

www.ckcf.fr



BASE NAUTIQUE

US Vigie Mouette

LE PERTUISET

37, route des Gorges

42240 Saint Paul en Cornillon

Coordonnées GPS:

45°24'12.496" N

4°14'30.965" E

www.usvm.fr



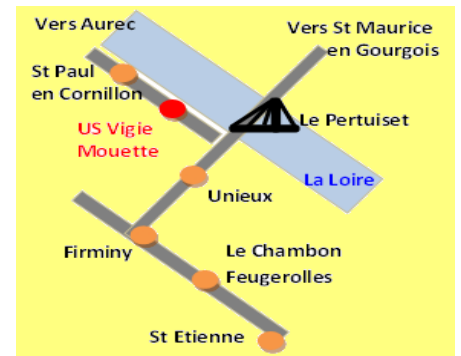
KAYAK SANTE

avec

le CKCF

06 72 76 05 34

Pierre.mairesse43140@gmail.com



Dans un cadre idyllique, proche de Saint Etienne, sur la retenue de Grangent venez pratiquer une activité physique adaptée. Dans les gorges de la Loire, site classé Natura 2000 vous participerez à une activité douce et portée c'est-à-dire que les jambes ne portent pas le poids du corps. Le club de kayak est habilité en sport santé et sport bien être.



Objectif :

Permettre la découverte de la pratique du canoë-kayak en eau calme sur la retenue de Grangent dans un cadre offrant la possibilité d'une progression adaptée aux capacités de chaque pratiquant. Activités complètes, portée et non traumatisante, le canoë et le kayak sont reconnues pour ses bienfaits sur la santé. Le canoë se pratique avec une pagaie simple, alors que pour le kayak la pagaie est double.

Découvrir, en eau calme, les Gorges de la Loire, site classé Natura 2000. L'activité permet une continuité d'une activité sportive en été alors que la plupart des structures sont fermées. En étant sur l'eau l'esprit se libère et nous profitons de l'instant présent et du paysage.

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

Publics concernés:

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

Contenu :

Participer aux séances kayak santé sur la Loire tous les mercredis du 1er juin au 13 septembre 2022 de 17H45 à 20H. En cas de conditions météo défavorables, la séance de kayak pourra être remplacée par une activité au sol (marche, musculation...).

Avant l'inscription, entretien pour connaître les attendus et les capacités du pratiquant.

Rencontre en mai à 18h avec les participants de l'aviron santé, pot d'accueil.

En septembre une journée relais kayak/marche et pique-nique tiré du sac avec les autres activités « 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

18H20-19H20 : Séance kayak

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, un bas long ou court en fonction de la météo, une paire de tennis pouvant aller dans l'eau, 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.

Pour les personnes prenant des traitements photo sensibilisant penser à porter de vêtements à manches longues, pantalon et casquettes et bien mettre de la crème solaire sur les parties du corps exposés au soleil.

Tarifs :

Licences-adhésions-assurances-stage = 60 euros comprenant la licence pour la Fédération Française de Canoë Kayak et sport de pagaie.

Règlement espèce, chèques vacances, coupons sport ou par chèque à l'ordre de « CKCF ».

Effectif : maximum 4 participants sur l'eau (kayak mono place ou canoë 2 places)

Conditions de participation :

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

Port de gilet de sauvetage obligatoire.

Encadrement :

Pierre MAIRESSE: AMFPC / formation Sport Santé de la plateforme Sport Santé 42.

