

Un projet développé en Franche-Comté à l'initiative du Dr M Brignot



Aviron Dijonnais / Aviron Santé

Aviron santé avant la lettre:
Dr Michel Brignot (Pneumologue)
Arnaud Navel
Club de Dole (FC) Février 2016

Echelon ministériel
Concept de « Sport santé »
Décret d'application 2016
Lettre d'instruction Mars 2017

Fusion Bourgogne-Franche-Comté
Réseau Sport Santé B.F.C

Subventions régionales DRJS-CS
Formation de 3 « coaches » de Franche-Comté
Démarches de contractualisation

Dijon
Club labellisé FFA

Vouglans
Club labellisé FFA

Dole
Labellisation en cours

Beaune (CDA21)
Action EHPAD

Et pourquoi l'aviron?

- Prise de conscience (parfois brutale) de la nécessité d'une activité physique
- C'est bien les Docteurs, mais moins je les vois, mieux je me porte
- Mais je ne suis pas sportif!
- Je voudrais diminuer les médicaments, me sentir mieux, guérir sans avoir l'impression d'être « médicalisé »
- J'ai bien conscience qu'il me faut un encadrement adapté.....mais aussi un environnement naturel, un sport complet, de la convivialité

L'aviron, une activité physique particulièrement adaptée au « Sport Santé »

- **Le corps est porté**
 - Pas de traumatisme articulaire
- **Utilisation de toutes les chaînes musculaires**
 - + travail d'équilibre et de coordination
- **Travail foncier**
 - bénéfices métaboliques, cardiaques et pulmonaire
- **Activité de pleine nature aux horaires d'été (mars à novembre)**
 - Soleil = vitamine D
 - Visites de sites naturels
- **Activité « indoor » aux horaires d'hiver**
 - Préparation physique progressive
- **A plusieurs:**
 - Convivialité

Activité physique adaptée à certaines Affection de Longue durée (ALD)

- Aviron Dijonnais
 - Diabète, Suites d'accident cardiaque, Obésité, Cancer
 - Groupe de 10 personnes
 - Deuxième année
 - Un coach, deux bénévoles, un médecin (discret!)
 - Activité Régulière Adaptée Sécurisante Progressive





Bateaux d'initiation





AVIRON SANTE





Sur les canaux.....



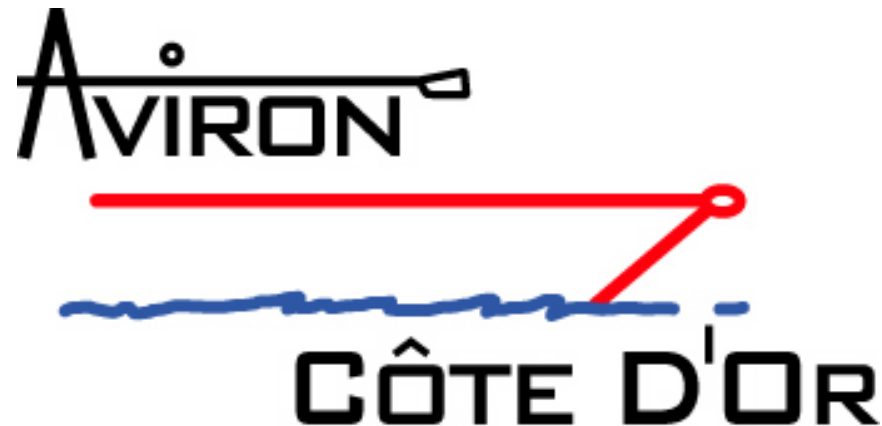
Séminaire Aviron Santé
Bourgogne Franche Comté
Mai 2018
Avec bilan du dispositif

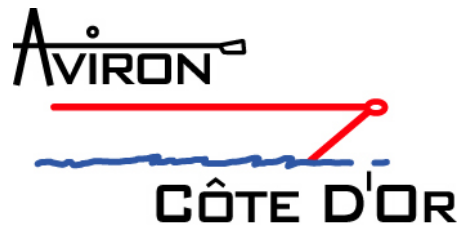
Action du comité Départemental de Côte-d'Or

En direction des personnes âgées dépendantes

Arnaud Criard

Président du CDA21





Aviron santé en EHPAD sur des machines à ramer :

- Avec les Hospices Civils de Beaune et sur 4 de leurs sites : Arnay-le-Duc, Beaune, Nuits-Saint-Georges et Seurre
- Deux sites : Arnay-le-Duc et Seurre sont en zone de revitalisation rurale
- Participation intergénérationnelle avec le personnel soignant et les scolaires à Seurre
- Financement d'interventions ponctuelles au sein des EHPAD par le comité d'aviron et pratique régulière grâce à une mise à disposition de machines à ramer et au moniteur APA (activité physique adaptée) des hospices

Aviron Santé à Seurre le 7 décembre 2017

EHPAD et collège de Seurre

