 et 60 min ;
- **4 circuits de Préparation Physique Généralisée** (PPG) développant des pratiques au sol : mobilité articulaire, équilibre, renforcement musculaire et étirements.

Qui ?

Ces programmes s'adressent à des pratiquants, de tout âge, débutants et confirmés.

Ils se démarquent d'une approche traditionnelle par l'intensité, la cadence et le temps de travail préconisé pour s'adapter aux besoins des personnes atteintes de pathologies chroniques.

Comment ?

Ces programmes comprennent 1 à 3 séances d'entraînement hebdomadaire sur des cycles d'au moins 8 à 10 semaines. Chaque séance s'organise systématiquement autour :

- **d'un échauffement** de 10 minutes ;
- **d'un corps de séance** de 15 à 120 minutes selon les objectifs à atteindre ;
- **d'un retour au calme** de 5 à 10 minutes.

Pourquoi ?

Ces programmes permettent aux pratiquants de retrouver progressivement une bonne condition physique. Les progrès acquis les conduiront à s'orienter vers d'autres objectifs sportifs :

- **une randonnée** labellisée Randon' Aviron ;
- **une épreuve Aviron Indoor** telle que le Challenge AviRose ;
- **une épreuve de longue distance.**

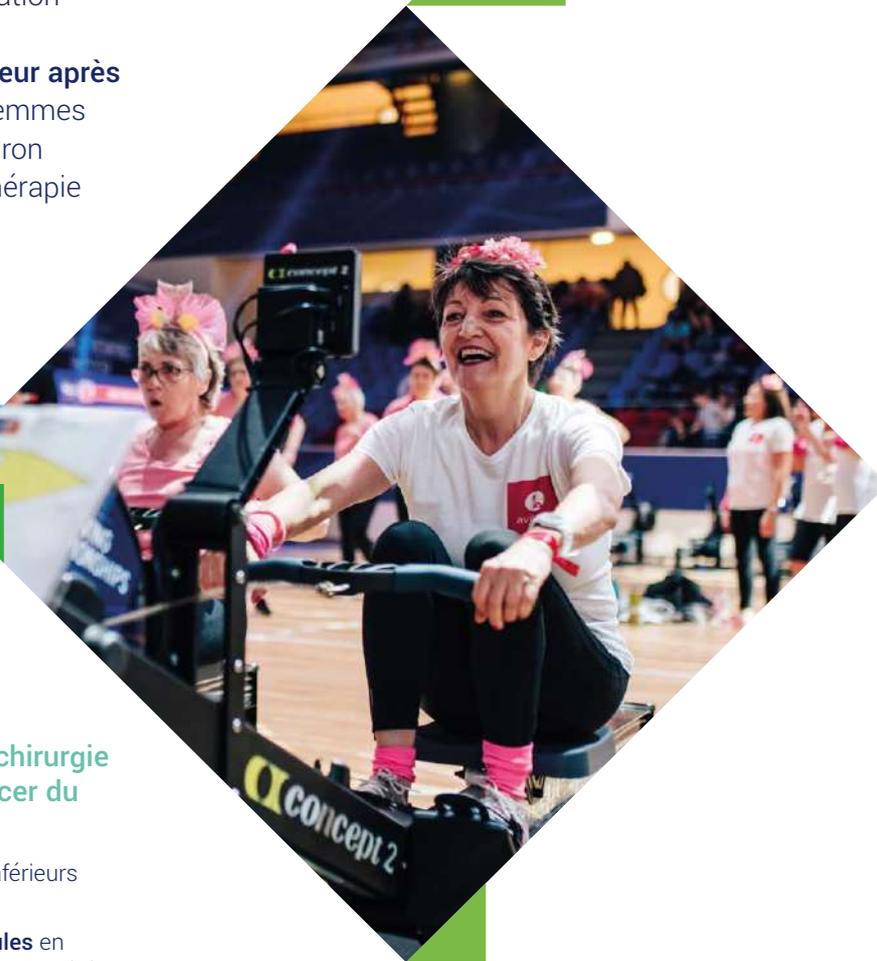


4. PROMOTION



1. AVIROSE

Mis en place par la kinésithérapeute Jocelyne Rolland en partenariat avec la Fédération Française d’Aviron, **AVIROSE est un programme de rééducation sur rameur après un cancer du sein**, qui permet aux femmes qui ont été opérées de pratiquer l’aviron indoor dans des cabinets de kinésithérapie spécialement formés.



Le rameur (aviron indoor) après la chirurgie et les traitements médicaux du cancer du sein, est indiqué pour :

- **Remuscler progressivement** les membres inférieurs affaiblis par les traitements ;
- **Renforcer les muscles des bras et des épaules** en luttant contre l’attitude de protection de la zone opérée ;
- **Se réapproprier son corps** après une reconstruction mammaire.

