



La Fédération Française d'Aviron soutient le Quinquatlantic Challenge Audilab

Depuis 4 ans la Fédération Française d'Aviron développe le programme Aviron Santé dont l'objectif est de permettre un accès à la pratique de l'Aviron à un très large public : seniors, sédentaires, diabétiques, greffés, patients atteints de cancer ou en rémission...



Dans le cadre de ce programme, la Fédération Française d'Aviron est heureuse de soutenir le défi que se sont lancés les deux quinquagénaires, Philippe Berquin et Gilles Ponthieux, de traverser l'Atlantique à la rame.

• LE QUINQUATLANTIC CHALLENGE AUDILAB

Un défi fou : la 1^{ère} traversée à la rame de l'Océan Atlantique par 2 quinquagénaires pour promouvoir le Bien vieillir. Ils partiront des Iles Canaries mi-décembre, selon les conditions météo, pour arriver en Martinique 2 mois plus tard, soit **plus de 5 000 km à parcourir !**

Leur objectif ? Démontrer que l'exploit est possible à tout âge et la prévention, essentielle au Bien vieillir.

Aux commandes, 2 spécialistes de la mer ! Tous les deux n'en sont pas à leur coup d'essai et ont chacun quelques traversées à leur actif. Ces « aventuriers » ont pourtant une toute autre identité à la ville :

- Philippe Berquin, 58 ans, initiateur du challenge, est manager à la Sncf.

Il a le goût de l'aventure chevillé au corps, depuis le plus jeune âge. Navigateur, il a déjà traversé 3 fois l'Atlantique, en course : une Transat 6.5 qu'il remporte dans sa série, une Transat AG2r et la transat Anglaise ARC qui le voit vainqueur toutes classes. Pilote moto dans des rallyes africains, coureur de marathons, il détient deux records de traversée du Sahara en char à voile. Continuer à construire des aventures dans une vie professionnelle déjà bien chargée est un challenge de tous les jours (et parfois des nuits), mais c'est le prix à payer pour réaliser ses défis !



- Gilles Ponthieux, 60 ans, est dentiste à la ville. Après 30 ans de compétitions en fun board et en voile, il se lance à 50 ans dans la course « Rame Guyane, transatlantique » en solitaire entre Dakar et la Guyane et y réalise la belle place de 7^e en 47 jours. Il a ensuite participé en tant que skipper à la Transquadra de 2012 transatlantique à la voile et en double entre Saint-Nazaire et la Martinique. **Il y a deux ans, les médecins lui apprennent qu'il est atteint de la maladie de Parkinson. Un défi au sein même du défi...**

Audilab, le réseau innovant d'audioprothésistes à la qualité certifiée et qui œuvre au quotidien pour le Bien vivre, est **partenaire de cet exploit.**

• L'ACTIVITÉ PHYSIQUE INDISPENSABLE AU BIEN VIEILLIR

La lutte contre l'inactivité physique et la sédentarité, ainsi que la promotion de la pratique des APS pour les personnes avançant en âge s'inscrivent au cœur des **enjeux de santé publique**. Ces actions ont pour but de **préserver la santé des aînés, de prévenir la perte d'autonomie et d'éviter la surenchère des soins**.

La chute chez les personnes de plus de 65 ans est la première cause de décès accidentelle chez les seniors. Cela a également des conséquences importantes sur les dépenses de santé. Il faut savoir qu'avec l'âge, la force musculaire diminue, ainsi que la capacité respiratoire et la masse osseuse. Les artères commencent à se durcir, les articulations perdent de leur souplesse.

Résultat : des maladies liées au vieillissement apparaissent comme l'hypertension artérielle, l'ostéoporose, le diabète, les maladies cardiaques et les maladies articulaires. **La plupart de ces maladies sont améliorées par l'activité physique** puisque le sport renforce les os, préserve la respiration et le capital musculaire, diminue la pression artérielle, contrôle la prise de poids, améliore l'état mental sans oublier qu'il favorise la socialisation puisqu'il lutte contre l'isolement.

• L'AVIRON ET LES SENIORS

L'ambition des deux rameurs du Quinquatlantic Challenge Audilab, de **promouvoir l'activité sportive pour les plus de 50 ans** ainsi que pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, **correspond pleinement aux objectifs du programme Aviron Santé** mis en place par la Fédération Française d'Aviron.

Activité « portée » très complète, non traumatisante, l'Aviron permet de **solliciter 80% des muscles du corps** mais aussi d'**améliorer les capacités mentales** en lien avec la concentration, l'esprit d'équipe et le dépassement de soi.

Aujourd'hui le programme Aviron Santé est proposé dans **43 clubs labellisés Aviron Santé** et encadré par **68 coachs spécialement formés**.

Les objectifs du programme Aviron Santé chez les seniors :

- maintenir l'autonomie
- reculer le plus tardivement possible l'entrée des personnes âgées dans la dépendance
- prévenir la survenue de pathologies résultant de la sédentarité et de l'insuffisance d'APS pour maintenir le capital santé des seniors
- améliorer la confiance et l'estime de soi
- garantir un état de bien-être physique et mental
- maintenir les liens sociaux grâce aux APS

POUR PLUS D'INFORMATIONS :

Sur le programme Aviron Santé :
<http://www.avironfrance.fr/sante>

Sur le Quinquatlantic Challenge Audilab :
<https://quinquatlantic.fr/>

Service de presse Aviron Santé : Vie publique
01 43 54 17 44 - contact@agenceviepublique.com

Fédération Française d'Aviron : Yvonig Foucaud
06 19 99 65 36 - Yvonig.foucaud@avironfrance.fr



**RDV AU SALON NAUTIQUE
INTERNATIONAL DE PARIS
Porte de Versailles - Pav 1**

À une semaine de leur départ, le lundi 4 décembre, les deux rameurs seront exceptionnellement présents sur le stand de la Fédération Française d'Aviron au Salon Nautique de Paris.

Le grand public pourra venir les rencontrer, découvrir la maquette de leur bateau et même ramer à leurs côtés sur des rameurs indoor pour une traversée virtuelle de l'Atlantique.