

L'Aviron hennebontais est désormais labellisé Sport santé bien-être

L'Aviron hennebontais a obtenu le label Sport santé bien-être (SSBE) accordé par l'Agence régionale de la santé (ARS), via la structure Bretagne sport santé. Depuis septembre 2022, en salle, trois séances d'aviron santé sont proposées deux jours par semaine.



Trois séances encadrées d'aviron santé et bien-être sont proposées chaque semaine (deux séances le mardi après-midi et une séance le vendredi matin), à l'Aviron hennebontais. | OUEST-France

L'Aviron hennebontais (Morbihan) a obtenu le label Sport santé bien-être (SSBE) accordé par l'Agence régionale de la santé (ARS). Depuis septembre, en salle, trois séances d'aviron santé sont proposées deux jours par semaine. Elles sont animées par Léna Mahoïc, coach certifiée en aviron santé au comité départemental. Cette nouvelle activité a démarré en collaboration avec la Maison sport santé de Lorient.

Trente-trois personnes inscrites

Ce label garantit une pratique individualisée et sécurisée de l'aviron. « **Il nous permet d'accueillir un public touché par des pathologies, comme les maladies chroniques, des personnes en rééducation ou qui souhaitent tout simplement reprendre une activité douce et non-traumatisante,** explique Jean-Louis Hervaut, le président du club. **Pour garantir l'accompagnement de chacun, nous accueillons au maximum 12 personnes par session. Mais tous les adhérents pratiquent au moins une fois par semaine.** » Actuellement, 33 personnes sont inscrites à cette activité. « **Pour l'instant, il s'agit uniquement d'aviron indoor, c'est-à-dire en salle sur des ergomètres. Peut-être que dans un second temps, nous pourrions proposer des séances sur l'eau, mais ce n'est pas encore à l'ordre du jour.** »

Un carnet de suivi personnel

Chaque participant a un carnet de suivi personnel, avec à l'intérieur des conseils sur les échauffements articulaires et musculaires, les exercices et les étirements. Un tableau de bord permet de noter ses progrès. « **Nous ne sommes pas dans la recherche de performances, c'est vraiment rendre visible la progression dans les temps d'activité** », précise Jean-Louis Hervaut.

Contact : avironhennebontais.bzh