

Aventure Para-Aviron vers Tokyo 2020

Vous êtes sportif ? Vous aimez les défis, l'aventure et les sensations fortes ?

SEREZ-VOUS LE PROCHAIN CHAMPION?



Nathalie BENOIT

Championne du Monde
Vice-Championne Paralympique
2012



**Stéphane TARDIEU
Perle BOUGE**

Vice-Champions du Monde
Vice-Champions Paralympiques 2012
Médaille de Bronze 2016



**Antoine JESEL
Guylaine MARCHAND**

Vice-Champions
du Monde 2017



**Fabien SAINT-LANNES
Guylaine MARCHAND**

Champions du Monde
2016

Après Rio, cap sur Tokyo ...



Grâce au programme Para-Aviron, vivez l'aventure du haut-niveau pour aller décrocher l'Or Paralympique !

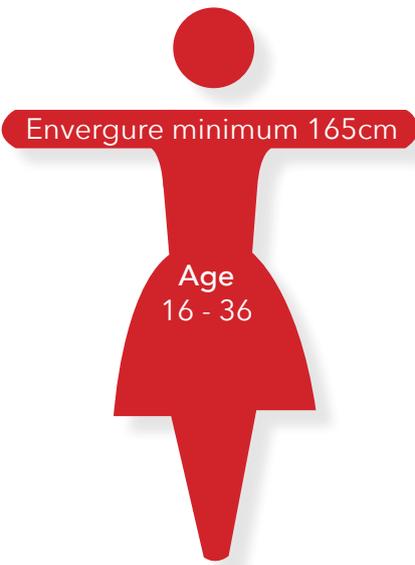
C'est la garantie de rencontrer les meilleurs rameurs mondiaux et de vivre des sensations uniques au monde.

Pour cela, il vous suffit de nous appeler, de franchir les portes d'un club d'aviron et de saisir les rames !

Embarquez dans le projet !

Aucune expérience en aviron n'est nécessaire

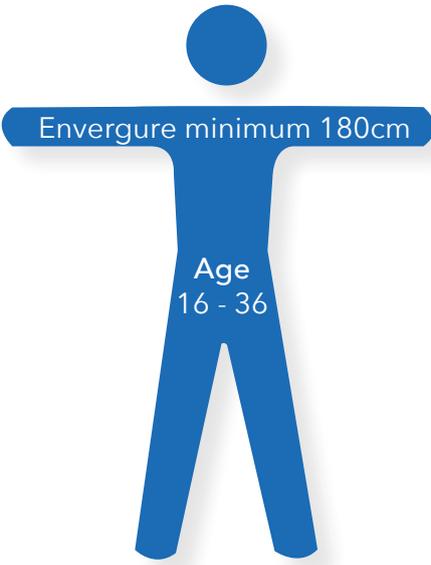
Si vous vous sentez une forte capacité d'engagement, de détermination dans l'adversité ;
Si vous avez le désir d'atteindre le plus haut niveau, pour vous-mêmes mais aussi pour une équipe,
vous êtes sur la bonne voie...



Envergure minimum 165cm

Age
16 - 36

Taille minimum ou taille assise
170 cm ou 85 cm



Envergure minimum 180cm

Age
16 - 36

Taille minimum ou taille assise
180 cm ou 90 cm

Ces critères sont des moyennes observées chez les rameurs para-aviron de niveau international.

Si vos mensurations sont légèrement inférieures à celles indiquées, mais que vos capacités d'engagement et de travail ainsi que vos capacités de force et d'endurance sont importantes, la performance en para-aviron est aussi à votre portée !





Les indications ci-dessous permettent une classification fonctionnelle dans l'activité :

Classification	PR1 : Bras Épaules	PR2 : Bras Corps	PR3 : Jambes Tronc Bras
Type de handicap	<ul style="list-style-type: none"> - Lésion incomplète de la moelle épinière - Lésion complète de la moelle épinière au niveau T12 - Amputation au dessus des deux genoux - Sclérose en plaque - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Réduction significative de la flexion du genou (exemple arthrodèse, déformation de la zone hanche/genou) - Amputation bilatérale des membres inférieurs (un au-dessous du genou, un au dessus) - Lésion de la moelle épinière incomplète - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Mobilité réduite d'une articulation: poignet, cheville,... (exemple pied bot, arthrodèse, ...) - Amputation de trois doigts à une main - Déficience visuelle: B1, B2, B3 - Amputation sous le genou (la longueur du jambier résiduel doit être supérieure à la moitié originale du tibia) - Paralysie de Erb - ...



Les indications ci-dessous permettent une évaluation de la condition physique :

Evaluation maximale sur 500 mètres sur Rameur Concept 2

	Meilleurs Français	Performances présentant du potentiel
PR1 Femme	2'20	2'25 à 2'45
PR1 Homme	1'55	2'00 à 2'20
PR2 Femme	1'45	1'50 à 2'10
PR2 Homme	1'40	1'45 à 2'05
PR3 Femme	1'40	1'45 à 2'05
PR3 Homme	1'25	1'30 à 1'45

Testez-vous et contactez-nous !

Des stages de détection seront organisés prochainement

Comment faire ?

Si le projet vous intéresse

Si vous souhaitez relever le défi d'une discipline à la fois individuelle et collective

Si vous rêvez de participer aux jeux Paralympiques

Fédération Française d'Aviron

17 Boulevard de la Marne, 94130 Nogent-sur-Marne

www.avironfrance.f

Facebook : Para Aviron

✉ handicaps@avironfrance.fr

☎ 01 45 14 26 40



aviron
france



assureur militant