



Objectif santé aviron

- ma capacité cardiovasculaire
- ma force musculaire
- ma souplesse articulaire
- mon bien-être psychique

Une activité sportive ouverte à tous de 10 à 75 ans

www.asul-aviron.com

grand parc
miribel jonage

1 séance d'essai gratuite
dans le cadre
du programme
"Objectif
santé aviron"
> Voir au dos

L'aviron garde une image de sport uniquement destiné aux jeunes athlètes compétiteurs alors que c'est une activité idéale pour celles et ceux qui souhaitent garder ou retrouver la forme en préservant leur capital santé.



L'ASUL Aviron, club 100% Loisirs, basé sur le lac des Eaux bleues dans le Grand Parc de Miribel Jonage, accueille depuis 1995 des rameurs et rameuses qui souhaitent pratiquer cette activité **dans un cadre sécurisé et un environnement exceptionnel.**

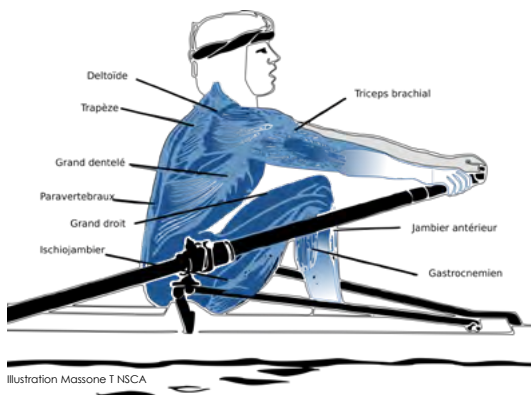


Illustration Massone T NSCA

Une équipe de moniteurs professionnels et bénévoles encadre une quinzaine de séances hebdomadaires qui permettent aux adhérents de pratiquer selon leurs capacités physiques.

Nos adhérents ont entre **12 et 85 ans**, de nombreux pratiquants ont commencé l'aviron à l'âge de la retraite.

L'ASUL Aviron accueille des personnes en situation de handicap :

- **adultes qui rament dans le cadre de nos séances régulières,**
- **jeunes dans le cadre d'une rééducation (Centre Romans Ferrari),**
- **Déficients visuels (UNADEV)**

Un sport bénéfique pour la santé

Activité complète, portée et non traumatisante, l'aviron est reconnu pour ses bienfaits sur la santé.

Au 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-vasculaire et énergétiques,**
- > améliore la psychomotricité : équilibre, coordination, synchronisation, orientation, etc.**

Au plan psychologique et 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.**