

# Conditions de participation

\*Effectuer un entretien personnalisé avec les encadrants pour évaluer vos attentes et vos capacités physiques par rapport à l'activité aviron ou canoë-kayak

\*Compléter et signer une fiche d'inscription qui atteste notamment de savoir nager 25 mètres et s'immerger

\*Port de gilet de sauvetage à la demande

## Sport santé :

\*Produire un certificat médical prescrivant l'activité physique et précisant les recommandations à respecter

Ou

\*Produire un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aviron ou canoë-kayak

\*Effectuer des tests d'évaluation de la condition physique auprès du Comité Départemental Olympique et Sportif si certificat médical non détaillé (nous contacter)

## Sport bien-être :

\*Produire un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aviron ou canoë-kayak



## Informations pratiques

De juin à mi-septembre  
Le mercredi de 17h45 à 20h  
10 séances proposées au minimum

Prix : 60 €

Où :

Dans les Gorges de la Loire  
barrage de Grangent  
site classé zone Natura 2000

US VIGIE MOUETTE  
37 route des gorges  
42240 St Paul en Cornillon  
Coordonnées GPS:  
45°24'12.94"N  
4°14'34.79"E

Plus d'infos ? Venez le  
mercredi 15 mai 2024 17h45  
US Vigie Mouette  
Essai possible des activités  
Vous pouvez prendre contact  
avec nous dès à présent



[www.usvm.fr](http://www.usvm.fr)

# Sport santé Sport bien-être

Référencé sur Dispositifs  
d'Accompagnement vers la Pratique  
d'Activité Physique  
Maison des Sports  
CDOS 42

<https://cdos42.fr/sport-sante-42/>  
<https://www.sport-sante-auvergne-rhone-alpes.fr/>



## Aviron, Canoë kayak

# L'AVIRON

Activité complète, portée et non traumatisante, l'aviron est reconnu pour ses bienfaits sur la santé. Vous pratiquerez l'aviron sur des bateaux d'initiation soit en yolette (4 rameurs et 1 barreur) soit en double (2 rameurs). Le bateau est propulsé, sous l'action des jambes puis du buste et enfin des bras, grâce aux deux avirons (rames) tenus dans chaque main. Vous apprécierez la convivialité d'une activité en équipage.

Contact :  
US Vigie Mouette/Aviron  
Stéphanois  
04 77 38 12 41  
christine.fournierct@gmail.com  
www.avironstephanois.fr



# Sport santé

## Sport bien-être

Le sport santé s'adresse aux personnes présentant des pathologies modérément invalidantes.

Le sport bien-être s'adresse aux personnes éloignées de la pratique sportive et désirant reprendre une activité physique.

Dans tous les cas la pratique sportive permet de retrouver un meilleur état de santé et/ou de le conserver

Activités de plein air qui apporteront de la diversité dans votre pratique Sport Bien-Etre / Sport Santé en été, alors que la plupart des structures sont fermées.

# LE KAYAK

Le canoë et le kayak sont des sports doux et portés ce qui évitent les traumatismes sur les membres inférieurs.

Le kayak se pratique seul avec une pagaie double et le pratiquant est assis au fond de l'embarcation.

Le canoë peut se faire seul ou en équipage. La pagaie est simple et la personne est assise sur un banc. La pratique en équipage permet de créer de la convivialité entre les pagayeurs.

Dans le cadre du sport santé, seront disponibles des kayaks, des canoës 2 places ou un canoë 9 places.

Contact :  
US Vigie Mouette/Club de Kayak  
Chambon Feugerolles  
06 72 76 05 34  
Pierre.mairesse43140@gmail.com  
www.ckcf.fr