AVIROSE ET LA FFAVIRON

Le challenge Avirose a été développé en parallèle du concept Avirose. Il s’agit d’une épreuve en équipe de 4 rameuses, un relais 4 X 500 m en aviron indoor, dont au moins 2 femmes qui ont été traitées pour un cancer du sein. L’épreuve est ouverte à toutes, pas uniquement aux femmes licenciées des clubs d’aviron. Elle se déroule, dans la bonne humeur avec un dress code rose de rigueur, lors des Championnats de France d’Aviron Indoor à Paris organisés par la FFAviron.

4



5



6



2. ASSOCIATION **ROSEUP**



La Fédération Française d'Aviron travaille en partenariat avec l'association **RoseUp** (www.rose-up.fr), afin de promouvoir l'Aviron Santé auprès de sa communauté d'adhérentes.

RoseUp est une association agréée par le ministère de la santé, dont la mission est de soutenir, informer et défendre les femmes touchées par un cancer, de l'annonce de la maladie jusqu'à 1 an après la fin des traitements. Parmi ses actions, elle crée notamment des lieux d'accueil, de rencontre et d'échanges pour ces femmes : les « **Maisons RoseUp** ». Deux sont actuellement ouvertes à Bordeaux et à Paris.

ROSEUP ET LA FFAVIRON >>> À LA MAISON ROSEUP PARIS

- des séances Aviron Santé sont **encadrées par une kinésithérapeute** pour les adhérentes,
- des équipes RoseUp participent au **challenge Avirose** chaque année,
- **des séances APA** sont proposées en ligne par le club d'aviron Indoor Santé Strasbourg,
- **un accueil personnalisé** est assuré par la Société Nautique de la Haute Seine pour une poursuite de l'activité en club.

D'autres clubs d'aviron soutiennent également l'association RoseUp lors de la campagne Octobre Rose pour laquelle la FFAviron se mobilise chaque année.



3. UNION SPORTS ET DIABÈTE



L'Union Sports et Diabète (USD) est une association ayant pour but de **développer la pratique d'activités physiques et sportives pour et par les personnes diabétiques**. Elle contribue à l'amélioration de la qualité de vie des patients diabétiques, notamment en les fédérant et en sensibilisant le grand public au diabète.

La pratique physique régulière pour les personnes diabétiques participe à :

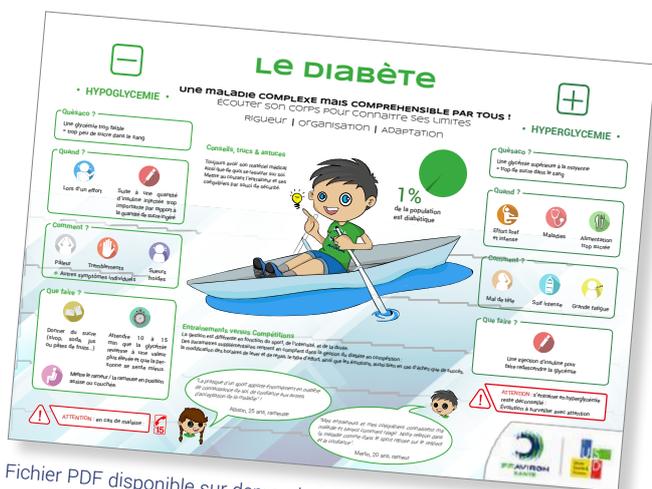
- **améliorer la sensibilité à l'insuline**, avec baisse possible des doses d'insuline ;
- **connaître son diabète et à apprendre à l'équilibrer** ;
- **diminuer les risques de prise de poids** ;
- **contribuer à la prévention** des complications cardiovasculaires ;
- **améliorer la qualité de vie** : Bien être, Impact psychologique, Confiance en soi.

Le programme Aviron Santé fait partie des « bonnes pratiques » en matière de prévention et de gestion du diabète.

L'USD ET LA FFAVIRON

- **facilitent l'accueil des pratiquants diabétiques** dans les clubs d'aviron en définissant des préconisations ;
- **forment les futurs coaches Aviron Santé** en les sensibilisant à la physiopathologie, les risques, la vigilance et les adaptations nécessaires à l'accueil et la pratique de l'aviron par un public diabétique.

1% de la population est diabétique de type 1, donc sur 100 pratiquants, la probabilité d'avoir un jeune diabétique dans son club est importante !



Fichier PDF disponible sur demande à la FFAviron

5. INNOVATIONS



1. AVI'STIM

Un projet lauréat de l'appel à projet Impact 2024 !

La FFAviron développe depuis 2021 une pratique de l'aviron indoor permettant de renforcer les membres inférieurs par la mise en place de **programmes sportifs adaptés et inclusifs utilisant une technologie innovante : l'électrostimulation.**

Qu'est-ce que l'électrostimulation ?

