

www.avironstephanois.fr



**BASE NAUTIQUE**  
**US Vigie Mouette**  
**LE PERTUISET**  
37 b, route des Gorges  
42240 Saint Paul en Cornillon  
Coordonnées GPS:  
**45°24'12.94"N**  
**4°14'34.79"E**

www.usvm.fr



Contact : 04 77 38 12 41

[christine.fournierct@gmail.com](mailto:christine.fournierct@gmail.com)

Sport Santé 1<sup>er</sup> niveau



### **Objectif :**

Permettre la découverte de la pratique de l'aviron en eau calme sur la retenue de Grangent dans un cadre offrant la possibilité d'une progression adaptée aux capacités des pratiquants. Activité complète, portée et non traumatisante, l'aviron est reconnu pour ses bienfaits sur la santé et son côté apaisant au contact de l'eau.

Découvrir en eau calme un environnement naturel et remarquable : les Gorges de la Loire, site classé Natura 2000. Activité de plein air qui apportera de la diversité dans la pratique Sport Bien-Etre en été, alors que la plupart des structures sont fermées.

Faciliter le lien avec les autres activités de l'U.S.V.M. (barque et kayak), par la connaissance de la base, et de ses animateurs bénévoles.

Favoriser le lien social.

### **Publics concernés:**

- personnes atteintes de pathologies chroniques (diabète, obésité non morbide, douleurs chroniques...)
- personnes atteintes de thérapies lourdes (cancer, greffe...)
- population vieillissante
- population éloignée de la pratique sportive

### **Contenu :**

Participer aux séances aviron sur la Loire tous les mercredis du 1er juin au 15 septembre 2021 de 17H45 à 20H, sauf 3 semaines en juillet/août.

En cas de conditions météo défavorables, la séance d'aviron pourra être remplacée par une activité au sol (séances d'ergomètre, marche...), soit environ une dizaine de séances.

Avant l'inscription, entretien pour connaître les attendus et les capacités du pratiquant avec essai sur ergomètre pour une première approche des gestes de base de l'aviron. Suite à cet entretien, les encadrants se réservent la possibilité de contre-indiquer la pratique de l'activité pour des raisons de sécurité.

Rencontre en mai à 18h avec les participants activité barque et activité kayak, pot d'accueil.

En septembre une journée relais aviron/marche et pique-nique tiré du sac avec les autres activités « sport bien-être, sport-santé » de l'USVM.

### **Horaires:**

17H45 : Accueil des pratiquants. Présentation de la séance et échanges sur les attentes des pratiquants

18H00-18H20 : Change, équipement et mise à l'eau du bateau d'aviron

18H20-19H20 : Séance aviron

19H20-19H30: Temps d'échanges sur la séance

19H30-20H00 : Rangement du matériel, pas de possibilité de douche, change

### **Tenue :**

Une tenue de sport classique avec un haut relativement près du corps, sans poche pour ne pas se coincer les mains lors du coup d'aviron, un bas long ou court en fonction de la météo, une paire de tennis, chapeau, lunettes de soleil, crème de protection solaire, bouteille d'eau, vêtements de rechange. Eviter de porter montre et bijoux pour ne pas se blesser lors du croisement des mains.

### **Tarifs :**

Licences-adhésions-assurances-stage = 60 euros comprenant la licence pour la Fédération Française d'Aviron. Règlement espèce, chèques vacances, coupons sport ou par chèque à l'ordre de « Aviron Stéphanois ».

**Effectif :** maximum 8 participants sur l'eau (yolette: 4 rameurs et 1 barreur, ou double canoé)

### **Conditions de participation :**

Produire un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aviron et fournir un document attestant de savoir nager 25 mètres et s'immerger.

Port de gilet de sauvetage à la demande.

### **Encadrement :**

Christine Fournier: Brevet d'Etat Educateur Sportif 1er degré aviron / formation Sport Bien-Etre CDOS42.

Sophie Pellegrin-Romeggio : Brevet d'état d'éducateur sportif « activité physique pour tous » / initiateur fédéral aviron/ formation Sport Bien-Etre et Sport Santé CDOS42.

Chantal Durieu: infirmière retraitée / initiateur fédéral aviron

Richard Jospé: médecin anesthésiste retraité/initiateur fédéral aviron