

## **Annexe AVIRON SANTE**

### **Activité Sport Santé :**

Pourquoi l'Aviron Santé à l'Union Sportive Vigie Mouette ?

Parce que l'activité physique et sportive est un enjeu de santé publique porté par les pouvoirs publics dans le cadre de la promotion du Sport Santé, l'Aviron Stéphanois va ouvrir en mars 2018 une section Aviron Santé .

Situé sur le bassin de Grangent, au Pertuiset en eau calme

Parce que l'Aviron est un sport porté, activité non traumatisante qui réduit les contraintes articulaire : c'est bon pour la santé.

L'activité physique est adaptée, sécurisante et progressive.

L'activité de l'aviron se situe dans la prévention secondaire qui a pour but de déceler, à un stade précoce, des maladies qui n'ont pas pu être évitées par la prévention primaire. Elle permet de réduire la durée et la gravité d'évolution de la maladie.

Il s'agit d'un encadrement de la pratique de l'activité aviron personnalisé, à l'écoute de la personne.

Un livret « Pass' Aviron Santé » sera remis à chaque pratiquant et sera l'outil de liaison entre les différents professionnels : le médecin, l'éducateur médicaux sportif, le coach aviron santé

Au préalable des tests de la condition physique seront effectués (Test de souplesse du tronc, test de puissance des membres inférieurs, test de la puissance des membres supérieurs, test de capacité aérobie (6mn à l'ergomètre)

### **Encadrement**

Encadrée par Valérie DI CICCIO : Coach Aviron Santé depuis 2014 par la Fédération Française d'Aviron et formation Handi Aviron depuis 2014.

Educatrice sportive APT ( BPJEPS Activités Pour Tous), j'encadre depuis 2005 au sein de la Fédération EPGV des activités sportives pour des personnes fragilisées (personnes vieillissantes, en obésité , avec des pathologies chroniques) par une pédagogie différenciée et adaptée et en proposant de la marche santé (marche nordique ) .

Au cours des cinq dernières années je suis intervenue sur des programmes de Sport Santé sur Biarritz avec « Les Rendez-Vous De La Forme » en proposant la marche nordique .

En renfort, les séances seront aussi encadrées par Christine FOURNIER (Brevet d'Etat Educateur Sportif 1<sup>er</sup> Degré et formation Sport Santé du Comité Départemental Olympique et Sportif de la Loire), ancienne présidente du club et ancienne compétitrice, qui intervient depuis de nombreuses années au sein de l'Aviron Stéphanois en qualité de conseillère expérimentée sur la pratique de l'aviron en apportant son savoir-faire et son savoir-être.

La pratique du Sport Santé Aviron doit s'effectuer en proposant :

Des activités encadrées en Indoor et sur l'eau en commençant par un bilan de santé et un questionnaire de la condition physique

Nous proposerons des activités physiques adaptées avec un petit groupe de 4 participants afin de privilégier la qualité de notre encadrement et de pouvoir répondre aux attentes de chacun.

### **Planning des encadrements**

les mercredis après-midi sur la période de mars à fin septembre

**Mars à fin mai de 14h30 à 16h30 (début mercredi 7 mars - 14 mars - 21 mars - 28 mars - 4 avril - 25 avril - 2 mai - 9 mai - 16 mai - 23 mai - 30 mai )**

- Avec dans **un premier temps des activités en salle, sur ergomètre**

Durée de 6 à 15 mn puis de 15 à 30mn - Intensité modérée à élevée entre 50% et 80% de la FC max

-Suivies de **séances préparation physique et de musculation adaptée** (de mobilité articulaire, d'équilibre, d'agilité, de flexibilité, de coordination, de force musculaire, d'endurance musculaire, d'aptitude aérobie et d'étirements) avec petit matériel (ballon , élastiband)

Des séances de marche nordique pour travailler l'équilibre, la coordination, l'endurance

Durée de 20 à 40 mn – Intensité modérée à élevée entre 50% et 80% de la FC max

NB : « L'intensité des activités sera corrélée à l'état de santé de la personne avec une progression en fonction des capacités individuelles : une perception d'exercices difficiles ou trop intenses peut-être décourageante, de plus une « fragilité perçue » n'amène pas nécessairement à la perception d'un bénéfice »

**Mai à septembre de 18 h00 à 20h00 (mercredi 6 juin – 13 juin – 20 juin – 27 juin – 4 juillet – 11 juillet 22 août, 29 août, 5, 12 septembre)**

Séances sur l'eau en yolette (bateau avec 4 rameurs et 1 bareur)

Durée de 20 mn à 1 h – objectif : 5 km, 10 km , 15 km

**Au delà du 12 septembre jusqu'à fin octobre:** activités adaptées en fonction de la météo.

**En septembre une journée relais aviron/marche** et pique-nique tiré du sac avec les autres activités « sport santé ».

**Mai :**

**Rencontre avec les autres activités sportives : barque et kayak**

Un pot d'accueil permettra à tous les pratiquants du Sport Santé : Barque, Kayak et Aviron de se rencontrer et d'échanger sur la pratique de chaque activité et de favoriser le lien social

**Tenue :**

Avoir une tenue de sport en privilégiant un haut près du corps, sans poche (pour éviter de coincer les avirons) un bas : un caleçon de joueur, une paire de tennis classique, une casquette (en cas de chaleur). Crème solaire lors des journées très ensoleillées

Des vêtements de rechange (en cas de transpiration)

Impératif : une bouteille d'eau avec une petit sac à dos en tissus

**Les bienfaits de l'activité**

Sur le plan musculaire, l'aviron est un sport quasi complet puisqu'il fait travailler pratiquement tous les muscles : membres supérieurs, membres inférieurs, abdominaux, lombaires...

L'aviron est un sport d'endurance, il ne présente que des avantages pour l'appareil cardio-vasculaire car il régularise ou fait baisser la pression artérielle, abaisse la fréquence cardiaque et améliore le rendement énergétique

Activité de plein air, il offre à ses pratiquants le plaisir procuré par la sensation de glisse sur l'eau et par la découverte de parcours nature.

Cependant, l'aviron est soumis aux aléas climatiques ; il est donc nécessaire de bien choisir ses équipements et ne pas craindre de se mouiller.

Comme pour toute activité physique, un échauffement lent, progressif et adapté sera réalisé .

**Evaluations :**

Sur le carnet « Pass' Aviron Santé les évaluations de début, milieu et fin de programme de la saison seront renseignées et permettront de voir les bénéfices de santé qui auront été apportés à chaque pratiquant

**Bilan**

En participant à l'encadrement Aviron Santé, pendant ces quatre dernières années j'ai pu apporter aux personnes atteintes de maladies chroniques une activité sportive noble. En leur rendant hommage, je salue le courage que ces personnes ont eu et qui malgré les difficultés de la maladie ont su se dépasser par l'activité physique qui a fait partie de leur traitement.

Sortir de l'isolement, retrouver le plaisir de l'effort physique, stimulé par la dynamique de groupe en pratiquant une activité personnalisée dans le sport santé de plein air.

C'est un bénéfice psychologique et physique qui contribue à redonner à chaque pratiquant la confiance lui-même et en son corps.

C'est pour toutes ces raisons que l'Aviron Stéphanois s'engage dans l'AVIRON SANTE.

Valérie DI CICCIO

06 24 33 23 71

Dicicco.valerie@gmail.com