L'électrostimulation désigne la technologie de microstimulation des muscles par l'envoi de signaux électriques, à partir d'électrodes placées sur la peau. Ces ondes légères vont autostimuler et contracter le muscle, sans que le cerveau n'ait besoin d'envoyer l'information par lui-même.

Cette technologie s'adresse à des personnes ayant différentes pathologies entraînant une perte de mobilité (paraplégie, hémiplegie, sclérose en plaques, maladie de Parkinson, etc). Elle va leur permettre de mobiliser leurs membres paralysés pour reproduire certains mouvements.

“

J'utilise principalement cette technologie avec mes rameuses atteintes de sclérose en plaques ou de pathologies du type spondylarthrite ankylosante. L'idée est d'obtenir une efficacité maximale en terme d'entraînement musculaire en un temps court 20 mn d'entraînement effectif, de remobiliser le corps en douceur après une crise ou de renforcer les postures et ralentir un maximum les éventuelles évolutions de la maladie sur le système musculo articulaire.

Pauline Carton-Kozak
Coach Aviron santé
au Cercle de l'Aviron
de Lyon



Les ambitions d'Avi' Stim

- Apporter une nouvelle technologie innovante à l'entraînement auprès de personnes limitées en terme de mobilité des membres inférieurs.
- Former spécifiquement des Coachs Aviron Handicaps & Coachs Aviron Santé à l'utilisation de l'électrostimulation pour la réhabilitation à l'entraînement.
- Créer une dynamique de partenariat entre APF France Handicap et les clubs affiliés à la FFA pour améliorer l'offre de pratique sportive dédiée aux publics concernés.
- Réduire les inégalités d'accessibilité à la pratique sportive.

Les clubs d'aviron équipés

- Cercle de l'Aviron de Lyon
- Indoor Santé Strasbourg
- Avi'Sourire



2. INDOOR SANTÉ STRASBOURG

Indoor Santé est une association sportive à but non-lucratif, entièrement dédiée au sport santé bien-être. Affiliée à la Fédération Française d'Aviron et actrice de l'Aviron Santé, elle propose un programme d'entraînement personnalisé pour un public aujourd'hui largement sous-représenté en termes de solutions d'accompagnement sportif adapté. Il s'agit des :

- **femmes atteintes d'endométriose**, maladie gynécologique inflammatoire responsable de douleurs chroniques ;
- **femmes après accouchement** (post-partum).



Pour rappel, Indoor Santé est le mariage de 3 mondes : le sport, la santé et la recherche. (www.indoor-sante.fr)



Grâce à un programme de rameur et de renforcement musculaire, mes douleurs pelviennes liées à l'endométriose ont considérablement diminué. Je peux faire du sport de manière complète et adaptée, sans accentuer mes douleurs articulaires liées à la maladie. Je me sens plus en forme, pleine de vitalité, pleine d'énergie au quotidien, mais j'ai surtout retrouvé une joie de vivre que j'avais perdue depuis longtemps. Ce programme a véritablement transformé ma vie.

Claire, 32 ans



Après mon accouchement j'ai suivi un programme combinant rameur, yoga, pilates et renforcement musculaire. Non seulement j'ai retrouvé ma forme physique rapidement, mais j'ai aussi amélioré ma posture, renforcé mon dos et réduit les douleurs lombaires. Je me sens plus énergique et équilibrée chaque jour.

Sarah, 29 ans

	ENDOMÉTRIOSE	POST-PARTUM
Durée	Un accompagnement de 6 à 12 mois	Un accompagnement de 3 mois
Fréquence	2 séances d'activités physiques adaptées / semaine	2 séances d'activités physiques adaptées / semaine
Activités	Aviron santé sur rameur + renforcement musculaire	Aviron santé sur rameur + renforcement musculaire + renforcement du périnée et pratiques douces (yoga, pilates)
Entraînement	De type intermittent avec phases de récupération passive et efforts entre 60 et 85 % de la puissance maximale aérobie (PMA) et contrôle de la fréquence cardiaque pour adapter l'intensité aux variations de forme	De type circuit-training intégré avec personnalisation des charges d'entraînement et contrôle de la fréquence cardiaque pour adapter l'intensité aux variations de forme
Bonus	1 sortie randonnée par mois	1 atelier bien-être par mois (nutrition, soutien psychologique, relaxation)
Objectifs et bénéfices santé	<ul style="list-style-type: none"> • Augmentation du bien-être • Amélioration de l'estime de soi • Amélioration de la condition physique • Diminution des douleurs et de la fatigue • Diminution du stress et de l'anxiété • Amélioration de la qualité de vie 	<ul style="list-style-type: none"> • Augmentation du bien-être • Amélioration de l'estime de soi • Diminution de l'anxiété • Amélioration de la gestion émotionnelle • Impact sur la santé globale • Amélioration de la qualité de vie • Rencontres et partage d'astuces

6. CAUTION MÉDICALE



1. COMMISSION MÉDICALE

La commission médicale de la FFAviron comprend 8 membres, tous professionnels de santé. Elle vous apporte son expertise.

