

À QUI S'ADRESSE LE PROGRAMME AVIRON SANTÉ SPORT SUR ORDONNANCE ?

Le programme Aviron Santé - Sport sur ordonnance s'adresse à des personnes atteintes d'une affection de longue durée (ALD) ou d'une maladie chronique

dont font partie les

- ★ cancers et/ou en rémission,
- ★ maladies métaboliques (diabète, troubles de la nutrition...),
- ★ pathologies de l'appareil locomoteur,
- ★ maladies cardio-vasculaires (AVC, cardiopathies, artériopathies,...),
- ★ maladies respiratoires (BPCO, Asthme, Covid-long...),
- ★ transplantation et dialyse,
- ★ la perte d'autonomie, sédentaire ou éloignés d'une pratique physique.



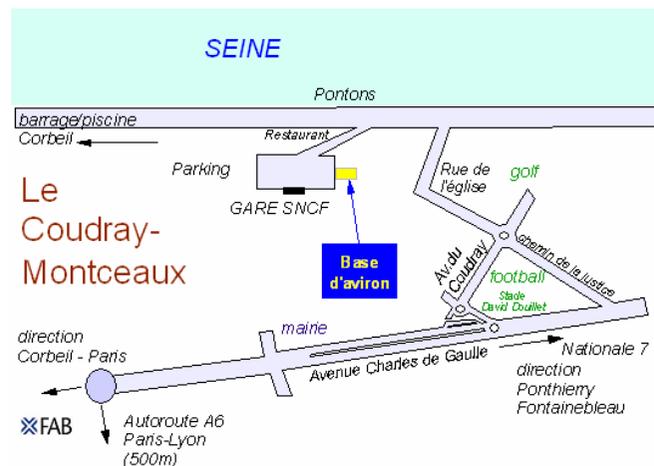
AVIRON DU COUDRAY-MONTCEAUX

9 rue de la gare - Place de la gare
91830 LE COUDRAY-MONTCEAUX
Tel : 01 64 93 91 81 ou 06 84 64 44 31
Email : avironcoudraymtcx@free.fr

PLAN D'ACCÈS AVIRON DU COUDRAY- MONTCEAUX

L'Aviron du Coudray-Montceaux est un club situé en bord de Seine dans le département de l'Essonne (91), dans la ville du Coudray-Montceaux, C.A. Grand Paris Sud, à 40Kms de Paris.

Il est accessible par l'autoroute A6 (E6) Paris-Lyon, la Nationale 7 ou les départementales D191 (Etampes) et D948 (Milly-la-Forêt), mais aussi par le RED D sur la ligne Corbeil-Essonne/Melun.



Coordonnées GPS : [Longitude : 2.49286080](#),
[Latitude : 48.5664299](#)



AVIRON SANTÉ



Une Activité Sportive pour Revenir
Calme vers la Santé ou tout
simplement la Conserver



Sport sur ordonnance : Aviron santé bien être

UN SPORT SANS TRAUMATISME.

L'aviron est un sport porté qui ne donne jamais lieu à des chocs.

Il n'engendre pas de traumatismes par un exercice musculaire contraire aux articulations, ou par de mauvais appuis.

La pratique ignore les luxations, les entorses ou autres fractures.

UN SPORT FAVORABLE AU COEUR

L'aviron est un sport qui améliore la reconstruction du cœur Il améliore à la fois l'endurance et la résistance.

ET BEAUCOUP D'AUTRES ATOUTS

L'aviron est une école de volonté et de l'effort parmi les meilleures, que l'on partage avec ses équipiers. C'est aussi un sport de pleine nature, qui amène souvent à la fréquentation de beaux paysages dans un cadre inhabituel souvent privilégié.



Un sport pour la vie !



AVIRON DU COUDRAY-MONTCEAUX

@AvironMtcx | #PascalineASBE

Labellisé par la FFAviron et reconnu par le réseau Prescri'Forme, il accompagne dans le cadre de leur parcours de soins des personnes atteintes d'affection longue durée (cancer, diabète, cardiopathie, maladie respiratoire, transplantées) ou à risque du fait de leur sédentarité (obésité, dépression...)

Club de loisir, il propose toute l'année pour adultes !

Un encadrement attentionné et compétent :

Coach diplômé Aviron-santé : Pascal BEAUSSART, tel 06 84 64 44 31



Activité Aviron-santé : Séance régulière : Samedi 14h30-16h30
Tests d'aptitude : Vendredi 17h00-18h00

Aviron et handicaps : Mercredi 16h30-18h00

Activité Aviron Indoor : Lundi 18h30-20h00

Activité Aviron loisir-compétition : Mardi, jeudi à partir de 18h30
Samedi, dimanche 9h00

Les activités physique et sportive de l'Aviron-santé sont régulières, adaptées aux besoins des pratiquants, sécurisantes et suivies dans leurs progression (pratique RASP).

Prévu en trois cycle d'une douzaine de semaines chacun, cet accompagnement se fera de façon très progressive sans chercher à bruler les étapes : En commençant par faire du rameur en salle accompagné d'exercices au sol, puis du bateau d'aviron collectif, et enfin du bateau individuel dans le but si possible de rejoindre l'activité aviron loisir du club.

Le but est d'aider à vaincre la maladie, de retarder l'âge de la survenue des pathologie chroniques, de permettre de se sentir bien dans son corps pour s'accepter et reprendre goût à la vie.

Si vous vous sentez concerné, n'hésitez surtout pas à en parler à votre médecin traitant, C'est lui qui peut vous prescrire du sport sur ordonnance dans le cadre de la loi de modernisation du système de santé.



Pour faire un don de soutien au programme Aviron-santé de l'Aviron du Coudray-Montceaux, rendez vous sur : <https://www.soutienstonclub.fr/events/0wwbiirb>