

## PAROLE DE RAMEUSE



Championne du monde et médaillée d'argent aux Jeux Paralympiques, elle a traversé la France en ramant de Paris à Marseille, à la seule force de ses bras :

« Glisse, évasion, plaisir, émotions, détente, rencontres, échanges, partages, amitiés, voyages, goût de l'effort, meilleure condition physique, dépassement de soi, compétition, joies, loisir, rêves... En plus de m'avoir aidée à lutter contre la maladie, la pratique de l'aviron m'a apporté tout cela et bien plus encore.

Quel que soit votre handicap, n'hésitez pas à vous lancer dans l'aventure ! »

Nathalie Benoit

# Venez prendre du plaisir au fil de l'eau !



Création graphique : **ilhydro.sport** - Photos : Pierre Garnier, Christophe Delonnet, Hélène Gignoux

[www.avironfrance.fr](http://www.avironfrance.fr)



Fédération Française d'Aviron  
17 Bd de la Marne  
94 736 NOGENT-SUR-MARNE Cedex  
Tel : 01.45.14.26.60  
[handicaps@avironfrance.fr](mailto:handicaps@avironfrance.fr)

# HANDI-AVIRO



## Tentez l'aventure dans nos clubs !



**aviron  
france**



Fondation  
FRANCAISE  
DES JEUX



# LES BIENFAITS DE L'HANDI-AVIRON

Idéal pour améliorer votre forme physique, votre force, votre mobilité et votre résistance à la fatigue, l'aviron vous permettra de mieux maîtriser votre corps et de développer de nouveaux savoir-faire.



Les clubs traditionnels d'aviron sont équipés de bateaux adaptés, prêts à recevoir des personnes en situation de handicap.

Des professionnels et bénévoles qualifiés vous accueilleront dans une ambiance conviviale.

RETROUVEZ LE CLUB  
LE PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS :  
[avironfrance.fr/handi](http://avironfrance.fr/handi)



## L'HANDI-AVIRON : SPORT, SANTÉ, PASSION

L'aviron est un sport qui se pratique assis, il est non traumatisant pour les articulations.

### BÉNÉFICES PHYSIQUES

L'handi-aviron permet de développer l'endurance, renforcer les muscles des bras, du tronc ou des jambes en fonction du handicap. Il contribue ainsi à la lutte contre la sédentarité.

### BÉNÉFICES PSYCHOLOGIQUES

La pratique de ce sport permet d'améliorer l'estime de soi et de reprendre confiance en son corps. Les sensations de glisse libèrent l'esprit et aident à franchir des barrières.

### BÉNÉFICES SOCIAUX

Cette activité sportive permet de compléter la rééducation, de faire de nouvelles rencontres, d'être intégré dans un groupe, ainsi que de participer à la vie d'un club. Il aide également à gagner en autonomie.

### LES HANDICAPS

L'aviron est accessible entre autres aux personnes paraplégiques, amputées tibiales, fémorales ou d'un bras, atteintes de sclérose en plaque ou souffrant d'arthrodèse ainsi qu'aux personnes malvoyantes.