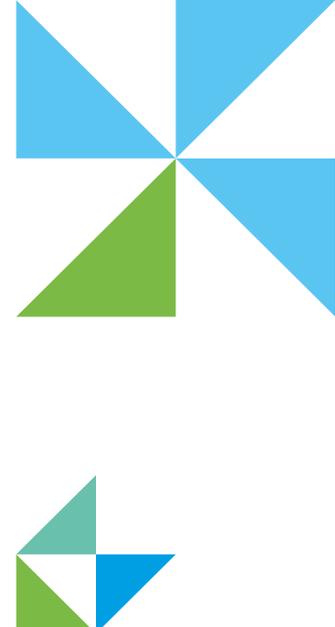
L'aviron est un sport porté, complet (90 % des muscles du corps sont mis en jeu + les fonctions sensorielles), symétrique et bilatéral.

Pratiqué de façon régulière, adaptée, sécurisée et progressive, l'Aviron Santé améliore la condition physique des pratiquants souffrant de nombreuses pathologies chroniques

PATHOLOGIES CHRONIQUES	BIENFAITS PAR PATHOLOGIES
Maladies cardio-respiratoires : <ul style="list-style-type: none">• insuffisance cardiaque,• hypertension artérielle,• maladie coronarienne,• asthme,• bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)	<ul style="list-style-type: none">• Amélioration de l'endurance• Amélioration du seuil de la dyspnée• Meilleure tolérance à l'effort Peut s'intégrer dans un programme de réentraînement à l'exercice, de sevrage tabagique ou de modifications des mauvaises habitudes alimentaires.
Cancers	<ul style="list-style-type: none">• Diminution de la fatigue liée à la maladie ou au traitement• Meilleure tolérance des chimiothérapies• Amélioration du pronostic des cancers : survie plus longue avec une meilleure qualité de vie, diminution du risque de rechutes
Diabètes Obésité	<ul style="list-style-type: none">• Meilleure connaissance de la pathologie et éducation à la gestion du diabète en situation d'exercice• Réduit les glycémies en situation basale (repos)• Réduction de la masse grasse notamment abdominale (facteur de meilleur pronostic)
Pathologies rhumatismales (arthrose, polyarthrite)	<ul style="list-style-type: none">• Meilleure tolérance de la douleur dans la mobilisation• Amélioration des fonctions motrices en amplitude et en souplesse
Maladies neurologiques (Sclérose en plaques, Parkinson)	<ul style="list-style-type: none">• Amélioration des fonctions cognitives
Maladies psychiatriques (bien contrôlées)	<ul style="list-style-type: none">• Amélioration des fonctions cognitives• Resocialisation

CONSEILS GÉNÉRAUX

- **Réaliser un bilan** préalable de tolérance à l'exercice.
- **Intégrer une prise en charge multidisciplinaire** : médecin généraliste ou spécialiste, kinésithérapeute, enseignant APA et coach Aviron Santé.
- **Se rapprocher d'un réseau Sport Santé ou d'une Maison Sport Santé** pour localiser le club d'aviron le plus proche proposant de l'Aviron Santé.
- **Consulter le Médicosport-Santé** élaboré par la commission médicale du CNOSF pour connaître les pathologies chroniques relevant de l'Aviron Santé.



2. LE MEDICOSPORT-SANTÉ

Il s'agit d'un outil d'aide à la prescription ou à la préconisation d'activité physique et sportive adaptée pour les médecins généralistes. Il est accessible sur le site **VIDAL.fr** et sur son application mobile.

Initié par la commission médicale du comité national olympique et sportif français (CNOSF), **le Medicosport-santé rassemble les programmes sport-santé élaborés par la plupart des fédérations sportives** (plus de 60 disciplines sportives), dont la FFAviron, **et validés par les experts du comité médicosport-santé du CNOSF.**

Le Medicosport-santé couvre 7 familles de pathologies chroniques :

- Cancers
- Pathologies de l'appareil locomoteur
- Pathologies cardiovasculaires
- Pathologies métaboliques
- Pathologies neurologiques
- Pathologies psychiatriques
- Pathologies respiratoires

Le Medicosport-santé couvre également 3 états physiologiques

- Avancée en âge
- Enfant et adolescent
- Grossesse et état post-partum

MEDICOSPORT-SANTÉ POUR L'AVIRON

<https://www.vidal.fr/sante/sport/infos-sport-medicosport-sante/19/aviron/>

