Objectifs

Avec une

Pratique Régulière, Adaptée, Sécurisée et Progressive (RASP)

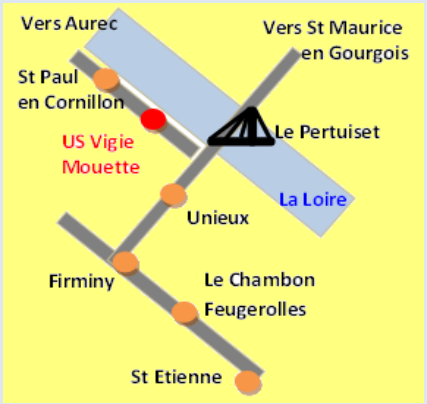
Et

10 séances minimum sur l'eau par session. Prévoir une activité au sol en + par semaine

<u>Session année 1 :</u>
Apprentissage du geste.
Séance sur l'eau de 5 km

<u>Session année 2 :</u>
Allongement de la distance.
Clôture de la session par une sortie longue dans les Gorges de la Loire

<u>Session année 3 :</u>
Allongement de la distance.
Clôture de la session par une randonnée sur un autre plan d'eau.



<u>Informations pratiques</u>

De juin à septembre
4/06/27 au 24/09/27
Tests le 28/05/27
Le vendredi de 8h45 à 11h15
10 séances au minimum

Tarif : 70 €

Possibilité de découverte en groupe
1 séance (2h30)
ou autre demande :
Nous contacter

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
usvm.fr

www.avironstephanois.fr

Référencé sur :
https://cdos42.fr/sport-sante-42/

https://www.sport-sante-auvergne-rhone-alpes.fr/

Bienfaits

*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 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 / Sport Santé en été, alors que la plupart des structures sont fermées.

*Favoriser le lien social.

Contact :
US Vigie Mouette/Aviron Stéphanois
07 69 50 58 48 (en cas d'absence envoyer un SMS)
christine.fournierct@gmail.com

www.avironstephanois.fr

Aviron Santé

Sport santé :
Activité physique adaptée destinée à des pratiquants ayant des limitations fonctionnelles modérées ou des facteurs de risques avec un besoin d'adaptation de la pratique.

Sport bien-être :
Activité physique adaptée destinée à des pratiquants ayant des limitations fonctionnelles minimes ne nécessitant pas d'adaptations importantes de la pratique.

Public concerné

*Personnes atteintes de pathologies chroniques (diabète, obésité modérée, douleurs chroniques…)
*Personnes atteintes de thérapies lourdes (cancer, greffe…)
*Population vieillissante
*Population éloignée de la pratique sportive

Effectif

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

Tenue

Chaussures style basket. Vêtements de sport proche du corps adaptés à la météo. Privilégier le pull plutôt que la veste (pas de poche ni de fermeture éclair). Casquette, crème solaire. Possibilité d'emmener à boire dans le bateau, et de quoi se ressucrer si besoin. Ne pas emmener d'objets de valeur : clés, téléphone…

Conditions de participation

*Effectuer un entretien personnalisé avec les encadrants :
-pour évaluer vos attentes
-pour effectuer des tests afin d'évaluer vos capacités physiques par rapport à l'activité de l'aviron

*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, précisant les recommandations à respecter, et indiquant également la non-contre indication à la pratique de l'aviron

Sport bien-être :
*Produire un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aviron

Encadrants : 4 personnes

1 : Coach Aviron Santé
1 : qualification sport bien-être/ initiateur aviron, infirmière retraitée
1 : initiateur aviron, médecin retraité
1 : initiateur aviron