

L'Aviron hennebontais propose deux nouveaux cours indoor

Soucieux de diversifier ses activités, l'Aviron hennebontais (Morbihan) ouvre deux nouveaux cours, non sur l'eau mais en intérieur. Dans une pièce aménagée à cet effet, une dizaine d'ergomètres (rameurs) ont été installés.



Le président de l'Aviron hennebontais, Jean-Louis Hervault, présente la salle où seront proposées les deux nouvelles activités du club : l'aviron santé et l'AviFit. Un des adhérents s'entraîne sur un des ergomètres. | OUEST-FRANCE

L'Aviron [hennebontais \(Morbihan\)](#) est prêt à recevoir de nouveaux adhérents pour la rentrée et organise plusieurs opérations portes ouvertes : les samedis 3 et 17 et le dimanche 18 septembre 2022, de 9 h à 12 h.

Une « spéciale jeunes » (il faut savoir nager et avoir au moins 10 ans) est prévue mercredi 7 septembre, de 14 h à 17 h. Le public est invité à embarquer s'il le souhaite. « **Pour une initiation sur l'eau, il faut arriver un peu avant 9 h ou 14 h** », précise Jean-Louis Hervault, le président.

Soucieux de diversifier ses activités, l'Aviron hennebontais ouvre deux nouveaux cours, non sur l'eau mais en intérieur. Dans une pièce aménagée à cet effet, une dizaine d'ergomètres (rameurs) ont été installés. « **Nous pouvons accueillir douze personnes et un coach** », annonce le président.

La section aviron santé

Elle s'adresse à des personnes sédentaires, éloignées d'une pratique physique, ou atteintes d'une pathologie chronique, et sur prescription médicale.

« **Cet été, deux séances ont été organisées en partenariat avec la Maison Sport Santé de Lorient. Elles ont beaucoup plu aux participants**, précise Jean-Louis Hervault. **La séance dure deux heures, et le rythme est adapté à chacun. Il n'y a pas d'objectif de performances. L'aviron permet de travailler 90 % de la chaîne musculaire.** »

L'AviFit

Autre nouveauté : l'AviFit, né de la contraction d'aviron fitness. « **Cette pratique s'adresse aux personnes qui ne souhaitent pas, pour l'instant, aller sur l'eau, ou qui ont peu de temps. La séance dure une heure.** »

Les amateurs font les gestes de l'aviron et enchaînent des exercices sur fond musical. Une manière agréable de renforcer la tonicité du corps, sans travailler en force.

Les séances – deux au total – seront proposées le mardi en fin de journée et le vendredi matin. « **Les horaires seront adaptés pour répondre au mieux à la demande** », indique-t-on au club. Ce dernier voit aussi une façon de faire découvrir l'aviron à des personnes qui, au départ, n'étaient pas particulièrement attirées par ce sport.

Contact : tél. 06 07 86 34 79 ou aviron@aviron-hennebontais.bzh.

Site internet : aviron-hennebontais.bzh.