

## Aviron en Liberté !!!



### Aviron Loisirs

L'aviron peut se pratiquer à un niveau loisirs. De nombreuses randonnées sont proposées par la fédération et les clubs en France et à l'étranger.



### Aviron Jeunes

Les jeunes sont accueillis de 11 à 18 ans.



### Aviron Compétition

L'aviron se pratique en compétition de tout niveau, loisirs ou non, distances « fédérales », selon les âges, ou longues distances.



### Aviron Indoor

L'Aviron indoor, accessible à tous, se pratique sur un ergomètre qui permet de s'entraîner et de mesurer rapidement ses progrès. On y distingue différentes applications : l'AviFit, les Compétitions en salle et gymnases de tout niveau, les Compétitions en ligne.



### Aviron Santé

L'Aviron Santé s'articule autour de 4 principes : Régularité, Adaptabilité, Sécurité et Progressivité.

Les clubs labellisés accueillent les personnes en perte d'autonomie, sédentaires et atteintes de maladies métaboliques, cardiovasculaires et de cancers.

Les coaches Aviron Santé, formés spécifiquement, assurent un suivi personnalisé et une pratique individualisée pour chacun de leur pratiquant.



### Aviron Handicaps

Le sport, et l'aviron en particulier, est une pratique reconnue pour l'amélioration de l'état de santé. La pratique en club permet, en plus, d'offrir un lieu supplémentaire de socialisation et un support d'accompagnement éducatif original et innovant.

L'aviron est un sport qui peut bénéficier de nombreuses adaptations afin de répondre aux besoins spécifiques de chaque pratiquant. Ramer seul ou à plusieurs, s'entraîner en salle ou en extérieur, évoluer dans un bateau adapté ou dans un bateau de compétition, chacun pourra y trouver ce qui lui convient.

On y distingue l'**handi-aviron** (handicap physique, moteur ou visuel) et l'**aviron adapté** (handicap mental ou psychique).

*Ne pas jeter sur la voie publique*

# Aviron Essonne

## Sport Santé Nature pour Tous

