



L'AVIRON PRÈS DE CHEZ VOUS POUR AMELIORER VOTRE SANTÉ (Obésité, Diabète, Cancer du sein, Cardiopathie, ...)

Comment :

- Prescription par le Médecin d'Activités Physiques Adaptées (APA)
- Régulières – Progressives – Individualisées - Sécurisées,
- En lien avec l'Educateur Sport Santé du club d'accueil.

Avec quels équipements sportifs de prise en charge :

- Au sol : Rameurs (*ergomètres*), vélos indoor, marche, Renforcement musculaire, souplesse, étirements ...
- Sur l'eau : Bateau adapté, encadré, sécurisé (sur la Seine)

Quand :

- 1 à 3 fois / semaine (horaires définis avec le pratiquant)
- séance 45 à 60 mn
- + formation pour des exercices à réaliser en autonomie

Où :

- au CLUB d'AVIRON de Maisons Laffitte / Le Mesnil le Roi (Ceramm)
- Base Nautique Chemin de l'île Laborde 78600 Mesnil le Roi

Scanner le QR Code
pour localiser le club
sur un plan





Pratiquer une activité physique adaptée

- Réduit le risque d'apparition et aggravation de pathologies chroniques
- Améliore le bien-être et l'espérance de vie en bonne santé
- **Cancer du sein** : une activité physique soutenue* diminue le risque de récurrence et augmente les chances de guérison (*associée au traitement médical)

L'Aviron est une activité physique :

- Ouverte à tous : de 9 ans à 80 ans et au delà
- Femmes et Hommes
- Compétiteurs ou Loisirs
- Indoor (en salle) ou sur l'eau
- Non traumatisante (portée)
- Améliorant la santé (cardio, souffle, perte de poids, bien être)
- De pleine nature
- Respectant l'environnement
- Créant du lien social

Contacts :

- www.ceramm.fr
- c78057@ffaviron.fr
- www.ffaviron.fr/sante
- www.prescriforme.fr
- P. Drouard 06 80 07 67 24 P. Assailly 06 98 87 15 27
- Le club est agréé Prescri'Forme © par l'ARS (Autorité Régionale de Santé), les Éducateurs Sportifs sont habilités Sport Santé



Scannez le QR Code pour accéder au site internet du club

